

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

경쟁력 있는 이자율
호프 프리퍼드
정기예금 (CD)
자세한 내용은 가까운 지점에 문의하십시오.
Bank of Hope

중일일보

“최고”
가장 많은 이들의 선택
배준원 용자
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 69089호

Wednesday, August 28, 2024 A

“문 전 대통령, 펜스에 김정은 핵개발 방어용이라 말해”

(전 미국 부통령)

맥매스터 전 백악관 보좌관 회고록

2017년 6월 한미회담 뒷배기 공개
“펜스, 공격용 아니면 왜 핵 갖나 반문”

문재인 전 대통령이 2017년 6월 취임 뒤 첫 밤미 당시 김정은 북한 국무위원장의 핵 개발 이유를 ‘방어적 목적’이라고 미 측에 설명했다는 증언이 나왔다. 도널드 트럼프 행정부 초기 외교안보 정책을 총괄한 허버트 R 맥매스터 전 백악관 국가안보보좌관이 27일(현지시간) 공개한 회고록 『우리 자신과의 전쟁에서: 트럼프 백악관에서의 나의 임무 수행』(사진)에서 밝힌 내용이다.

3성 장군 출신의 그는 트럼프 행정부의 두 번째 국가안보보좌관을 역임했다(2017년 2월~2018년 3월). 358쪽 분량의 회고록에는 ‘한국이 101번, 북한을 지칭할 때 쓴 ‘북(north)’이 80번, 북한의 공식 명칭인 DPRK는 9번 등장한다. 또 당시 문 대통령을 지칭하는 ‘문(Moon)’은 20번에 걸쳐 기술됐다.

“한국은 협상, 미국은 비핵화에 방점”



문재인 전 대통령 취임 한 달 만인 2017년 6월 워싱턴에서 열린 한-미 정상회담을 마친 두 나라 정상이 공동 기자회견을 했다. (AFP=연합뉴스)

문 대통령은 2017년 5월 취임했고, 첫 한-미 정상회담은 2017년 6월 30일 이뤄졌다. 문 대통령은 트럼프와 공동 기자회견을 한 뒤 마이크 펜스 부통령에게 “꼭 후세인이나 카다피가 그랬던 것처럼 김정은은 방어를 위해 (for defense) 핵이 필요하다고 믿는다”고 말했다. 미국의 대북 적대시 정책 때문에 어쩔 수 없이 자위적 차원에서 핵을 개발하는 것이라는 북한의 기존 논리를 사실상 그대로 반복한 격이었다. 펜스는 문 대통령에게 “이미 북한은 서울을 겨냥하고 있는 재래식 포를 보유하고 있는데 왜 핵이 필요하겠는가”라고 반문하며 “우리는 김정은이 ‘공격적 목적’으로

핵을 개발하는 것이라는 북한의 기존 논리를 사실상 그대로 반복한 격이었다. 펜스는 문 대통령에게 “이미 북한은 서울을 겨냥하고 있는 재래식 포를 보유하고 있는데 왜 핵이 필요하겠는가”라고 반문하며 “우리는 김정은이 ‘공격적 목적’으로



At War with Ourselves
My Tour of Duty in the Trump White House
H. R. McMaster

맥매스터는 첫 정상회담부터 한-미가 대북 정책 방향을 두고 이견을 보였다. 그는 “양국 공동성명을 작성하는 과정에서 한국 측은 지속적으로 북한과의 협상 전망을 강조하는 표현을 고수했다”며 “반면에

무기를 사용할 가능성에 대해 고려해야 한다”고 했다. 2017년은 북한이 핵실험과 대륙간탄도미사일(ICBM) 시험 발사 등 고강도 도발을 이어가던 시기다. 남·북·미 간 대화 국면은 2018년 들어서야 조성되기 시작했다. 문 대통령이 미 측을 상대로 김정은의 핵 개발이 ‘자위권 차원’이라는 식으로 사실상 옹호한 건 김정은을 직접 만나기도 전이었다.

맥매스터는 첫 정상회담부터 한-미가 대북 정책 방향을 두고 이견을 보였다. 그는 “양국 공동성명을 작성하는 과정에서 한국 측은 지속적으로 북한과의 협상 전망을 강조하는 표현을 고수했다”며 “반면에

(백악관 안보팀은) 비핵화가 김정은에게 최선의 이익이란 점을 설득하기 위해 제재 이행을 강조해야 한다고 주장했다”고 했다. 맥매스터는 문 정부가 북한의 위협을 축소하는 데 급급했다는 식의 주장도 내놨다. 한-미 정상회담 직후인 7월 4일 북한이 동해상으로 미사일을 발사한 뒤 통화에서 정의용 국가안보실장이 “우리는 아직 도발에 사용된 미사일이 ‘대륙간탄도미사일(ICBM)’이라고 규정할 준비가 안 돼 있다”고 했다는 것이다. 이에 맥매스터는 “의용, 당신이 ICBM이라고 부르지 못한다고 해서 그 미사일이 ICBM이 아니라는 뜻은 아니다”라고 따졌다고도 했다. 이튿날 김정은은 ICBM인 화성-14형을 발사했다고 확인하며 “(미국놈들에게) 심심치 않게 크고 작은 선물보따리들을 자주 보내 주자”고 말했다. 그럼에도 문 대통령은 직후인 7월 6일 평화체제 구축 등 대북 관여를 중심에 둔 베를린 구상을 발표했다. 워싱턴=강태화 특파원

임성영 기자
▶ 8면 ‘펜스’로 이어집니다

복수국적 시니어 한국 기초연금 수령 논란

최근 10년새 수급자 5배 증가 “세금 안냈는데 혜택 부당” vs “송금 등 한인도 본국에 기여”

65세 이상 복수국적자 중 한국에서 기초연금을 받는 시니어가 최근 10년 사이 5배나 증가하자 비판여론이 일고 있다.

한국 보건복지부에 따르면 지난해

65세 이상 복수국적자 중 기초연금 수급자는 5699명으로 나타났다. 기초연금을 받는 복수국적자는 2014년 1047명, 2018년 2338명, 2022년 4626명이다. 지난 10년 사이 수급자는 5.4배가 늘었다.

그동안 복수국적자에게 지급된 기초연금 총액은 2014년 한화로 22억 8000만 원, 2018년 63억 7000만 원, 2020년 88억 8000만 원, 2021년 118억

원으로 급증했다. 지난해 지급액은 212억 원으로 2014년과 비교해 9.3배나 늘었다.

기초연금법에 따르면 65세 이상 노인 중 소득 하위 70%는 월 최대 33만 4810원(부부 월 최대 53만 6500원)을 지원받는다.

이에 따라 65세 이상 복수국적자가 한국에서 머물면 기초연금을 신청할 수 있다. 단 복수국적자가 미국 등 해

외에 60일 이상 체류하면 기초연금 지급대상에서 제외된다.

한편 한국 정부는 세금을 부담하지 않았을 가능성이 높은 65세 이상 복수국적자에게 기초연금을 지급하는 것이 타당하지 않다는 우려를 표명하고 있다.

이에 대해 LA에 사는 이모(여·60)씨는 “복수국적을 취득한 지인들이 한국에서 의료보험 등 여러 가지 혜택을 받고 있다며 권유할 정도”라며 “세금 안 낸 사람이 기초연금을 타는 게 불공정해 보이지만, 나이 들어 한국에 들어가고 싶은 입장에서는 생활에 큰

도움이 될 것 같다”고 말했다.

재미한국노인회 박건우 회장은 “복수국적자가 역이민하면 돈도 많이 갖고 가서 생활비로 쓰게 된다”면서 “젊은 시절 해외에 나와 돈을 벌어 한국 가족에 송금한 분들도 많다. 복수국적자가 역이민해서 정부 혜택만 받다는 시각은 잘못됐다”고 꼬집었다.

한국 법무부에 따르면 지난해 한국 국적을 회복한 사람 4203명(60대 이상 90%) 중 미국 시민권자는 2684명으로 전체 중 64%를 차지했다.

김형재 기자

퍼스트 홈케어
WWW.FIRSTHCO.COM
571.549.6789

엘리콧시티 교통사고
모커리 척추병원
목·허리 통증 전문 병원
교통 사고
원장 Dr. 김동국 D.C.
410-480-0083

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
결혼 예물 전문
G.I.A. 다이아몬드
보석급 고가 재입
순금 아가 팔찌, 목걸이
보석 세공, 시계 수리
703.988.0033 센터빌
301.792.5615 H-Mart 내

MD Ellicott City
Snoopy Pet Grooming
강아지 그루밍 배우실분
강아지 그루머 구합니다.
410-988-5523

교통사고 | 엘리콧시티 교통사고 | 상해전문병원

모커리 척추병원

목·허리통증 전문 병원

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

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 알맞는 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 올리거나 한다면 정해놓은 여러가지 상황에 따라 올릴 수도 있겠으나 내가 과실하지 않은 교통사고로 인해 노폴트 보험을 사용했다고 해서 무조건 보험료가 올라가지는 않습니다. 상대방이 과실을 하고 내 보험료가 올라간다면 문제가 있지 않을까요?

사고후 서류 처리
변호사 선임
통역 및 교통편 제공

치료 전문 LMT마사지
테라피스트가 함께합니다

각종 보험
BlueCross BlueShield

CareFirst BlueCross BlueShield

연구결과에 의하면 **교통사고와 직장사고 등 상해**에 관한 후유증은 20년까지 지속된다고 합니다. 지난 3년안에 **본인 혹은 상대방 잘못**으로 교통사고를 당하신 모든 분들께 **무료 상담**을 해드립니다.

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

410-480-0083

거부된 '한동훈의 건의' 또 공개... 용산 "이러면 대화 어렵다"

김경수 복권 이어 의대증원 입장차 대통령실 "증원 유예 해결책 안돼" 한동훈 "더 좋은 대안 있다면 좋겠다" 친한, 박민수 차관 교체 건의도 검토 윤대통령 내일 '4+1 개혁' 구상 발표



윤석열 대통령이 27일 서울 중구 대한상공회의소에서 열린 문화미래포럼2024에서 한동훈 국민의힘 대표와 악수 후 이동하고 있다. [뉴시스]

한동훈 국민의힘 대표가 27일 밤 자신의 페이스북에 "더 좋은 대안이 있다면 더 좋겠다"며 "국민 건강에 대해 큰 책임감을 갖고 있다"고 적었다. 자신이 제안한 2026학년도 의대 정원 증원 유예 제안을 용산 대통령실과 정부가 공식 거부했는데도 재차 자신의 뜻을 굽히지 않은 것이다. 김경수 전 경남지사의 복권을 두고 윤석열 대통령과 한 대표가 이견을 보인 지 3주 만에 윤-한 갈등이 다시 수면 위로 부상하는 기류다.

한 대표를 이 글에서 "의료개혁의 본질과 동력을 유지하되, 국민 건강이란 절대적 가치에 대해 국민의 불안감을 덜어드리기 위해 해결책이 필요하다"며 "저는 2025학년도 입시요강으로 발표된 증원을 시행하되, 2026학년도엔 2025년에 현원 3000명의 수업 미비로 인해 증원분까지 합한 7500명을 한 학년에서 교육해야 하는 무리한 상황을 감안해 증원을 1년간 유예하는 것을 대

안으로 제시했다"고 밝혔다.

지난 25일 고위 당정협의회에서 자신이 한덕수 국무총리에게 제안한 의·정 갈등 관련 대안 세부 내용을 직접 밝힌 것이다. 앞서 한 대표는 이날 오후 여의도 한궁거래소 방문을 마친 뒤에도 취재진에게 "국민이 원하는 의료개혁의 본질과 동력을 잃지 않으면서도 국민 걱정과 우려를 경감시킬 대안이 필요하다"고 말했다.

한 대표는 28일 국회 국민의힘 소속 보건복지위원들도 소집한 상태다. 한 대표 측은 응급의료 참여 의료진의 범

적 책임을 면제하는 방안을 대통령실에 건의할 방침이다. 이와 별개로 당내 일각에선 의료계가 요구하는 박민수 보건복지부 2차관 교체를 윤 대통령에게 건의하는 것도 검토 중인 것으로 전해졌다.

용산 대통령실과 정부의 반대 의사는 분명하다. 한 총리는 이날 출입기자단 간담회에서 한 대표의 증원 유예 제안에 대한 질문을 받고 "(한 대표가) 2026학년도 증원을 유예하면 (의·정 갈등이) 좀 더 쉽게 풀릴 것 같다"고 했고, 검토해 봤는데 정부로서는 어렵다

는 결정을 내렸다"고 말했다. 성태윤 대통령실 정책실장도 국회 운영위원회에 나와 "(의대 증원에 대한) 정부의 입장 변화는 없다"고 했다.

대통령실은 제안 자체보다 당정 간 내밀한 대화가 다음 날 언론 보도로 알려지는 과정에 불쾌감을 드러내는 분위기다. 김 전 지사 복권 때와 마찬가지로 한 대표가 용산에 반대 입장을 전한 뒤 받아들여지지 않자 언론에 이 같은 사실이 알려졌던 패턴이 반복됐기 때문이다. 대통령실 고위 관계자는 "이런 식이면 내밀한 대화는 어렵다. 한 대표의 습관 같다"고 말했다.

다만 당정 간 불협화음을 바라보는 양측의 시각은 판이하다. 대통령실은 차기 대선을 겨냥해 윤 대통령과 차별화하려는 한 대표의 '자기 정치'라고 보는 반면, 한 대표 측은 민심과 괴리된 용산을 정상 궤도로 돌리기 위해 한 대표가 중재자 혹은 악역을 자처한다는 입장이다. 지난 20일 한 대표는 박단대 한전공의협의회 비상대책위원장을 비공개로 만나 의·정 갈등 해법을 논의하기도 했다. 한 대표 측 핵심 인사는 "추석을 앞두고 의료대란에 대한 국민의 걱정이 크다"며 "한 대표는 용산에 출구를 마련해 주려는 것"이라고 말했다.

하지만 대통령실은 "증원 유예는 해결책이 되지 못할뿐더러 한 대표의 말대로 진정 국민의 우려를 덜어주려면 언론 공개 전 당정 간 해법을 모색하는 속의가 우선"이라는 입장이다. 한 대표는 최근 대통령실이 야당과 직접 충돌해 온 광복절 논란과 권익위 간부 사망 사고 등에 대해서 공개 발언을 자제하고 있다. 여당이 완충 역할을 등한시한다는 지적이 나오는 대목이다. 천하람 개혁신당 의원은 이날 CBS라디오에 출연해 "당 대표 입장에서는 대선주자로서 자기가 살아야 하니까 '대통령이 우리 말 안 들어요'라고 고자질하는 것이 계속 이어질 것"이라고 전했다.

당정이 여소야대 국면에서 연금·의료 개혁 등 정부의 주요 입법 과제를 추진하기 위해선 긴밀한 소통이 필수다. 여권 관계자는 "30일 윤 대통령과 한 대표 등 국민의힘 지도부의 만찬에서 당정 간 소통 방식의 변화의 계기가 마련되지 않겠냐"고 말했다. 한편, 윤 대통령은 29일 오전 국정브리핑을 통해 연금·의료·교육·노동의 4대 개혁에 '저출생 대응'을 더한 '4+1 개혁' 추진 성과를 설명하고 언론의 질문에 답할 예정이다.

김기정·박태안·이창훈 기자

개발 공격에도 할말 하는 김부겸, 복권된 김경수와 연대설

내달 정책연구소 개소... 활동 재개 "이재명, 강성지지층만 보나" 쓴소리 개발은 "처남이 뉴라이트" 거센 공격

22대 총선 후 정치권과 거리를 두던 김부겸 전 국무총리가 이재명 대표 체제를 향해 쓴소리를 내기 시작했다. 그는 지난 26일 CBS라디오에서 "전당대회 과정에서 국민 눈높이와 다른 모습이 드러났다"며 "이재명 대표가 90%에 가까운 득표율로 당선됐다고 해서 국민적 감동을 줬다고 생각하지 않는다"고 말했다.

이어 "이 대표가 유연한 리더십을 보이는 게 차기 대선에 도움이 되지 않겠는가"라며 "언제까지 강성 지지층만 바

라보고 대한민국 공동체를 책임지겠다고 할 거냐"고도 했다. 이 대표가 지난 18일 역대 최고득표율(85.4%)로 연임에 성공한 뒤 당내에서 공개적으로 나온 첫 고언(苦言)이었다.

김 전 총리의 발언이 알려지자 강성 지지층인 개발은 온라인 커뮤니티에 "처남(이영훈 전 서울대 교수)이 뉴라이트라서 저런다"는 식의 인식공격성 글들을 올렸다. 일부는 김 전 총리가 한 나라당 소속이던 2000년 16대 총선(경기 군포)에서 처음으로 금배지를 달았다가 2003년 열린우리당(현 민주당) 창당 때 합류한 점을 지적하며 "부끄러움을 모르는 사람"이라고 비판하기도 했다.

지난 22대 총선 민주당



김부겸

공동상임선대위원장을 맡았던 김 전 총리는 양문석 경기 안산갑 후보가 과거 노무현 전 대통령을 비하했다는 논란에 휩싸이자 "후보 재검증을 해야 한다"고 이 대표에게 요청했다. 양 후보를 찾아가서는 "수습할 수 있는 건 당선뿐"이라며 결단을 촉구하기도 했다. 비명계 인사는 "당시 국민 눈높이를 고심한 건 김 전 총리뿐이었다"고 회상했다.

4선 의원 출신인 김 전 총리는 문재인 정부 행정안전부 장관과 국무총리를 지내며 범(汎)진문계로 분류된다. 일각에선 최근 복권된 김경수 전 경남지사와의 연대 가능성도 거론된다. 현재 독일 베를린에

머물고 있는 김 전 지사는 11월 귀국할 예정이다.

김 전 총리는 "김 전 지사는 노무현·문재인 전 대통령의 가장 신뢰받는 참모"라며 "민주당의 큰 동력이 될 것"이라고 했다. 일각에선 10월로 예상되는 이 대표의 위증고사 및 공직선거법 위반 1심 판결 결과에 따라 김 전 총리의 정치적 공간이 넓어질 수 있다는 관측도 나온다.

비명계 재선 의원은 "김 전 의원이 최근 적극적인 목소리를 내기 시작한 것은 재판 이후 중립 성향으로 돌아설 수 있는 현역 의원들을 아우르겠다는 의도 아니겠는가"라며 "특히 22대 총선에서 공동상임선대위원장으로 활동하면서 현역 의원들과 접점을 만든 점을 활

용하고자 할 것"이라고 관측했다.

김 전 총리는 다음 달 서울 광화문에 정책연구소를 낸다. 노무현·문재인 정부 정책을 계승하고 '김부겸표' 정책을 만들겠다는 계획이다. 노무현표 종합 부동산세, 문재인표 금융투자소득세 수정을 외치는 이 대표와는 확연하게 다른 행보다. 민주당 관계자는 "김 전 총리가 차기 대선 출마를 염두에 두면 서 뜻이 맞는 사람을 모으고 있는 것으로 안다"고 했다.

다만 오랜 원외 생활로 세를 모으기 어려울 거라는 관측도 있다. 친명계 인사는 "김 전 총리의 인품을 존경하는 이들은 많지만, 정치 전면에 나섰을 때 얼마나 호응을 얻을지는 의문"이라고 했다. 김홍성 기자

워싱턴 날씨 (°F)

29일(목)	84-69	1일(일)	86-69
30일(금)	78-70	2일(월)	80-57
31일(토)	87-72	3일(화)	75-57

8월 28일(수) 99~76

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 703-489-6926 sunnyyeon@gmail.com

싱글홈 지하 렌트
월아웃 \$2,100
방2, 화장실2, 풀키친, 단독사위, 드라이어

BURK 타운홈 3층 END UNIT
특정 \$660,000
SOLD

형사법 전문 변호사

ERIK JURGENSEN

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

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

에릭 저겐슨 변호사 C. Erik Jurgensen, ESQ

- TOP Criminal Lawyers by Northern Magazine
- TOP 20년간의 법정경력

시작이 강해야 결과가 강합니다

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

저희 손을 잡으십시오. 저희에게 맡기십시오. 그리고 편히 주무십시오.

David L. Marks, ESQ **데이빗 막스 변호사**

- 20년간의 법정경력
- Rated AV-PREEMINENT
- SUPER LAWYERS
- Member of "MILLION DOLLAR ADVOCATES FORUM"
- NATIONAL TRIAL LAWYERS TOP 100 LAWYERS
- TOP ATTORNEYS IN VIRGINIA

교통사고 전문 변호사

DAVID MARKS

FREE The Ultimate Accident Guide

버지니아 자동차 사고 보험 청구 세번째 가이드북 출간

이 책을 읽으시기전까지 보험회사와 연락하지 마십시오. 703-385-1100으로 연락주시면 무료로 위의 책자를 드립니다.

www.davidmarkslaw.com

한국어 상담 환영 **703.385.1100**

10513 Judicial Dr. #204, Fairfax, VA 22030

워싱턴DC 폭력방지 용역사업 조사

SPECIAL STORY

시의원 뇌물사건 여파

연방수사국(FBI)이 트레온 화이트 워싱턴DC 시의회 의원(40·사진)을 뇌물 수수 혐의로 체포한 가운데, 시정부가 뒤늦게 폭력방지 용역사업에 대한 조사에 착수했다.



FBI는 화이트 의원이 청소년 범죄 예방을 위한 용역 서비스 회사 대표로부터 15만6천달러를 수수하고 그 댓가로 해당 용역 업무 관련 시청 공무원을 압박해 이 회사의 계약을 연장할 수 있도록 압력을 행사한 혐의를 받고 있다고 밝혔다. FBI는 잠복을 통해 화이트 의원이 모두 내차례에 걸쳐 3만5천달러 이상을 받는 장면을 촬영했다.

이전에 적발된 두 업체는 워싱턴DC 청소년갱생서비스안전참여국을 통해 모두 520만달러 상당의 용역계약을 한 것으로 알려졌다. 두 업체는 화이트 의원에 용역계약 대금의 3%를 뇌물로 제공하기로 합의한 것으로 드러났다. 화이트 의원은 지난 2016년 워싱턴DC 제8지구 의원 선거에 당선된 이후 2020년 재선에 성공했다. 그는 청소년 관련 상임위원회 위원장을 맡아 해당

용역 업무에 막대한 영향력을 행사해 왔던 것으로 알려졌다.

연방당국은 화이트 의원의 여권을 압수하고 9월19일 재판 출석을 조건으로 가석방 조치했다. FBI는 명확한 증거를 확보한 만큼 기소에 자신감을 보였다. 시의회 측은 필 멘델슨 의을 명의로 수사 진척상황을 잘 눈여겨 보겠다는 논평을 내놓았을 뿐이다.

한편 화이트 의원은 중범죄 기소에도 불구하고 오는 11월 선거에 출마할 가능성이 높은 것으로 알려졌다. 11월 선거 투표용지에 후보 이름을 올리려면 9월12일까지 후보등록을 마쳐야 하는데, 이때까지 화이트 의원이 후보등록을 철회할 경우 민주당은 새로운 후보를 내세울 수 있지만, 그렇지 않을 경우 공화당 후보가 당선될 가능성이 매우 높다.

워싱턴DC는 9월30일부터 우편투표에 들어간다.

김욱재 기자

이미리내 '이름 없는...' 한국인 첫 사로얀 문학상

장편 소설 '이름 없는 여자의 여덟 가지 인생(8 Lives of a Century-Old Trickster)'을 쓴 작가 이미리내(사진)가 한국인 최초로 윌리엄 사로얀 국제문학상을 받았다.



이 작가는 한국에서 고등학교까지 마친 뒤, 미국 대학에서 영문학을 전공했다. 이후 홍콩에서 거주하며 현지 대학원에서 문예 창작 수업을 들었다. 그는 이번 소설을 영어로 집필해 영국과 미국에서 먼저 출간했다. 미국 최대 출판사로 알려진 하퍼콜린스에서 출간을 담당했다. 한국어판은 지난달 쟁쟁을 겪으며 소녀가 어른으로 성장하는 내용을 담고 있다. 심사위원들은 격동의 시기를 Misteri 장르로 풀어낸 이 작가의 작품을 "강하고 고요한 인간 본성에 관한 아름답고 심오한 이야기"라고 평가했다. 또 "서정적이면서 기억을 환기하는 문장들은 한쪽, 한쪽 천천히 작품을 음미하고 싶게 만든다"고 평했다.

윌리엄 사로얀 재단은 지난 24일 윌리엄 사로얀 국제문학상 소설 부문에 이미리내 작가의 작품을 선정했다.

이 작가의 첫 소설인 '이름 없는 여자의 여덟 가지 인생'은 여자 주인공이 일제강점기와 독립, 6·25전쟁 등을 겪으며 소녀가 어른으로 성장하는 내용을 담고 있다. 심사위원들은 격동의 시기를 Misteri 장르로 풀어낸 이 작가의 작품을 "강하고 고요한 인간 본성에 관한 아름답고 심오한 이야기"라고 평가했다. 또 "서정적이면서 기억을 환기하는 문장들은 한쪽, 한쪽 천천히 작품을 음미하고 싶게 만든다"고 평했다.

한편, 윌리엄 사로얀 국제문학상은 미국 소설가이자 극작가인 윌리엄 사로얀을 기리며 지난 2003년 제정된 문학상이다. 윌리엄 사로얀 재단과 스탠퍼드대 도서관이 공동으로 주최하며 2년마다 소설과 비소설 부문에서 신진 작가의 작품을 뽑는다.

김경준 기자

테이프로 아이 결박 홈 데이케어 업주 체포

버지니아 페어팩스 카운티 경찰국이 어린이를 결박하고 폭력을 행사한 데이케어 업주를 체포했다.

경찰당국은 용의자 서비스(VA 알렉산드리아)가 카운티 정부로부터 홈 데이케어 허가를 받고 어린이 보호시설을 운영하던 중 여러 차례에 걸쳐 어린 아이들을 테이프로 결박했다고 밝혔다.

당국에서는 애초 8월1일 관련 신고를 접수받고 수사에 착수해 최근 체포에 이르게 됐다고 전했다. 용의자는 보

석금을 내고 석방된 상태로, 오는 9월 26일 재판에 출두할 예정이다.

당국에서는 범죄 피해 어린이 보호를 위해 전문가를 파견했다고 밝혔다. 당국에서는 또다른 범죄 피해가 있을 것으로 판단하고 적극적인 신고(703-246-7800)를 당부했다.

김윤미 기자

워싱턴 지역 AI 관련 일자리 많아

AI 일자리 VA 3위로 '전국 최고' 인구비율로는 워싱턴 DC 1위

워싱턴 지역에 인공지능(AI) 관련 일자리가 전국적으로 가장 많은 것으로 나타났다.

스탠포드 대학의 최근 'AI 인덱스 리포트'에 따르면, 2023년 버지니아 지역의 AI 관련 일자리 구인광고 건수는 2만4417건으로, 캘리포니아(7만630개), 텍사스(3만6413개)에 이어 3위를 기록했다. 메릴랜드는 1만6312개, 워싱턴 DC는 6861개였다.

몬태나, 와이오밍, 웨스트 버지니아에는 1천개 미만의 일자리에 불과해 지역별 편차가 매우 심했다. 전체 일자리 중에서 AI 관련 일자리가 차지하는 비율은 워싱턴DC가 2.66%로 전국 1위를 기록했으며, 메릴랜드는 2.10%로 3위, 버지니아는 2.09%로 4위에 올랐다. 전국적으로 전체 일자리 중 AI 관련 일자리 평균 비율은 1.6%로 2022년 2.0%보다 하락했다.

보고서는 아마존, 딜로이트, 캐피탈원 등 대규모 AI 일자리 수요 기업이고 용을 동결하거나 기존 인력을 대규모

감축하면서 당분간 이같은 추세가 이어질 것으로 전망했다.

AI 관련 일자리가 가장 많은 산업 분야는 정보통신 업종으로 전체 일자리의 4.63%를 차지했다. 이밖에도 전문직 및 과학 기술 서비스업이 3.33%, 금융 및 보험업이 2.94%, 제조업이 2.48%로 그 뒤를 이었다.

보고서는 아직까지 정부와 공공행정, 교육 등의 영역에서는 1-2% 선에 머물고 있으며, 도소매업, 광산업, 부동산 중개업, 교통서비스업 등은 0.4-0.85%에 불과하지만, 시간이 갈수록 비율이 크게 높아질 것으로 예상했다.

김욱재 기자

'하나님께 의뢰하는 나라' 한미나라사랑기도회운동연합회

한미나라사랑기도회운동연합회(회장 오재환 목사)가 27일, 애난데일 소재 메시아장로교회(담임 한세영 목사)에서 제 87차 한미나라사랑기도회 예배를 개최했다. 한 훈 목사의 사회로 진행된 예배는 이은숙 목사가 반주를, 김양식 목사가 대표기도를 했다.

이날 예배는 이승희 목사가 설교자로 나서 '하나님께 의뢰하는 나라'라는 제목

으로 말씀을 전했다. 이목사는 "하나님은 경외하는 자, 인자하심을 바라는 자를 기뻐하신다"며 "인류공영에 복음으로 이바지하는 우리가 되자"고 말했다. 이어진 특별기도 순서에서는 방혜식 목사가 '대한민국을 위하여', 이억섭 목사가 '미국을 위하여', 정은의 목사가 '세계 복음화를 위하여'를 제목으로 기도한 후 통성으로 합심기도를 이어갔다. 박상철 목사의 축도를 끝으로 예배를 마치고 애난데일 소재 중화원에서 오찬을 함께하며 교제를 이어갔다.

김윤미 기자

OMNI
Protecting Your Dreams Since 1985
오직 오미!
보험에 관한 일은 선택 - 오미화재

- 사립보험
- 자동차보험
- 집보험
- 의료보험
- 생명보험

광고는 대표
OMNI
1-866-915-6664

김진욱
척추신경전문의

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

703-691-3111

고객의 꿈을 실현하는
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 aspects 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

메릴랜드 상록회 부설 상록대학 2024년 가을학기 개강 안내

개강일시 2024년 9월 3일(화) 10:30AM
교육장소 상록대학 강의실

교육내용

- ▶ 기본과목: 초급영어, 영어회화, 컴퓨터 (초급, 중급)
- ▶ 취미과목: 스마트폰, 동영상, 수채화, 탁구, 아크릴, 키보드, 한글서예, 스페니쉬, 통기타 (1, 2), 등산, 합창반, 종이접기, 줌바, 라인댄스, 시사반, 근육운동, 디지털 색소폰, 오카리나

특강 성경과 과학, 세계경제, 정치, 문화, 건강, 문학, 법률

등록비

- 일반학과 및 컴퓨터..... \$80 / 15주
- 통기타 (초급, 중급), 오카리나, 디지털 색소폰, 키보드 \$100 / 15주, 2악기 \$150, 3악기 \$200

상록회비 • 연 회비 \$50 (년1회 1월~12월)

* 시니어 교육에 관심이 있어 재능 기부하실 분은 연락바랍니다.

문의전화 (301) 438-7304, (240) 429-8575
이메일: kascamd@gmail.com / 웹사이트: kascamd.org

주소 세계로 교회 / 상록대학 4401 Muncaster Mill Rd. Rockville, MD 20853

학과 시간표								
월요일 등산 오전 10:00 ~ 오후 3:00								
화	초회	10:00	10:30~11:30	11:30~12:20	12:20~1:00	1:00~2:00		
		영어회화	컴퓨터	점심	영어(초급)	스마트폰		
		근육운동	수채화, 탁구				탁구	
목	초회	10:00~11:00	11:20~12:20	12:20~1:00	1:00~2:00	2:00~3:00		
		줌바	특강	점심	종이접기	통기타반 (중급), 아크릴		
		오카리나					시사	디지털 색소폰
		한글서예					키보드	
탁구								
금	초회	10:00~11:00	11:00~12:00	12:00~1:00	1:00~2:00	2:00~3:00		
		라인댄스	합창	점심	통기타반 (초급)	스페니쉬		
		탁구	탁구					

상록회원 특혜: 점심제공, 관광여행, 소설상당

메릴랜드 상록회 회장 이광운

자바 한인 업체 등 16곳 벽뚫고 절도

주말 동안 문 닫은 틈타 침입
보안시스템 해제...수법 치밀
업주들 "경찰 안움직여" 분통



지난 주말 휴업한 LA다운타운 자바 시장 10여곳이 연쇄 절도 피해를 당했다. 피해 한인 업주가 절도범이 뚫고 들어온 벽을 가리키고 있다. [KTLA캡처]

한인 업소를 비롯한 자바 시장의 10여개 업체가 절도 피해를 당했다. 용의자는 감시 카메라 등 보안 시스템을 무력화하고 벽을 뚫고 침입하는 등 치밀하게 범행을 저지른 것으로 나타났다. 최근 남가주에서 절도 피해는 주택, 편의점, 약국 등 장소를 가리지 않고 발생하고 있다.

KTLA, abc7 등 주류방송들은 LA 패션디스트릭트내 '아메리칸 가먼트 센터몰'에 입주한 16개 업소가 지난 주말 절도 피해를 입었다고 26일 보도했다. 절도 행각은 지난 주말인 25일 새벽

1시쯤에 발생한 것으로 추정된다. 피해 한인 업주 임 강씨는 "자바에서 요즘처럼 각종 범죄가 기승을 부렸던 적은 없었다"고 말했다. 강씨는 "절도범들이 수 시간 동안 벽을 뚫고 서류를 뒤지고 현금, 수표, 컵

퓨터, 개인 소유물 등을 모두 훔쳐갔다"며 "이런 일이 지난 5~7년 사이 계속됐고 이곳의 업주들 모두 지쳐있다"고 말했다. 또, 강씨는 "서류를 다 훔쳐갔기 때문에 신분 도용까지 걱정되는 상황"이라고 덧붙였다.

강씨는 이번 사건으로 1만 달러의 금전 피해를 본 것으로 알려졌다. 용의자들은 자바 업소들이 주말 오후에 일하지 않는다는 것을 파악하고, 10여개의 업소를 목표로 삼아 치밀하게 범행을 저지른 것으로 보인다. 더욱이 각 업체를 나누는 벽이 부수기 쉬운 '건식(drywall)' 재질로 된 것을 이용, 벽을 뚫고 붙어 있는 업소들을 다니며 밤새 절도 행각을 벌인 것으로 확인됐다. KTLA는 "용의자들은 경보시스템을 해제하고 감시 카메라를 무력화한 뒤 각 사업장의 물건, 사무용 장비, 현금 등을 훔쳤는데 피해액은 수만 달러에 달한다"며 "이날 새벽에 누군가 이 지역 사업체에서 소음이 난다는 신고를 해서 경찰이 출동했다"고 전했다. 업주들은 계속되는 범죄에 당국에 대한 불만을 토로하고 있다. 지난 3월

에도 샌터 거리의 보석 가게들이 터널 등을 뚫고 침입한 절도범에 의해 피해를 보는 등 이 지역 업주들은 공포에 떨고 있다. 이번에 피해를 본 또 다른 업주인 브랜든 벨로(BKA)는 "LAPD는 절도에 대해 신속하게 움직이지 않는다"며 "(경관들이 말하길) 최선은 아마도 내 일이나 돼야 형사가 올 것이라고 하더라. 그것조차도 확실하게 말하지 못했다"고 전했다. LAPD 등은 25일 오후 사건을 접수했으며 정확한 사건 발생 시점 및 피해 규모 파악을 위한 조사를 이어간다는 방침이다. 한편, 올해 자바 시장 등이 포함된 LA중부 지구의 범죄율은 전년 대비 17% 증가했다. 이는 LA 시 전체 범죄율(11% 증가)보다 높다. **서재신 기자**

산재 잇따른 현대차공장, 환경허가 재검토

환경단체측 제기한 민원 수용
대규모 공장 둘러싼 긴장 고조

미국 연방정부가 76억 달러 규모의 조지아주 현대차그룹 전기차 공장인 '메타플랜트(HMGMA-사진)'의 환경 허가를 재검토하기로 결정했다. 현대차그룹측은 메타플랜트에서 최근 빈번한 산업재해(본지 8월23일자 A-1면)에 이어 공사 자연이라는 또 다른 악재를 만나게 됐다.

육군 공병대는 26일 공식 발표를 통해 현대의 전기차 공장이 지역 상수도에 미치는 영향을 규제 당국이 제대로 평가하지 못했다는 환경보호 운동가들의 민원이 접수된 뒤, 해당 공장 환경 허가에 대한 재검토를 하는 데 동의했다고 AP는 전했다. 현대차그룹은 지난 2022년 10월 조지

아주 브라이언 카운티에 8000명 고용 규모의 전기차 및 배터리 생산 공장 메타플랜트 아메리카 건설에 착수, 올해 10월 가동에 들어간다는 목표였다. 환경 평가를 다시 받아야 할 경우 이 같은 계획에 차질이 빚어질 가능성이 있어 보인다. 육군 공병대의 이같은 환경영향 재평가 방침은 환경단체 '오지치 리버키피'가 지난 6월 메타플랜트 용수 공급 문제와 관련, 허가 과정을 둘러싼 의혹과 소송 제기 가능성을 밝히면서 시작됐다. 이 단체는 육군 공병대와 연방 재무부가 메타플랜트의 용수 사용에 대한 환경평가를 적절하게 수행하지 못했다고 주장했다. 메타플랜트는 브라이언 카운티에 2906에이커 규모의 부지에 자리잡고 있으며, 오지치강을 끼고 있다. 지난 10년간 메타플랜트 공장 건설을 위해 여

러 차례 환경영향 평가가 이뤄졌다. 조지아 환경보호국(EPD)은 수자원 인프라와 사용을 감독하고 육군공병대는 습지 보호를 주관한다. 육군공병대는 2022년 10월 메타플랜트가 습지를 준설하고 매립할 수 있도록 허가했다. 그러나 주환경보호국이 이웃 볼록 카운티에 4개의 급수전을 개발, 하루 최대 650만 갤런 이상의 물을 사용하는 임시 허가를 내주면서 문제가 불거졌다. 지하수는 인근 카운티 주민의 식수원이자 농장 용수로 사용되고 있다. 지역 당국은 육군 공병대에 이러한 급수전 개발 계획을 사전에 제출하지 않았던 것으로 알려졌다. 지역매체 AJC는 "육군공병대의 환경영향 재평가는 흔치 않은 사례"라며 "조지아 해안에서 가까운 메타플랜트와 같은 대규모 공장이 환경에 미치는



잠재적 영향을 둘러싸고 긴장이 고조되고 있다는 신호"라고 보도했다. 한편 메타플랜트 공사 현장에서는 빨리빨리를 강요하는 한국식 기업 문화로 산업 재해가 잇따르고 있다. 7개 업체가 모여 있는 메타플랜트 부지 내에서 지난해 1월부터 올해 5월까지 20건 이상의 사고가 발생했다. 열사병 등 외상이 아닌 사고는 제외된 수치다. 올해 들어 5개월간 낙상 2건, 머리 부상 2건, 교통사고 4건을 포함해 총 13건의 산재가 발생했다. OSHA는 현재 10건에 대해 공식 조사를 벌이고 있다. 그중 하나가 지난 2월 16일 안전시설 없이 약 15피트 높이에서 작업하던 전기업체 성원 조지아 소속 근로자가 낙상사고

를 입은 사례다. 당시 응급 구조 기록에는 현장 관리자들의 미흡한 산재 초기 대응 실상이 여실히 드러난다. EMS는 "대형 창고 부지에서 안내를 맡은 관리자가 환자 위치를 알지 못했으며 20~30명에 달하는 노동자가 응급 처치 중인 환자를 허락없이 만져 치료에 상당한 지연을 초래했다"고 적었다. OSHA는 지난 13일 이 업체에 2만 2000달러의 벌금을 부과했다. 현대차그룹은 산재 피해자의 신원과 건강 상태를 공개하고 있지 않다. OSHA의 공식 조사 후 HMGMA 건설 현장에서 신원이 공개된 산업재해 피해자는 지난해 4월 추락사고로 목숨을 잃은 빅토르 하비에르 감보아(34)가 유일하다. OSHA 측은 해당 사망 사건에 대해 작년 11월 현대차 건설 도급업체인 루이지애나 소재 이스턴 컨스트럭처스에 16만 724달러의 벌금을 부과했다. **윤지아 기자**

대선서 '가장 큰 손'은... 암호화폐 기업들

정치 기부금 쏟아부어
코인베이스 5050만불

오는 11월 대선 등 연방 선거를 앞두고 암호화폐 기업들이 정치 기부금을 쏟아부었다고 분석이 나왔다. 지난 23일 비영리 소비자단체 '퍼블릭시티즌(Public Citizen)'에 따르면 11월 선거와 관련해 지금까지 암호화폐 기업들이 낸 기부금은 1억1900만 달러로 집계됐다. 이는 기업들의 전체 기부

금(2억4800만 달러)에서 절반에 가까운 약 48%에 해당한다. 이런 결과를 놓고 국내에선 "2024년 대선이 다가오면서 암호화폐 기업들이 선거 결과에 영향을 미치기 위해 지갑을 열고 있다"는 분석이 나온다. 암호화폐 기업은 2010년 이후 치러진 3차례 선거에서 총 1억2900만 달러를 기부했다. 이는 전체 기업 기부금 8억8400만 달러의 15%에 해당하는 규모다. 이전과 다르게 올해 선거를 앞두

고서는 전체 기업 기부금 절반에 이를 정도로 막대한 자금을 쏟아부었다고 분석했다. 기부금 규모가 가장 컸던 암호화폐 기업은 국내 최대 암호화폐 거래소인 코인베이스로 나타났다. 코인베이스는 지금까지 5050만 달러를 기부했다. 암호화폐 '리플'을 발행하는 리플랩스는 4800만 달러를 내 그 뒤를 이었다. 이 두 기업의 기부금을 합치면 모두 9850만 달러로, 전체 암호화폐 기업 기부금



의 82%를 차지했다. 한때 국내 최대 암호화폐 거래소였던 FTX가 파산하면서 조 바이든 행정부 아래서 암호화폐 업계는 관련 조사를 받아왔다. 코인베이스는 증권법과 투자자 보호 의무를 위반했다며 연방 증권거래위원회(SEC)로부터 제소당했고, 리플랩스도 리플의 증권 여부를

두고 법적 싸움을 수년간 벌여왔다. 이들 업체는 특정 정당에 직접 기부하지 않고, 페어셰이크(Fairshake)라는 암호화폐·블록체인 분야 슈퍼 PAC(정치후원회)를 통해 돈을 내고 있다. 이 정치후원회는 정당에 상관 없이 암호화폐에 우호적인 태도를 보이는 후보에게 기부하고 있는데, 여기서 정치 자금을 받은 후보 42명 가운데 36명이 경선을 통과해 본선을 앞둔 것으로 파악됐다. 다만 이들 가운데 대부분은 암호화폐에 대한 입장을 공개적으로 홍보하지 않고 있다고 보고서는 전했다. **채혜선 기자**

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

같이 일하실 사무장 구합니다.
전화 또는 이력서를 이메일 sjshin.esq@gmail.com 으로 보내주세요.

뭐든 빌려 쓴다... 렌탈 시대 활짝

하이힐·임신복·장례용 관까지
젊은층 사이에서 전방위 확산
1베드룸 가구 월 129불 충분
편리·유행 따라잡기에 유리



홍디포는 전기톱, 잔디깎이, 카펫 청소기 등을 빌려준다. 매장에서 직원이 고객에 대하여 대여를 신청한 카펫 청소기를 준비하고 있다.

20대 B씨는 매달 약 100~200달러를 가구, 옷, 하이킹 용품, 수리 도구 등을 임대하는데 쓴다고 한다. 그는 자주 이사할 수 있어서 가구를 사는 것보다 빌리는 게 경제적이고 특히 이사 비용을 고려하면 돈을 더 아낄 수 있다고 전했다.

프리랜서 사진가 H씨는 현재 사용 중인 카메라보다 훨씬 고사양의 카메라나 렌즈가 필요할 땐 렌탈을 이용한다. 최신 카메라 구입보다 당장 큰 돈이 들지 않아서 원활하게 작업을 운용할 수 있기 때문이다. 매달 한 번씩 카메라 관련 다른 장비와 조명도 렌탈한다.

젊은 소비자들 중에서 생활용품이나 가구를 소유하는 것보다 렌탈을 더 선호하는 경향이 강하게 나타나고 있다. 이런 소비 트렌드가 확산하면서 다양한 렌탈 업체들이 생겨하고 있다.

최근 금융정보업체 크레딧 카르마의 설문조사에 따르면, 응답자 4명 중 1명 이상이 생활용품을 렌탈해서 사용한다고 답했다. 빌려 사용하는 품목은 의류, 전자제품, 가구, 하이힐, 핸드드림, 소파, 임신복, 캠핑 장비, 예술품, 장례용 관, 크리스마스 트리, 자동차까지 다

양했다. 임대 기간도 하루에서 수년간 지 선택 옵션이 많다.

크레딧 카르마의 코트니 알레브 소비자 금융 전문가는 “젊은 세대는 재정 유연성을 중시하고, 물건 보관 공간 부족과 잦은 이사로 인해 소유에 대한 부담을 느끼는 경향이 강하다”며 “이러한 소비 트렌드 변화로 인해 렌탈 서비스 시장이 빠르게 성장하고 있다”고 분석했다. 전문가들은 편리성, 저렴한 초기 비용, 최신 유행 따라잡기 등을 젊은층의 렌탈 선호 이유로 꼽았다.

▶의류

뉴올리시 안트로폴로지아, 메이브 등 유명 브랜드의 옷을 한 달에 최대 6벌까지 집으로 배송해주는 서비스를 제공한다. 임신복, 파티 드레스, 캐주얼 정장 등 다양한 종류의 옷이 있다. 고객

은 마음에 드는 옷 6벌을 선택해 한 달 동안 착용한 후 반납하고, 다음 달에 새로운 옷 6벌을 다시 선택할 수 있다. 이 모든 서비스는 월 98달러에 이용 가능하며, 세탁이나 수선의 걱정도 없다. 입어보고 마음에 드는 옷은 할인된 가격에 구매할 수도 있다. 뉴올리시의 매출은 전년 동기 대비 1분기 동안 51% 이상 증가했으며, 평균 활동 가입자 수는 22만 4000명이다.

또 다른 대여 서비스인 피클도 결혼식, 파티, 휴가 등 행사에 어울리는 옷, 신발, 가방, 액세서리 등을 빌려준다. 미우미우 핸드백 렌탈비는 50달러, 구찌 목걸이 120달러, 루이비통 귀걸이 30달러, 에르메스 샌들 100달러, 자라 핸드백은 10달러다.

▶가구

가구 대여 업체 코트는 집, 사무실, 이벤트에 사용할 가구를 빌려준다. 소비자는 침대, 의자, 식탁, 소파뿐만 아니라 접시, 조리도구, 토스터, 커피 머신 등을 빌릴 수 있다. 원하는 가구를 정하고 날짜를 선택하면 직원이 가구를 원하는 장소에 직접 가져다준다. 이사가 잦은 학생과 군인을 위한 패키지도 준비돼 있다. 이 서비스는 소비자에게 1베드룸에 필요한 가구를 월 129달러에 대여해 준다. 소비자는 대여 업체 AF퍼니처렌탈을 통해 가구부터 집에 들 식물, 그림, 거울, 장식품들을 렌탈할 수 있다.

▶공구가전 등

홍디포는 전기톱, 잔디깎이, 카펫 청소기, 사다리 등 자주 사용하지 않고 부피가 커서 보관하기가 어렵고 구매하기 부담스러운 공구를 대여한다. 하루 기준 카펫 청소기는 39달러, 전기톱은 61달러, 잔디깎이는 46달러다. 어플라이언스 웨어하우스는 세탁기와 건조기를 매달 22~55달러에 빌려준다. 냉장고는 한 달에 40달러다. 업체가 무료 설치해주고 임대 기간 동안 무상 수리도 해 준다.

렌탈렌탈은 카메라, 렌즈, 조명 등을 대여하는 업체다. 캐논, 니콘, 소니, 후지, 파나소닉, 블랙매직 등의 카메라를 빌려준다.

글·사진=정하은 기자

“임대료 상승 조장에 일조” 법무부, 부동산업체 제소 알고리즘으로 경쟁 억제

법무부가 부동산업체를 상대로 임대료 인위 조장에 일조했다며 반독점법 위반 혐의로 소송을 제기했다고 CNN이 최근 보도했다.

법무부는 지난 23일 성명을 통해 텍사스에 본사를 둔 리얼페이지(RealPage)가 임대인들의 비공개 데이터를 이용한 소프트웨어에 자사의 가격 추천 알고리즘을 혼란시킴으로써 시장 경쟁을 억제하고 전국의 임대료를 인위적으로 상승시켰다고 주장했다.

소장에 따르면 해당 소프트웨어는 임대인들이 제공한 데이터로 임대 시세 및 조건 등을 파악해 최대한 많은 임대료를 청구할 수 있도록 돕고 세입자를 상대로 더 많은 수익을 창출할 수 있는 방법을 제시하는 것으로 전해졌다.



메리 갈랜드 법무장관은 이날 기자회견에서 “임대료가 너무 높은 이유 중 하나가 바로 이것이다. 리얼페이지의 가격 알고리즘이 임대인들로 하여금 기밀정보를 공유하고 임대료를 조정할 수 있도록 만든 것”이라고 지적했다.

법무부는 해당 소프트웨어가 주로 남부 주를 비롯해 전국의 약 300만 임대 주택을 관리하는 데 사용되고 있다며 임차인 유치가 독립적으로 경쟁이 돼야 함에도 리얼페이지는 방대한 데이터를 이용해 상업용 수익관리 소프트웨어 시장에서 독점하고 있다고 덧붙였다.

이번 소송은 대규모 임대 주택을 소유한 기업 임대주들이 증가하는 상황에서 제기됐다. 한 관계자는 “이러한 소프트웨어를 사용할 수 있는 여력이 있는 기업 임대주들이 더 높은 비율로 세입자들을 퇴거시키고 있다”고 말했다.

박낙희 기자

올해 한 번은 빅컷... 고용 지표에 달려

올해 1%포인트 금리인하 예상

올해 한 번은 연방준비제도(Fed)가 ‘빅컷(0.5%포인트 금리인하)’을 단행할 것으로 보인다.

제롬 파월 연준 의장이 9월 금리인하 방침을 분명히 밝히면서 연준의 첫 금리인하 폭이 0.25%포인트일지, 0.5%포인트일지를 놓고 논쟁이 뜨겁다.

시장에서는 올해 총 1%포인트의 금리인하를 예상하는 만큼 연내 세

번 남은 연방공개시장위원회(FOMC) 회의 가운데 적어도 한번은 빅컷이 나올 것으로 보고 있다.

파월 의장은 지난 23일 와이오밍주 잭슨홀에서 열린 경제정책 심포지엄 기조연설에서 “연준이 기준금리를 20년 만에 최고치에서 인하할 때가 왔다”며 금리

인하가 임박했다는 분명한 신호를 보냈다.

브랜드와인 글로벌 인베스트먼트의 잭 맥킨타이어 포트폴리오 매니저는 지난 25일 블룸버그통신에 “시장이 이연설을 소화하고 나면 이제 투자자나 연준이 데이터에 의존하고 있음을 상기해야 할 것”이라면서 “파월 의장은 비둘기파적 입장을 보였다. 니 이제는 데이터가 이를 뒷받침할 때”라고 말했다.



AK 김경태 공인회계사

회계업무
세무보고
비즈니스 설립
세무보고 상담할영!

410.719.1000 Fax. 410.719.9198
3300 N. Ridge Rd., #380, Ellicott City, MD 21043

맞춤형 자산의 달인 **마이클 장**

달인과 함께하면
유자도 행복해집니다

주택용자 · 상업용자 · 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

영아패션
YOUNG AH FASHION

각종 악세사리
스카프, 모자,
신발, 가방,
마스크 등 판매

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

영아패션

Baltimore National Pike 40
M&T 대장금(미역조림)
웨이리노래방
300m
뉴타운홈

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

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

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

Nationwide® is on your side

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-0836AO (08/16) 7400524

텍사스 연방법원, 바이든 정부 '불법이민자 구제정책' 제동

미국 공화당이 주도하는 16개 주(州) 정부가 조 바이든 정부의 불법 이민자 구제 정책에 반기를 들고 제기한 소송에서 법원이 일단 해당 정책에 제동을 걸었다.

26일 AP통신 등에 따르면 텍사스주 연방법원 판사 J. 캄벨 바커는 미국에서 체류 중인 불법 이민자가 미 시민권자와 결혼한 경우 영주권 신청 자격을 부여하는 미 국토안보부의 정책 시행을 최소 2주 동안 보류하라고 명령했다.

바커 판사는 "이 청구는 상당한 중요성이 있으며, 법원이 지금까지 할 수 있었던 것보다 더 면밀한 검토가 필요

하다"고 밝혔다. 이 소송의 쟁점이 된 정책은 미 국토안보부가 '가족 함께 두기'(Keeping Families Together)란 이름으로 지난 19일부터 시행한 프로그램이다. 불과 시행 1주일 만에 법원의 제동에 걸리게 됐다.

이 정책은 약 10년 이상 계속 미국에서 체류한 불법 이민자가 미 시민권자와 결혼한 경우에 당사자와 그의 기존 자녀(21세 미만)에게 영주권을 신청할 수 있는 자격인 '가석방 지위'(parole in place)를 부여하는 것이다.

해당 요건을 충족하고 결격 사유가 없는 불법이민자가 이 프로그램을 통



지난 4월 미국 텍사스주 남부 국경을 넘어온 불법 이민자들.

해 정부 승인을 받으면 3년 이내에 영주권을 신청할 수 있으며, 영주권을 따기 전에도 취업 허가를 받을 수 있다.

미 정부는 이 정책 수혜 자격에 부합

하는 대상자가 50만명, 그들의 자녀가 5만명 정도일 것으로 추정했다.

하지만 텍사스주를 비롯해 아이다호, 앨라배마, 아칸소, 플로리다, 조지아, 아이오와, 캔자스 등 공화당이 주(州) 정부 권력을 쥔 16개 주는 이 정책이 헌법을 위반한다며 최근 합동 소송을 제기했다.

소송을 주도한 켄 팩스턴 텍사스주 법무장관은 미 정부의 이 정책이 "텍사스와 나라 전체를 해치고 있는 불법 이민 재앙을 적극적으로 악화한다"고 주장했다.

팩스턴 장관은 또 "연방법은 불법체류 외국인이 출국한 후 합법적으로 재

입국해 거주 허가를 받지 않고는 영주권 등 대부분의 이민 혜택을 받을 것을 금지하고 있다"면서 "바이든의 국토안보부는 현행 연방법을 준수하는 대신 불법 체류자 130만명이 연방법을 무시하고 영주권을 신청할 수 있도록 허용했다"고 반박했다.

텍사스 연방법원 판사는 해당 정책 시행을 당장 중단하게 해 달라는 원고 측 주장을 받아들여 일시 보류를 명령했지만, 추가 검토를 거쳐 이런 조치를 다시 해제할 수 있다. 또 보류 명령이 유지된다고 하더라도 바이든 정부가 항소하면 소송은 연방 대법원까지 올라갈 수 있다.

이스라엘·헤즈볼라 일단 숨고르기

이스라엘과 레바논의 친이란 무장세력 헤즈볼라 간 무력 충돌이 소강상태에 접어들어 모양새다. 이스라엘 당국은 레바논 접경지인 북부에 발령했던 비상사태 경보를 해제했고, 헤즈볼라는 이스라엘에 대한 공격이 일단락됐다고 밝혔다. 외신은 "양측의 치명적 긴장이 종식되고, 저항도 갈등이 재개됐다"면서 "무력 충돌이 벌어질 가능성은 여전히 있다고 진단했다."

헤즈볼라는 지난 25일 이스라엘 공격이 지난달 푸아드 슈크르 헤즈볼라 최고사령관 사살에 대한 '1단계 보복'이라고 강조하며 "다음 공격"을 언급했다. 하지만 CNN은 "수사적 표현일 뿐

다음 공격에 대한 구체적 내용이 없었다"며 "갈등은 일단락됐다"고 전했다.

이스라엘은 이날 새벽 헤즈볼라의 공격 징후를 포착했다면서 전투기 100여대를 동원해 레바논 내 헤즈볼라의 로켓-미사일 발사대 1000곳 등 표적을 선제 타격했다. 직후 헤즈볼라가 이스라엘을 향해 340발의 카투사 로켓을 발사한 뒤 수십기의 공격용 드론을 날려보냈다. 이스라엘은 아이언돔 등 최첨단 다층 방공망으로 이를 차단했다고 밝혔다.

양측은 모두 "공격 성공"이라 자평했다. 이집트 카이로에서 진행 중이던 가자지구 휴전 협상은 하마스 측의 반발로 결렬됐다.

트럼프는 러스트벨트, 해리스는 선벨트로

<미시간·위스콘신·펜실베이니아>

<조지아 등 남부 주>

대권 '열전 10주' 선거전 돌입 두 후보 모두 경합주에 '올인'

11월 5일 대통령 선거 '출정식' 격인 민주당과 공화당의 전당대회가 마무리되면서 민주당 대통령 후보인 카말라 해리스 부통령과 공화당 후보인 도널드 트럼프 전 대통령은 26일 퇴로 없는 10주간의 선거 열전에 들어갔다.

7월 15~18일 공화 전당대회, 8월 19~22일 민주당 전당대회를 거치며 공화당의 트럼프 전 대통령과 러닝메이트(부통령 후보) J.D. 밴스 상원의원(오하이오), 민주당의 해리스 부통령과 러닝메이트 팀 윌즈 미네소타 주지사는 각각 출마에 필요한 모든 당내 절차를 마쳤다.

이날부터 두 후보는 9월 10일 예정된 첫 TV토론 맞대결에 앞서 대선의 승패를 좌우할 7대 경합주를 중심으로 지지 세력의 외연을 확장하는 데

주력할 예정이다. 해리스 부통령은 '컨벤션 효과(대규모 행사의 지지율 견인 효과)'를 등에 업고 내친 김에 승기를 잡겠다는 기세다.

페어리디킨슨대학이 미국의 등록 유권자 810명을 대상으로 민주당 전당을 전후한 지난 17~20일 조사해 25일 발표한 결과(오차범위 95% 신뢰도에 ±3.5%)에 따르면, 해리스 부통령이 50%의 지지율로 트럼프 전 대통령(43%)에 7%포인트 앞섰다.

상승세를 타고 있는 해리스 부통령은 '선벨트'(미국 남부의 15개주) 경합주인 조지아주를 28일 방문해 부통령 후보인 윌즈 주지사와 함께 버스 투어에 나선다.

선거인단 16명이 걸린 조지아주는 현재 여론조사에서 트럼프 전 대통령이 박빙 우세를 보이고 있지만 해리스 부통령은 주 전체 인구의 약 30%

에 이르는 흑인 표심을 공략하며 역전을 노리고 있다는 게 전문가들의 관측이다.

트럼프 전 대통령은 이번주 '군인', '보훈' 등 공화당이 전통적으로 중시하는 영역에서 존재감을 드러내는 한편 미시간, 위스콘신, 펜실베이니아 등 러스트벨트(rust belt·쇠락한 오대호 연안 공업지대) 경합주를 돌며 '해리스 기세 꺾기'에 나선다.

트럼프 전 대통령은 아프가니스탄의 하미드카르자이 국제공항에서 발생한 폭탄 테러로 미군 13명이 사망한 사건 3주년인 26일 알링턴 국립묘지를 찾아 헌화했다.

해리스 부통령이 몸담고 있는 바이든 행정부의 오점으로 거론되는 아프간 주둔 미군 철수 및 탈레반의 재집권 상황을 부각하며 자신이 '힘을 통한 평화'를 달성할 후보임을 역설하기 위한 행보로 풀이됐다.

트럼프, TV 대선토론 불참 가능성 시사

"편향된 방송서 왜 하나" ABC 패널에 불만 표출

공화당 대선후보인 도널드 트럼프 전 대통령은 25일 ABC뉴스의 공정성에 의문을 제기하며 다음달 10일로 예정된 ABC뉴스 주최 대선 TV 토론에 불참할 가능성을 시사했다.

트럼프 전 대통령은 26일 자신의 소셜미디어인 트루스소셜에서 ABC 프로그램 디스 위크(에서 조너선 칼 기자가 진행한 톰 코튼(공화·아칸소)상원의원 인터뷰와 ABC 패널에 대해 불만을 드러냈다.

그는 "오늘 ABC 가짜 뉴스에서 우스꽝스럽고 편향된 트럼프 헤이터(hater·혐오자) 패널을 봤다"며 "왜 내가 이 방송사에서 카말라 해리스를 상대로 토론을 해야 하나"고 밝혔다.

그러면서 트럼프 전 대통령은 '디스 위크'의 패널인 도나 브러질이 2016년 민주당 대선 경선 때 클린턴 캠프에 타운홀에서 나올 질문들을 사전에 알려준 적이 있다며 민주당 대선후보 카말라 해리스 부통령에게 비슷한 일이 일어날 수 있다고 주장했다.

그는 패널 이름을 거론하면서 "그녀가 부패한 힐러리 클린턴에게 한 것처럼

럼 마르크스주의자 후보(해리스 부통령 지칭)에게 질문을 하겠느냐"고 반문하면서 "왜 해리스는 폭스, NBC, CBS는 물론 CNN까지 거부했느냐"고 말했다.

앞서 트럼프 전 대통령은 고령 논란으로 지난달 후보직을 사퇴한 조 바이든 대통령과 6월 27일 CNN 개최 1차 TV 토론에 이어 9월 10일에 ABC 뉴스에서 두 번째 토론을 하기로 합의한 바 있다.

ABC뉴스 주최 TV 토론은 다음달 10일 필라델피아에서 열릴 예정이다. ABC뉴스는 데이비드 뮌어와 린데이 데이비스가 사회를 맡을 것이라고 전했다.

이란 외무 "확전 안원해" '계산된 보복'은 재확인

이란 신임 외무장관이 25일 이스라엘과 레바논 무장정파 헤즈볼라가 대규모 공습을 주고받은 후 이스라엘에 대한 보복 방침을 재확인하면서도 확전 가능성엔 선을 그었다. 압바스 아라치 이란 외무장관은 이날 밤 엑스(X·옛 트위터)에

올린 글에서 안토니오 타야니 이탈리아 부총리 겸 외무장관의 전화를 받아 중동 역내 사안을 논의했다고 밝혔다.

아라치 장관은 "테헤란에서 벌어진 이스라엘의 테러 공격(이스라엘 하미드 암살)에 대해 이란은 확실히 대응할 것"이라며 "이는 잘 측정되고 계산될 것"이라고 말했다. 그러면서 "우리는 확전을 두려워하지 않지만 이스라엘과 달리 이를 추구하지도 않는다"고 덧붙였다.



파리 해방 80주년 25일 프랑스 파리에서 파리 해방 80주년 기념 퍼레이드가 열렸다. 이날 행사에는 2차대전 당시 차량과 의상을 입은 사람들이 행진을 펼쳤다. 프랑스는 1944년 6월 연합군의 노르망디 상륙작전 이후 8월 25일 나치로부터 해방됐다. 이날 파리에서는 에펠탑 쿠키 계약 등 다양한 기념행사가 열렸다. [로이테]



맞춤 융자의 달인

마이클 장

주택융자 상업융자 재정상담

달인과 함께하면 융자도 행복해집니다

410-370-4229 · 301-275-1494

EMET, Inc
NMLS #201332





약력

- 조지타운 법과대학원
- 미국 연방의회 연수 (House of Representative)
- United Nations, Research Fellow (UNU Headquarters, Tokyo, Japan)
- Kotra 해외진출기업 자문변호사
- ICSC (Int'l Council of Shopping Centers) Member
- Redcliff Partners 고문변호사
- 이민, 투자, 상법 전문변호사

김철민

합동법률사무소

Potomac Law Group, PLLC

"변호사가 성실하게 직접 상담해 드립니다."

풍부한 경험과 최고의 실력을 갖춘 전문가들이 완벽한 Team-Work으로 여러분의 어려운 문제를 최선을 다해 속 시원하게 해결해 드립니다.

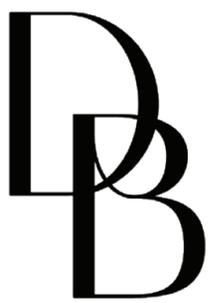
Immigration

- 영주권/시민권
- 취업/가족초청이민
- 종교비자/이민
- E2 비자/투자이민
- 비자변경 및 연장
- 강제추방문제

Business / Real Estate

- 회사설립/합병
- 국제합작투자
- 대정부계약/입찰구매
- 사업체 매매
- 부동산 매매/임대차
- 부동산 투자 개발

대표 703-973-8700 | 7700 Little River Tnpk., Suite 303, Annandale, VA 22003 예천 앞 빌딩 3층



DONNA BELLA

LASER MEDSPA®

WWW.DONNABELLALASER.COM

100세 시대를 맞이하여 젊고 건강한 삶을 위하여 노력하시는 여러분들께 FDA 승인을 받은 최첨단 의료 장비로 당신의 10년을 돌려 드립니다.



머리→헤어 복원
Laser Hair Restoration

얼굴→피부 레이저 치료 & 기미 제거
Fractional CO2 Laser, Laser Melasma Treatment

질→질 회춘술
Non Surgical Laser Vaginal Rejuvenation
질 건조증
Vaginal Dryness
요실금
Urinary Incontinence

눈썹→눈썹 문신 제거
Eyebrow Tattoo Laser Removal

쥐젖 / 피부점 / 사마귀
Skin Tag / Skin Mole / Wart

복부→바디 콘투어링 & 체중 감량 프로그램
Laser Body Contouring & Weight Loss Program

다리 & 겨드랑이→레이저 헤어 제모
Laser Hair Removal

다리→노출 혈관 제거
Non Surgical Laser Vascular Treatments

발→발톱 무좀 치료
Laser Toenail Fungus Treatment

Open Special H. Carbon Toning
~~\$350~~ → **\$99**

- REDUCING THE SIGNS OF PREMATURE AGING
- ERASING OR FADING YELLOW/BROWN PIGMENTATION
- SHRINKING SCARS (MUST BE YOUNG SCARS) OF A SMALL DIAMETER

- REDUCING FINE LINES AND WRINKLES
- IMPROVING SKIN INTEGRITY AND RADIANCE
- STIMULATING COLLAGEN GROWTH FOR FIRMER, PLUMPER SKIN
- REDUCING OILY SKIN OR EXFOLIATING DRY SKIN



Dr. 황지연
Jiyon Hwang-Ki, MD
BOARD CERTIFIED,
DIPLOMATE OF THE AMERICAN BOARD
OF INTERNAL MEDICINE



MD 락빌
T. 301.417.4975
15200 Shady Grove Rd. Suite 108
Rockville, MD 20850
Mon ~ Fri: 8:00am ~ 4:30pm
*Saturday by Appointment

VA 애쉬번
T. 703.443.4713
21785 Filigree Ct. Suite 206
Ashburn, VA 20147
Mon ~ Fri: 9:30am ~ 6:00pm
*Saturday by Appointment

VA 페어팩스
OPENING JULY 2024
13135 Lee Jackson Hwy. Suite 205
Chantilly, VA 22033
***직원 모집: Esthetician, Receptionist, Manager 그리고 NP or PA**

MZ 표심 잡아라... 인플루언서 몸값 높아진 대선

점점 커지는 SNS 정치 영향력

민주 전당대회 사상 처음
200명에 나흘간 완전개방
해리스와 인터뷰도 허용
트럼프도 인플루언서와
마라라고서 인터뷰 화제

카말라 해리스 부통령과 도널드 트럼프 전 대통령이 대통령선거에서 가장 중요한 유권자 집단이면서도 접근하기 어려운 젊은 층을 놓고 전쟁을 벌이고 있다.

민주당은 올해 전당대회에 처음으로 젊은 층 사이에서 막대한 영향력을 지닌 SNS 콘텐츠 크리에이터들을 대거 초청해 젊은 유권자들의 표심 공략에 나섰다. 23일 NBC 방송에 따르면 전날까지 나흘간 일리노이주 시카고에서 치러진 민주당 전당대회에는 할리우드 스타들 외에도 유명 '틱톡커' 등 콘텐츠 크리에이터, 이른바 인플루언서 200여명이 초대됐다.

SNS 인플루언서들이 정당의 전당대회에 공식 초대된 것은 이번이 처음이다. 이들은 아무런 제약 없이 자유롭게 전당대회 현장을 즐기며 자신들의 방식대로 콘텐츠를 만들어냈다고 NBC는 전했다. 현장에는 이들에게는 콘텐츠를 촬영할 수 있는 별도의 공간이 제공되기도 했다.

정치 분야에서 SNS 인플루언서들의 파급력은 점점 커지고 있다. 최근 퓨리서치 센터 연구 조사에 따르면 30세 미만 틱톡 이용자 중 약 절반이 정치 뉴스를 확인하기 위해 틱톡을 사용한다고 답했다.

이번 전대 현장에서는 기존 언론 매체들보다 인플루언서들의 활약이 더 돋보이는 장면이 연출되기도 했다.

인도계 틱톡커비디야고팔란 등 일부 인플루언서들은 민주당 대선 후보인 해리스 부통령과 인터뷰 기회가 주어졌는데, 해리스 부통령은 대선 후보로



한 인플루언서가 지난 19일 민주당 전당대회를 자신의 팔로워에게 중계하고 있다. 민주당은 전당대회에 200여명의 인플루언서를 초청해 젊은 층 표심 공략에 나섰다. [로이테]

등판한 뒤로 아직 어떤 주류 언론 매체와도 심층 인터뷰를 하지 않고 있다고 NBC는 전했다.

틱톡에서 구독자 310만명을 보유한 바이터스스페하는 NBC에 전당대회에서 CNN의 유명 앵커인 윌프블리처와 함께 있을 때 현장 직원이 불러쳐 대신 자신을 먼저 알아봤다면 "그것은 꽤 훌륭했다"고 말했다.

NBC는 이것이 "미디어 환경에서 현재 진행 중인 세대 변화를 보여주는 순간"이었다고 전했다.

트럼프 전 대통령도 최근 자신의 캠페인을 인플루언서의 세계로 옮겼다.

트럼프는 논란을 불러일으켰던 인플루언서인 아딘 로스와 플로리다 자택인 마라라고에서 라이브 스트리밍 플랫폼인 킵에서 90분간 대화를 나누었다. 그 이전에는 역시 논쟁적인 유튜브 비자 프로세슬러인 로건 폴의 팟캐스트에 출연했다.

이런 종류의 정치적 전략은 새롭지 않다. 2022년 중간 선거에서 알렉산드

대선 주요 일정

- 9월 10일= 대통령 후보 첫 TV 토론 (카말라 해리스 vs 도널드 트럼프, ABC방송 주최)
- 10월 1일= 부통령 후보 첫 TV 토론 (팀 월츠 vs J.D. 밴스, CBS방송 주최)
- 11월 5일= 대통령 선거

리아 오카시오-코르테스(뉴욕주 민주당) 의원은 스트리밍 플랫폼인 트위치에서 인기 비디오게임 '어몽어스(Among Us)'를 했다.

이번 대선에서 새로운 것은 대선 후보들이 새로운 미디어 환경에 뛰어든다는 점이다.

노스이스턴대학의 캐서린 헨센 정치학·커뮤니케이션 조교수는 '유권자들이 있는 곳에서 만나다'가 이번 대선

의 새로운 캠페인 커뮤니케이션 전략이라고 말한다. "유권자들은 이제 여러 다른 곳에 퍼져 있기 때문에 유권자 계층을 파악하고 해당 플랫폼에서 유권자에게 매력적인 콘텐츠를 제공할 방법을 찾아야 한다."

예를 들면, 젊은 층은 전화를 잘 받지 않는다. 아파트에 거주하는 유권자에게는 접근이 쉽지 않다. 문자 메시지는 넘치기 때문에 보낼 수는 있지만 효과는 의문이다. 이런 상황에서 SNS 인플루언서는 젊은 유권자에게 다가갈 수 있는 또 다른 방법이며 유일한 방법일 수 있다. 젊은 층이 이미 SNS 플랫폼에 있기 때문이다.

해리스와 트럼프 모두 언론과 인터뷰를 거의 하지 않은 시점에서 인플루언서와 인터뷰한 것은 이전에는 생각하기 어려웠다. 그만큼 인플루언서는 기존 언론보다 더 많은 사람에게 다가갈 수 있는 창구로 부상했다. 헨센은 "예전에는 미디어가 게이트키퍼 역할을 했다"고 말했다. "이제 대중과 직접 대화할 수 있다"고 말한다.

인플루언서와 교류함으로써 대선 후보는 경청할 의향이 있는 완전히 새로운 거대한 집단에 다가갈 수 있다. 후보자를 메시지로 강조하지 않고 인플루언서와 관계를 통해 그들의 팬에게 접근한다. 친구를 통해 친구의 사람들과 연결되는 방식이다.

헨센 교수는 이렇게 진단한다. 해리스나 트럼프는 정치인을 따르는 사람들과 이야기할 필요가 없다. 그들은 이미 연결되어 있기 때문이다. 후보들이 필요한 것은 연결되지 않은 이들과 만나는 것이다.

또 다른 장점도 있다. 트럼프가 인플루언서 로스와 대화하면 주류언론처럼 비판적인 질문으로부터 자신을 보호하면서 사람들에게 다가갈 수 있다.

이러한 전략이 유권자 투표율을 끌어올리는 데 효과가 있는지는 또 다른 문제다. 특히 트럼프에게 그렇다. 대부

분의 젊은이들은 민주당원이라고 생각하는 경향이 있는데 이럴 경우 인플루언서를 경유하려는 트럼프의 캠페인이 이상하게 보일 수 있다. 하지만 대선 경쟁이 결말을 확인할 수 없을 정도로 치열한 것을 고려할 때, 인플루언서 캠페인은 작지만 결정적인 결과를 낳지도 모른다.

이전 선거를 보면 적지 않은 주에서 소수의 표가 당락을 결정했다. 2016년에도 여러 주에서 소수의 표가 운명을 갈랐다.

헨센 교수는 이렇게 반문한다. "사람들은 '트럼프가 왜 젊은이들과 대화하려고 애쓰는 거지'라고 생각할 수 있다. 하지만 공화당 성향의 젊은이들 사이에서 투표율을 높이기만 해도 트럼프에게 도움이 된다. 젊은 층이 해리스에게 70%나 75%를 지지하는 대신 65%를 지지한다면 그것도 대단한 일이다."

민주당이 전당대회에 대규모로 인플루언서를 초청했지만 이 전략은 새로운 것이 아니다. 이미 우파가 이를 몇 년 전부터 활용했다. 워싱턴 포스트에 따르면 공화당도 이번 전당대회에서 인플루언서 70명에게 접근 권한을 부여했다.

최근 CBS 뉴스의 분석에 따르면 설득력 있는 유권자는 젊은 편이며 틱톡이나 인스타그램 같은 SNS에서 뉴스를 얻을 가능성이 더 높다. 2020년 한 여론 조사에 따르면 젊은 층의 70%가 그해 선거 정보를 SNS에서 얻었다.

해리스는 조 바이든 대통령을 대신 해 대선 후보로 나선 이후 밀레니얼 세대와 Z세대 사이에서 주목할 만한 지지율을 얻었다. 18-29세 유권자들이 민주당 후보에게 기울고 있는 것은 여러 여론조사에서 나타나고 있다.

시카고에서 10년간 콘텐츠 크리에이터로 일한 저널리스트 사만다 토마스는 인플루언서가 민주당 전당대회에 대거 참석한 것을 긍정적으로 평가했다. "우리는 다른 목소리를 가져오고 있다. 이건 새로운 것이고 변화다."

1면 '펜스'에서 이어집니다

"문 정부, 북의 ICBM 발사 때 축소 급급"

문 대통령이 대선후보 당시 주한미군 사드(THAAD·고고도미사일방어) 체계 배치를 재검토하겠다는 공약을 내세운 데 대해 트럼프가 격노했다고도 맥매스터는 전했다. 그는 "당시 10억 달러(약 1조3330억원)에 달하는 요격 미사일 시스템 배치를 다시 고려하

겠다는 문 후보 발언을 들은 트럼프는 내게 (사드 배치 비용을) 한국이 스스로 내게 해야겠다고 말했다"며 "이에 사드는 미국군과 한국에 거주하는 미국 민간인을 보호하기 위한 것이라고 설득하려고 했지만 소용이 없었다"고 했다.

이는 이미 사드 비용을 모두 대기로 했던 미국이 돌연 입장을 바꿔 한국에 비용 부담을 압박하게 된 배경일 수 있

다. 이와 관련, 트럼프는 문 대통령이 당선되기 직전인 2017년 4월 언론 인터뷰에서 처음으로 "한국이 사드 배치 비용을 지불하기를 원한다"고 밝혔다. 그리고 실제 이후 방위비분담금특별협정(SMA) 협상 과정에서 미 측은 지속적으로 사드 비용을 부담하라고 한국 측에 요구했다. 맥매스터에 따르면 트럼프는 문 대통령 취임 이후에도 사드 문제로 불쾌감을 표했다. 2017년 6

월 첫 정상회담 당시 문 대통령이 사드 배치와 관련, "정식 배치를 하려면 환경영향평가를 거쳐야 한다"고 하자 트럼프가 헛기침을 한 뒤 "환경영향평가는 시간 낭비"라고 소리쳤다고 한다.

맥매스터는 정의용 실장에게 "문 대통령에게 '사드 배치가 환경영향평가의 결과에 달려 있다'는 최근 발언을 반복하지 말라고 말해 달라"며 "부동산업자 출신인 트럼프는 환경영향평가를

정말 싫어한다"고 경고하기도 했다.

동맹을 경시하는 트럼프의 인식도 이번에 다시 확인됐다. 트럼프가 한국을 지지하며 "우리를 싫어하는 사람들을 왜 지켜야 하느냐"고 했다는 것이다. 또 "우리는 한국에서 나오고, 북한은 러시아와 중국이 처리하게 하면 어떨겠느냐"고 여러 차례 물었다고 맥매스터는 전했다.

워싱턴=강태화 특파원
임선영 기자

교통사고

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

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

김응권 척추신경 전문의

모든 통증에는 원인이 있습니다!

정확한 진단, 차별화된 치료로 고통에서 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 치료전문가)

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

대표 정희수
703.477.3114

부동산 최고의 권위! 현대부동산

정성을 다하여 모십니다

- ★ 과거, 격주 수요일 AM 1310 기쁜소리방송 라디오 부동산 상담 (11:00am~11:30am)
- ★ 수년간 매주 토요일 WK-TV 부동산 하이웨이 진행함
- ★ 수많은 부동산 Seminar 개최

Principle Broker 세권 권
703.244.6526

Hyundai Realty Incorporation 현대부동산 | Tel: 703.813.8949, 703.813.8150~5

7369 McWhorter Place #422, Annandale, VA 22003

Hair **Z**one

20주년 기념 스페셜!!

20주년 특가 이벤트 !!

- Mens Hair Cut
- Seniors (Up to 65)
- Kids (Under 15)
- Military

\$19,99

Jacky, Ellen 제외



Body Massage \$49,99 (애난데일점)

60-Minute Body Massage

- Relaxation Full Body
- Swedish with Free Essential Oil
- Therapeutic Deep Tissue



Ellen

Business Hours

MON - SAT 10AM - 6PM
WED, SUN CLOSED

Burke

202-580-9398

8985 Hersand Dr
Burke, VA 22015



Jacky

Business Hours

MON - SAT 9AM - 7PM
SUN 10PM - 3PM

Annandale

703-750-1020

6920 M Bradlick Shopping Center
Annandale, VA 22003

뉴욕·한국·일본에서 30년 경력 스타일 리스트

Hair **Zone**

바버 or 미용사 / 바디 마사지사
풀 타임 / 파트 타임 구함

Hair Zone 예약 App Download



Apple



Android

상반기 30% 번 '바이오 ETF' ... 하반기에 꼽은 '4가지 보약'

중앙일보 머니랩은 하반기 '바이오의 시간'을 대비해 국내 바이오 액티브 ETF의 톱2로 평가받는 '타임폴리오(TIMEFOLIO) K바이오액티브'를 운용하는 이정욱 타임폴리오자산운용 매니저와 '코엑트(KoAct) 바이오헬스케어액티브'를 운용하는 심주현 삼성액티브자산운용 매니저를 만났다. 바이오는 세부 분야별, 종목별 변동성이 크기 때문에 시가총액에 따라 기계적으로 종목을 담는 '패시브 ETF'보다, 펀드매니저가 자신의 전략과 판단에 따라 적극적으로 운용하는 '액티브 ETF'가 유리할 수 있다.

하반기에 드디어 바이오에 별이 들까. 이정욱 타임폴리오자산운용 매니저: "한국 증시의 특징은 이걸 사고 싶으면 다른 걸 파는 '순환매'다. 올 상반기까지 인공지능(AI) 테마에 자금이 쏠리면서 바이오가 예상처럼 오르지 못했다. 이제 국내·외 시장 모두 그동안 많이 오른 섹터가 빠지고 못 오른 섹터가 재조명 받는 흐름을 보인다. 바이오의 경우 순환매가 올 만한 시점에 금리인하 등 굵직한 호재가 많다. 미국의 생물보안법도 중국 바이오를 견제하는 취지인 만큼 한국 바이오 기업이 반사이익을 볼 수 있다."

심주현 삼성액티브자산운용 매니저: "국내 바이오 기업의 경우 시총이 큰 회사들이 잘 해주면서 시장 전반을 긍정적으로 바라볼 수 있는 분위기가 형성되고 있다. 2분기 삼성바이오로직스와 셀트리온 등 개별 기업 실적이 좋았다. 바이오테크 분야에선 알테오젠 시총이 16조원 정도로 커졌고, 바이오플랫폼 쪽도 리가켄바이오와 에이비엘바이오 같은 기업이 꾸준히 라이선스 아웃(기술수출·이전) 기대가 있다."

두 바이오 ETF는 모두 순자산이 1000억 원이 넘는 큰 규모로, 수익률

유한양행의 폐암치료제 '렉라자(Leclaza)'가 미국 식품의약국(FDA)의 승인을 받고, 정부가 내년도 바이오헬스 연구개발(R&D) 예산을 확대하는 등 국내 제약·바이오 산업의 위상이 부쩍 높아지고 있다. 투자 환경도 우호적이다. 하반기 내내 주요국 금리 인하와 미국의 '생물보안법', 개별 기업의 양호한 실적 등 바이오 업계 호재들이 예정돼 있다. 하지만 바이오는 어려운 의학용어, 예측하기 힘든 임상시험 결과나 승인 여부 등 개인 투자자들이 선뜻 투자하기 어려운 분야다. 이럴 때엔 바이오 업종에서 포트폴리오를 만들어 위험을 분산하는 상장지수펀드(ETF)가 좋은 대안이다. 전문가를 만나 바이오 ETF의 세계를 살펴봤다.

김연주 기자

바이오액티브 ETF 톱2의 투자 전략



그라픽=김호준

도 준수하다. 성과를 보면 타임폴리오는 6개월 수익률이 28.43%, 1년 수익률은 20.54%다. 코엑트 수익률은 6개월 30.23%, 1년 31.52%로 타임폴리오보다 소폭 높았다. 운용 보수는 총보수 기준으로 코엑트 0.5%, 타임폴리오 0.8%이다.

두 매니저가 공통적으로 강조하는 전략은 '글로벌 바이오 트렌드'에 맞는 투자다. 하지만 세부적으로 들어가 보면 타임폴리오는 '이벤트 드리븐'(Event-driven, 각종 이벤트로 가격이 변동할 때 수익 기회를 잡는 전략)에 무게를 두고, 코엑트는 '고령화 등 미래 변화를 노린 장기투자'를 지향한다.

이정욱: "이벤트 드리븐 전략을 적극적으로 활용한다. 예컨대 바이오 확화가 있으면 기대감에 주가가 오르니 기다렸다가 무렵에 파는 식이다. 당연히 임상 스케줄도 모두 파악하고, 해당 시점이 되면 임상 통과와 실패의 손익비를 따져 매도를 결정한다. 제일 중요한 건 해당 기업의 기술이 지금 글로벌 트렌드에 맞아야 한다. 지금은 비만이나

ADC(항체약물결합제) 쪽 기업 비중을 높게 가져간다. 자사의 '탄소중립액티브' ETF의 경우에도 재작년까지는 2차 전지가 비중의 50%를 차지했지만 지금은 10%도 안 된다. 'K컬처액티브'도 현재 SM엔터테인먼트와 JYP만 5%가량 편입돼 있고, 하이브는 0%다."

심주현: "삼성액티브자산운용의 기본 투자 철학이 '미래의 성장에 투자하자'다. 고령화로 헬스케어 시장은 커지고 신약 기술 발전 속도도 비약적으로 빨라지고 있다. 실제로 비만치료제 부상 등 투자할 분야도 많아졌다. 이런 성장과 변화를 포착해 미리 투자하지는 게 기본 전략이다. 따라서 장기적인 전망이 좋은 회사를 포트폴리오에 포함한다. 예를 들어 퓨처켄은 암 치료용 방사선 의약품을 연구하는 회사인데 임상 2상이 완료되면 기술 이전 가능성이 있고, 특히 암 치료 분야는 장기적으로 좋게 본다. 한울바이오파마의 경우 단기적으로 큰 이슈는 없지만 장기적으로 유망하다고 판단하여 포트폴리오에 넣었다."

"전략의 차이는 포트폴리오 차이로 나타난다. 투자하는 종목 수부터 다르

다. 타임폴리오 포트폴리오는 26개 종목이고, 시가총액 1~3위 기업의 비중이 40%를 차지한다. 반면 코엑트의 포트폴리오는 30개 종목에, 시총 1~3위 기업의 비중도 33%로 낮은 편이다. 타임폴리오는 상대적으로 소수 종목에 집중적으로 투자하면서, 파마리서치와 휴젤 등 미용 회사의 비중을 높게 가져가는 게 특징이다. 코엑트는 비올, 대웅제약 등 타임폴리오에 없는 종목에도 투자를 하고 있다."

포트폴리오에 종목을 관리하는 기준은 무엇인가

이정욱: "포트폴리오 종목이 너무 많으면 관리가 어렵다. 특히, 바이오는 리스크가 많기 때문에 이슈를 매번 확인하면서 가야 해 더 힘들다. '자신있는 주도주에 집중해서 수익을 내자'가 철학이다."

심주현: "포트폴리오 종목수의 상한과 하한을 정해두고 운용하지는 않는다. 연구·분석한 뒤 주목할 만한 회사는 장기적 관점에서 담아둔다. 예컨대 의료기기 회사인 마이크로디지털이란 회사를 1%가량 담고 있는데, 시총은 작지만 장기적인 전망이 좋은 회사라고 판

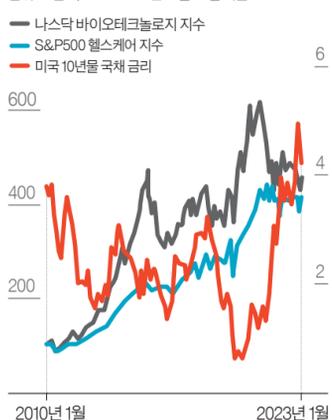
단해서다." -바이오시밀러, 위탁개발생산, 신약개발 등 분야가 다양하다. 특별히 좋게 보는 분야가 있다면.

이정욱: "가장 좋게 보는 건 세계적으로 일라이릴리와 노보노디스크가 이끌고 있는 비만약 분야다. 국내 기업 중 펩트론은 현재 1주일에 한 번 맞아야 하는 비만약을 한 달에 한 번만 맞아도 되도록 투약 기간을 늘려주는 기술을 가진 플랫폼 기술 업체다. 실제로 타사 포트폴리오에는 없는 특색있는 종목이다. 미용 분야도 좋게 본다. 결국 살을 뺀 뒤엔 미용에도 관심을 가지게 되고, 고령화사회에서 안티에이징에 대한 관심은 계속 될 것이기 때문이다. ETF에도 파마리서치와 휴젤 등 미용 관련 종목들 10% 넘게 가져가고 있다."

심주현: "현재 포트폴리오 비중은 제약·헬스와 바이오테크를 4:4로 양분해 가져가고 있다. 나머지는 의료 미용 쪽이다. 현재 AI 진단 쪽 기업은 거의 다 털어냈다. AI 진단 쪽을 안 좋게 보는 건 아니지만 현재 실적이 좋은 바이오테크나 임상 결과가 기대되는 기업 비중을 더 높게 가져가자는 판단이다."

미국 10년물 국채 금리와 바이오 지수·ETF 추가

단위: 포인트, % ※2023년 12월 28일 기준



HopeSpring Child & Family Clinic, LLC

희스프링 아동 가족 상담소

상담분야
아동, 청소년, 성인 상담, 부부 상담, 가족 상담, 놀이치료, 모래놀이치료, 미술 치료, 표현 예술 치료, 자녀문제 컨설팅, 부모 상담, 부모 교육 및 정신 건강 관련 강의

상담진료분야
우울증, 조울증, 불안장애, 분노조절장애, 강박증, 선택적 함묵증, 조현병, PTSD, ADHD, Autism, 섭식 장애, 발달장애 및 지연, 학교 내에서 문제 행동들, 부모자녀 갈등, 대인관계 갈등, 아동 학대(신체적 폭력, 성폭력 등), 가정폭력, 부부 갈등, 고부 갈등, 별거/사별/이혼/재혼 후 심리적인 어려움, 스트레스 관리법

평생건강 전문가 권미경, Ph.D. (Dr. Mi-Kyong Kwon)

- ▶ 한국과 미국에서 25년 이상 임상 경험
- ▶ National Certified Counselor
- ▶ National Certified TF-CBT Therapist
- ▶ Licensed Professional Counselor & Supervisor (VA)
- ▶ Licensed Clinical Professional Counselor & Supervisor (MD)
- ▶ Licensed Professional Counselor (TX)
- ▶ Registered Play Therapist & Supervisor
- ▶ (전) 한국놀이치료학회 편집 전문위원
- ▶ (전) Kennedy Krieger Institute, Psychotherapist
- ▶ (전) Trauma Training Academy, Faculty

VA 자격증 소유한 심리 치료사 구함 (이중언어자 환영)

703-259-5617, 410-241-2520

예약 상담제 각종 건강보험 취급

페어팩스시티 도서관 맞은편

3915 Old Lee Hwy, #23A, Fairfax, VA 22030
www.hopespringchildandfamily.com
info@hopespringchildandfamily.com

몸과 마음이 불편하신 어르신 모십니다!

“정성과 돌봄이 다릅니다. 직접 확인해 보세요”

- 양질의 한식과 간식
- 한국 TV 시청 가능
- 최고의 시설 (1인/1실)
- 청결하고 쾌적한 환경
- INOVA 병원 5분 거리

문의 703-980-9890

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

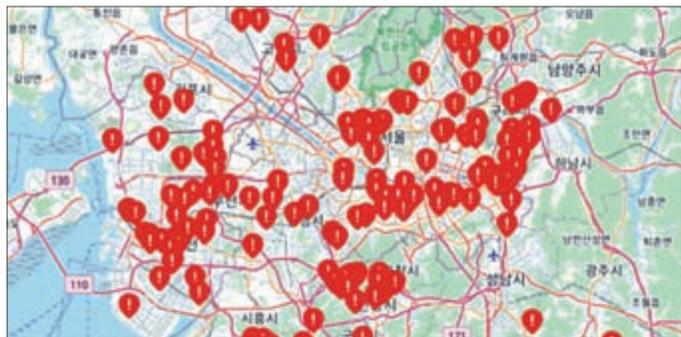
엘리콧시티 (410) 480-2331
3201 Rogers Ave. #102, Ellicott City, MD 21043

락빌 (301) 279-6960
2000A Veirs Mill Rd., #A, Rockville, MD 20851

“애들 SNS 프사 다 내려”... 딥페이크 확산, 학교·학부모 비상

(프로필 사진)

서울시교육청 긴급 ‘스쿨벨’ 발령 경찰 수사팀 구성, 국제공조도 진행 각종 온라인 개인정보 없애주는 ‘디지털 장의사’에도 문의 잇따라



딥페이크 합성물로 인한 피해가 확산되자 ‘X(옛 트위터)’ 등 SNS와 온라인 커뮤니티에서는 피해를 본 학교명을 검색할 수 있는 ‘피해학교지도’가 공유됐다. [X 캡처]

28일부터 7개월간 인공지능(AI)을 이용해 지인 대상 합성물을 제작·유포하는 ‘딥페이크’ 성범죄에 대해 경찰이 특별 단속에 나선다. 텔레그램 등에는 전국 초·중·고·대학의 이름이나 ‘지방(지인능욕방)’ ‘겍(겍치는)지인방’ 등의 이름으로 딥페이크 합성물을 제작·유포하는 불법 대화방이 우후죽순 격으로 생겼다. 특히 10대 청소년이 딥페이크 허위 영상물 유포 성범죄에서 차지하는 비중이 커지고 있다. 10대 피의자 수는 2021년 78명 중 51명(65.4%)에서 지난해 120명 중 91명(75.8%)으로 2년 새 1.8배로 증가했다. 올해 7월까지 검거된 피의자 178명 중 131명(73.6%)이 10대로 조사됐다.

단속은 시·도 경찰청 사이버성폭력 수사팀을 중심으로 진행된다. 딥페이크 탐지 프로그램을 활용해 범행을 분석하고 국제공조도 진행할 예정이다.

학교에선 학교전담경찰관(SPO)을 중심으로 한 범죄 예방 활동도 함께 진행된다.

경찰은 불법 합성물 대상이 아동·청소년일 경우 아동·청소년의 성보호에 관한 법률(청소년성보호법)을 엄격히 적용할 방침이다. 청소년성보호법은 문제가 되는 영상을 소지·시청하면 1년 이상의 징역, 제작·배포할 경우엔 최소 징역 3년에서 최대 무기징역으로 처벌하도록 규정한다.

서울경찰청도 서울시교육청과 협력

해 서울 내 초·중·고교 1374곳, 학부모 78만 명을 대상으로 긴급 ‘스쿨벨’을 발령했다. 스쿨벨이란 새로운 유형의 청소년 관련 범죄가 발생할 경우 학생·교사·학부모에게 애플리케이션(앱) 또는 문자 등을 통해 범죄를 알리고 예방하는 시스템이다.

불안감이 커지면서 온라인에선 각종 자구책이 쏟아지고 있다. 27일 ‘X(옛 트위터)’에선 ‘피해학교지도’가 공유됐다. 학부모들도 비상에 걸렸다. 학부모들은 온라인 커뮤니티 등에 어린 자녀의 ‘휴대전화를 검사했다’나 ‘텔레그램 사용 여부 등을 확인해야 한다’는 글을 올리고 있다. 한 누리꾼은 “(딥페이크 범죄가) 여동생 등 가족을 타겟으로도 한다는데 어떻게 해야 하나”며 토로했다. SNS상에 프로필 사진(프사) 등으로 공개한 자신·가족의 얼굴 사진을 모두 삭제하거나 비공개로 전환하는 경우도 많다. 초등학교 1학년인 아들과 일곱 살 유치원생 딸을 둔 김모(35)씨는 아이들의 사진으로 설정했던 SNS 프로필 사진을 모두 내렸다. 온라인상의 각종 개인정보를 삭제해 주는 ‘디지털장의사’ 문

의도 잇따르고 있다. 디지털장의사로 활동하는 김호진 산타크루즈 컴퍼니 대표는 “평소 일주일에 1~2건 정도였던 딥페이크 관련 문의가 최근에는 하루에만 5건 이상 받고 있다”며 “문의 대부분은 청소년들이 하고 있다”고 말했다.

곽대경 동국대 경찰사법대학 교수는 “딥페이크 피해 관련 수사가 어렵다는 우려가 많아지면서 시민들이 불안한 마음에 자구책을 마련하는 것으로 보인다”고 분석했다.

한편 이날 윤석열 대통령은 국무회의 모두발언에서 “딥페이크 영상물은 의명의 보호막에 기대 기술을 악용하는 명백한 범죄 행위”라며 “철저한 실태 파악과 수사로 디지털 성범죄를 뿌리 뽑아 달라”고 당부했다. 이재명 더불어민주당 대표도 “피해자 보호 방안과 딥페이크 제작·배포자에 대한 강력한 처벌 규정을 강구하라”며 국회의 대책 마련을 주문했다. 국회 여성가족위원회는 다음 달 4일 ‘딥페이크 성범죄’ 대응 현황 점검을 위한 긴급 현안질의를 진행한다.

나운재·이보람 기자

안덕근 “폭염 지난 후 최대한 빨리 전기요금 정상화”

(산업부 장관)

정부, 인상 공식화... 4분기쯤 전망 구체적 전기료 인상폭은 언급 안해

안덕근 산업통상자원부 장관이 전기요금 인상 추진을 공식화했다. 그는 지난 26일 기자간담회를 열고 “전기요금을 인상할 것”이라며 “시점 문제”라고 밝혔다. 안 장관이 공식 석상에서 전기요금 인상 추진 계획을 밝힌 건 이번이 처음이다. 안 장관은 구체적인 요금 인상 시점과 관련해 “폭염 기간이 지나고 최대한 이른 시일 내”라고 했다. 전기요금은 분기별로 조정되는데, 이르면 오는 4분기에 올리겠다는 취지로 풀이된다. 과거 정부는 전력 수요가 큰 여름철에 전기요금을 올리는 걸 꺼렸다. 여름에 인상하면 국민의 체감 부담이 상대적으로 크기 때문이다.

기자가 “4분기에 올릴 가능성이 몇 퍼센트인지” 묻는 질문에 안 장관은 “짜여서 말씀 못 드린다”며 “고민을 많이 하고 있다”고 답



안덕근

했다. 정부는 전기요금 인상이 자칫 물가를 자극하지 않을까 걱정한다. 전년 동기 대비 월간 소비자물가 상승률은 지난 3월 3.1%에서 6월 2.4%로 안정화됐지만, 7월 2.6%로 소폭 상승했다. 정부는 연말엔 관련 수칙 2% 초·중반을 목표로 하고 있다.

전기요금을 얼마나 인상할지에 대해 안 장관은 “웬만큼 정상화하도록 노력하겠다”고 밝혔다. 안 장관이 ‘정상화’라는 표현을 쓴 건 현재 전기요금이 비정상적으로 싸다는 문제의식을 갖고 있어서다. 전력 소매상인 한전은 2021년부터 지난해까지 매해 연간 단위 기준으로 사실상 ‘밀리는 장사’를 해왔다. 국제 유가 상승 등 요금 인상 요인이 컸지만, 인플레이션을 우려하는 정부가 인위적으로 늘렸기 때문이다. 한전의 40조원대 누적적자와 200조원대 부채를 해소하기 위해선 추가적인 전기요금 인상이 불가피하다는 게 정부의 시각이다.

세종=김민중 기자

세종=김민중 기자

‘혐오 단어’ 치면 쓱 지워진다 장애인 손글씨로 만든 글꼴

글씨 예쁜 장애인 이종원·남태준씨

어떤 글꼴은 그 사람을 닮는다. 발달장애인 이종원(33)씨는 만나자마자 또박 또박 인사말을 건넸다. 메모가 습관인 그의 수첩엔 오와 열을 맞춰 반듯한 글씨가 적혀있었다. 발달장애인이자 활동가인 남태준(25)씨는 거리와 연단에서 목소리 높이는 일이 잦다. 그가 즉석에서 적은 글씨는 테두리만 있고 여백이 넉넉해 호반했다.

두 사람의 정체성을 담은 글꼴에는 각각 ‘피플퍼스트 포박체(종원)’와 ‘피플퍼스트 투쟁체(태준)’라는 이름이 붙어 있다. 발달장애인 자립생활센터 ‘피플퍼스트성북’이 서체 디자이너 배성우씨, 공연예술 기획자 고주영씨와 협업해 지난 6월 27일 공식 출시한 글꼴들이다.

개발을 맡은 배 디자이너는 “2022년 1월쯤 피플퍼스트성북센터와 고 기획자를 통해 제안을 받았다. 발달장애인을 알리는 의미 있는 작업이라고 생각해 흔쾌히 수락했다”고 말했다. 배 디자이너는 지난 2020년 성 소수자 자긍심을 상징하는 ‘길벗체’ 제작에도 참여

한 이력이 있다.

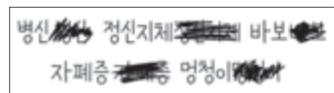
센터 구성원 중 누구의 글씨체를 글꼴로 만들지 정해야 했다. 김씨는 피플퍼스트성북 활동가의 눈에 종원과 태준이 들어왔다. 김 활동가는 “평소 종원과 태준의 글씨체가 이쁘기로 유명했다”며 “종원은 당시 자립을 준비하고 있었기 때문에 상징성이 있다고 봤고, 태준은 투쟁을 나갈 때마다 피켓 글씨 작성을 도맡곤 했다”고 했다. 평소 글씨 쓰기를 좋아하는 두 사람이었기에 가까이 글씨체를 내놓았다.

작업이 쉽지않은 않았다. 글꼴 제작에 필요한 글자 수는 총 3069자(한글·알파벳·숫자·특수부호). 특히 모아쓰기가 있는 한글은 제작이 더 까다롭다. 두 사람은 2780자의 한글 손글씨를 써야 했다. 태준은 “식곤증이 밀려와 글씨를 쓰다 존적도 많다”며 웃었다.

우여곡절 끝에 2년 7개월 만에 두 글꼴이 공식 출시됐다. 강정원 피플퍼스트성북 활동가는 “또박체는 획이 둥글둥글하고 부드러운 본문에 사용하면 좋다. 투쟁체는 큰 글자와 작은 글자가 어우러져 힘차고 활기찬 느낌을 줘 피켓이나 제목에 사용하기에 적합하



발달장애인 남태준(왼쪽)씨와 이종원씨가 자신의 손글씨를 본뜬 글꼴이 적힌 피켓을 들고 있다. 평소 글씨 쓰기를 좋아하는 두 사람은 가까이 자신의 글씨체를 내놓았다. 이영근 기자



피플퍼스트 또박체는 장애 혐오 단어를 적으면 자동으로 지워지는 기능이 있다. [유튜브 캡처]

다”고 설명했다.

특별한 기능도 넣었다. 또박체는 장애 혐오 단어를 타이핑하면 자동으로 지워진다. ‘병신, 정신 지체, 바보, 저능아, 자폐증’ 등 10개 단어에 적용된다. 일상에서 무심코 사용되는 혐오 단어를 여러 논의 끝에 정했다고 한다. 최근 의학계에선 다양한 증상과 강도가 공존한다는 뜻에서 자폐증 대신 ‘자폐스펙트럼 장애’라는 표현을 권장하고 있다.

이영근 기자

반려견, 반려묘를 위한-

신제품 세종 후코펫

- 5가지 특수영양성분, 3가지 기초영양성분으로 개발
- 면역력, 관절, 시력건강을 위한 가루타입의 특수영양제
- GMP의약품 제조기술로 최적의 효능을 이루도록 개발

주요 성분

Fucoidan: 항종양효과, 면역력증대, 세살게산효과

Bilberry Ex: 뛰어난 항산화작용, 시력건강, 소화기능강화

Glucosamine, Chondroitin: 관절염, 관절건강 증진원료, 통증완화,

L-Arginine: 혈관확장, 혈류조류, 해독작용, 활력강화, 성장기 골격형성

신제품

SEJONG FUCO PET
세종 후코펫
Supplement Powder

하루 1스푼 5g (1개월분)

Sejongbiotech, Inc.
세종바이오텍

www.sejongbiotech.us | www.sejongbiopet.us

703-256-7671

G-TAX

GTAX Consulting Group

703-844-0355 / www.gtax1.com

4000 Legato Rd. Ste. 1100, Fairfax, VA 22033

IRS감사
세무랑감
전문

정승욱

연방세무사

김영선

연방세무사

“ 세금 보고, 절세 전략, 세금 문제 해결, 각종 비즈니스 지원 서비스를 통해 고객의 성공을 돕습니다. 저희는 빠르고 저렴하며 고객이 만족하는 양질의 서비스를 제공합니다. ”

개인 세금 보고

- 50개 주 개인 세금 보고 / 세무 상담
- 해외 자산 및 수입 보고
- 자녀 학자금 신청 및 상담
- 세무 감사 대행 / 세금 탕감 신청

사업체 세금 보고

- 법인체, 사업체 설립
- 비영리 단체 설립
- 사업체 세금 보고 및 세무 업무
- 장부 정리 및 직원 PAYROLL

재정 설계 및 노후 계획

- 은퇴 설계 / 개인 연금 Annuity, IRA
- 생명 보험 / 장기 요양 보험
- 직원 복지 / SEP, 401K
- 오바마케어 / 메디케어

권역센터마저 전문의 1명뿐, 응급의료 붕괴직전

의료 공백 장기화로 병원 방문(응급실)부터 구멍이 뚫렸다. 응급환자의 최후 보루인 권역응급의료센터마저 전문의 1명만 근무하는 곳이 많아져 중증환자 챙기기가 벅겁다. 이른바 '응급실 뺑뺑이'나 전원 거부로 살릴 수 있는 환자가 숨지는 경우도 늘고 있다. 70대 뇌경색 환자 A씨는 지난달 말 입원 중인 지방 재활병원에서 의식이 흐려지는 등 응급 상황을 맞았다. 재활병원 측이 인근 응급실에 A씨 전원을 의뢰했지만 다들 "병상이 없다"며 거부했다. 하는 수 없이 재활병원에 남겨 둔 A씨는 2시간여 뒤에 숨졌다. 그 무렵, 서울 편의점에서 쓰러진 환자, 공사장에서 다친 근로자도 병원 10여 곳을 돌다 숨졌다.

이런 상황의 이면에는 의료 공백에 따른 인력 부족이 있다. 27일 건강보험심사평가원에 따르면, 올해 2분기 응급의학과 전문의 수는 지난해 같은 기간보다 118명 늘었다. 하지만 지난 2월 의·정 갈등이 본격화하고 전공의 500여 명이 사직하면서 실제 응급실 근무자는 크게 줄었다. 지난달 기준 응급실에 남은 전공의는 55명뿐이다. 꾸역꾸역 버티던 전문의마저 사직·병가로 응급실을 떠난다. 경기 남부 주요 권역응급센터인 아주대병원은 최근 전문의들이 출사표를 내 21명이던 근무자가 12명이 될 처지다. 건국대 충주병원에선 지난주 응급의학과 전문의 전원(7명)이 사의를 밝혔다. 충북대병원은 지난 14일 전문의 2명이 병가를 내 응급실 운영을 일시 중단했다. 충북대병원 관계자는 "(응급실) 전공의 이탈 후 전문의 6명이 몇 달째 밤낮 근무를 번갈아 서다 보니 한계에 직면했다"고 말했다. 최근 사직서를 낸 강남성심병원 응급의학과 교수는 "몇 달 전 지병이 악화했지만,

근무를 빠지면 다른 교수들 부담이 커져 버렸다. 하지만 더는 심리적·체력적으로 힘들다"고 말했다.

응급실 남은 전공의, 전국에 55명
상급종합병원 중심의 권역응급센터도 전문의 1명 근무가 '뉴노멀'이 됐다. 종합병원 등에서 환자가 쏟아져 넘어오지만, 중증환자 1명 보기도 어렵다. 경증환자 10명 보는 것보다 중환자 1명을 보는 데 인적 자원이 더 많이 투입된다. 김수진(응급의학과 교수) 고대안암병원 권역응급센터장은 "전문의가 8명뿐이라 낮시간대를 빼면 사실상 1명이 근무한다"며 "6개월 전엔 전공의 등 대역섯 명이 하던 일이다. 중증환자가 갑자기 서너 명 오면 다른 환자는 볼 수가 없다"고 말했다. 강남성심병원 관계자도 "심폐소생

구멍 뚫린 필수의료 최전방 환자 실려와도 의사 없어 못 받아 뺑뺑이 돌다 숨지는 환자도 늘어 버티던 전문의도 번아웃 속속 사직

술(CPR) 환자가 생기면 모든 인력이 다 붙어야 한다. 특히 야간에는 CPR 상황이 잦는데 전공의가 없으니 다른 환자는 사실상 못 받는다"고 말했다. 남궁인 이대목동병원 응급의학과 교수는 "(우리 병원) 권역응급의료센터인데 응급의학과 전문의가 은퇴를 앞둔 교수님을 포함해 8명뿐"이라며 "3교대 근무와 하루 걸러 야간당직을 하며 버티는데, 밤낮 가리지 않고

응급실 의사가 홀로 근무하게 된다"고 토로했다. 권역응급의료센터는 24시간 중증 응급환자 치료를 맡는 의료기관인데, 특히 야간 응급실에는 의사 1명뿐이라는 얘기가.

고액 연봉 제시해도 교수들 무반응
남궁 교수는 "전문적인 처치가 필요한 환자의 후속 진료가 어려워지는 게 가장 큰 문제"라며 "특히 외상환자는 엮인 과가 많다. 일반외과·신경외과·흉부외과·정형외과 등의 당직 의사가 좋은 컨디션으로 병원에 있어야 하는데, (의료공백 사태 이후) 그러기 힘들어졌고, 당직이 있어도 한 번에 3~4명의 의료진이 필요한 수술을 할 수 없어서 환자를 치료하지 못하는 일이 생긴다"고 전했다. 이어 "이전에도 24시간 중증환자 진료는 어려웠는데

이번 사태가 결정타를 친 것"이라고 덧붙였다.

응급실 근무자를 충원하려 해도 지원자가 턱없이 부족하다. 전보다 근무 강도는 세졌고, 의료사고에 따른 부담까지 작용해서다. 서울의 한 대학병원 관계자는 "응급의학과 교수를 뽑으려고 학회 등 여러 채널을 통해 공고를 냈지만, 몇 달째 채용하지 못하고 있다. 고연봉을 제시해도 별 반응이 없다"며 "필수의료 기피 문제가 크다"고 말했다. 남궁인 교수도 "갈수록 이 자리(응급실)에서 일하는 게 말도 안 되는 일이 되고 있다"며 "개업 대열에 선 동료들이 '정말 편하고 좋다' '왜 아직도 거기서 일하냐고 한다'고 전했다.

인력 부족은 응급의학과만의 일이 아니다. 내과·외과 등 뒤를 책임져줄 배후 진료과도 사람이 없어 응급실에 오는 환자를 못 받는다. 이른바 '빅5' 병원들도 응급실 종합상황 사이트에 '특정과 진료 불가' 메시지를 띄울 정도다. 27일 서울성모병원은 혈액내과·비뇨의학과 등의 진료 불가 공지를, 서울아산병원은 정형외과 수술·입원이 어렵다는 메시지를 올렸다. 앞서 이달 초 구로역 사고 부상자도 배후 진료를 맡아줄 정형외과 전문의가 없어 16시간 동안 병원 4곳을 돌았다고 한다.

응급 위기는 더 심해질 수밖에 없다. 근무자 피로도도 누적되는데, 코로나19 등 중증 환자는 이미 평소 수준이다. 다음 달 추석 연휴에 환자가 몰리면 응급실 진료는 큰 차질을 빚을 거라는 우려가 나온다. 김수진 교수는 "이대로면 지금과 같은 응급실 운영조차 유지하지 못하는 병원이 늘어날 것"이라고 말했다.



“마취과 필수의료로 인정하고, 수술 난이도 따라 수가 올려야”

전문가·현장서 말하는 대안은 “모두가 거부한 환자 수용엔 병원 사법책임 면제해줘야”

수술실 공백과 응급실 마비를 막으려면 정부가 필수의료 지원을 크게 늘리라고 전문가들은 입을 모은다. 온콜(병원 밖 대기) 수당·당직 수당의 인상, 응급실 전문의 진찰료의 대폭 인상, 진료지원 간호사(PA) 인력 합법화 등이 거론된다.

응급실은 이른바 '뺑뺑이 논란' 탓에 문제가 금방 드러난다. 하지만 보이지 않는 큰 문제가 수술실이다. 무엇보다 마취과 의사 이탈이 문제다. 이를 막으려면 마취과를 필수의료로 보고 접근해야 하는데, 정부는 그렇지 않다. 27일 발표한 내년도 정부 예산에서도 마취과는 전공의 수련수당 지원 대상에 포함되지 않았다. 서울의 한 병원 마취통증의학과 교수는 “24시간 당직을 서면서 수술실에 들어가고 외래도 봐야 하지만 별다른 보상은 없다”며 “사명감으로 버티는 것도 한계”라고 말했다. 한동우 대한마취통증의학회 기획이사도 “당직을 서면서 대기할 경우, 수술 환자가 없어도 다른 전공은 온콜 수당을 주는데 우리는 없다”며 “수술 수가를 올려도 그 돈이 병원에 가지 마취과 의사한테는 오지 않는다”고 지적했다. 중증 수술 수가를 ‘놀랄 정도로’ 올려야 한다는 지적이 나온다. 정의석 대한심장혈관흉부외과학회 기획홍보위원장은 “수술이 어려워질수록 수가

는 상대적으로 낮게 책정된다”며 “노동 강도에 맞게 급여를 올려야 한다”고 말했다. 필수의료 과목의 형사소송 부담도 줄여야 한다고 말한다. 응급의학과 의사들은 민·형사 소송에 특히 시달린다. 이른바 '응급실 뺑뺑이'의 주된 이유인 “수술할 의사가 없다”는 건 대개 수술할 의사가 그 시간에 다른 수술을 하고 있는 경우다. 수술이 끝날 때까지 환자가 대기하는 게 나을 때가 있는데, 대기 중 악화하거나 숨질 경우

소송에 휘말린다. 이를 피하려면 환자를 안 받는 쪽이 낫다. 안기종 한국환자단체연합회 대표도 “응급실 뺑뺑이를 줄일 수 있다면 모든 병원이 거부한 환자를 최종 수용하는 병원은 사법적 책임을 면제하는 방안도 검토해야 한다”고 말했다.

◆특별취재팀=신성식 복지전문기자 이예스다·정종훈·문상혁·남수현 기자 대전·청주·부산·광주=신진호·최종권·김민주·황희규 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

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

Tel: 571-225-0110

헬렌 서

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

페어팩스 스테이션 싱글홈

PENDING

\$1,250,000

****방4/ 화3.5/ 차고2. Many Upgraded. ** 주인이 잘 관리한 집.**

페어팩스 싱글홈

\$750,000

****방4/화3. Ranch 스타일. 0.2 Ac. ** 굿로케이션, 조용한동네. Move-in Ready**

페어팩스 타운홈

\$699,000

****방3. 화 2.55/ 차고 2 ** Many Upgraded (지붕. HVAC. 워터허티. Bathrooms)**

센터빌 타운홈

\$569,000

****방4/ 화3.5/ 2 Assigned. 세지붕. ** 지하 Full Bath. Walkout. 업그레이드 Bath**

“ 여전히 매물이 부족합니다. 동네 최고가로 팔아드리겠습니다. ”

11130 Fairfax Blvd. #105
Fairfax, VA 22030

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

“문 정부서 빛 늘려와 힘들어… 긴축 유지하되 쓸 데는 쓴다”

내년도 긴축예산 3.2% 늘린 677조

허리띠 졸라매도 재정적자 78조
재정의 ‘경기 마중물’ 역할엔 한계
예산 증가분 절반 ‘핀셋복지’ 집중

윤석열 정부가 내년 예산을 677조 4000억원 규모로 편성했다. 올해 예산(656조6000억원) 대비 20조8000억원(3.2%) 늘렸다. 경기 침체 우려에도 불구하고 2년째 총지출 증가율을 3% 내외로 묶었다. ‘긴축 재정’에 가속페달을 밟겠다는 의미로 풀이된다. 하지만 내년 성장률이 다소 둔화할 것으로 전망하는 상황에서 재정의 ‘경기 마중물’ 역할엔 한계가 있

다. 감세 등에 따른 세수(국세 수입) 링크 여파로 재정의 손발이 묶였다는 비판이 나온다.

기획재정부가 27일 발표한 ‘2025년 예산안’에 따르면 내년 예산의 핵심은 현 정부 출범 이후 이어진 ‘긴축 재정’이다. 공적연금·건강보험 등 정부가 임의로 씹쓸이를 줄일 수 없는 의무지출을 제외한 ‘재량지출’을 올해보다 0.8% 늘렸다. 코로나19 재난 지원금이 사라진 2023년(-14.7%)을 제외한 최근 10년래 증가율이 가장 낮다.

윤석열 정부 3년간 총지출 증가율(본예산 기준)은 연평균 3.9%를 기록, 4%에 미달한다. 문재인 정부(8.6%)의 절반에도 미치지 못한다. 이명박

(6.3%)·박근혜(4.2%) 정부보다도 낮다. 국내총생산(GDP) 대비 관리재정수지 적자 비율을 2.9%로 낮추며 재정준칙 한도(3.0%)를 지켰다.

윤석열 대통령은 이날 “지난 정부는 5년 동안 400조원 이상의 국가채무를 늘렸다”며 “재정 부담이 크게 늘면서 정부가 일하기 어렵게 만들었다”고 말했다. 윤 대통령은 정부가 내년도 예산을 국회에 제출하기에 앞서 주재한 국무회의에서 “1948년 정부 출범 이후 2017년까지 69년간 누적 국가채무가 660조원이었는데, 지난 정부 단 5년 만에 1076조원이 됐다”며 이같이 지적했다.

정부는 재정 허리띠를 졸라매면서 쓸 때는 쓰겠다고 강조했다. 최상목

경제부총리는 “어려운 여건에도 불구하고 불필요한 지출을 줄여 재정을 지키고자 한다. 재정의 규모보다 재정의 내용이 더 중요하다”며 “사회적 약자와 소상공인 등 꼭 필요한 분야에 대한 투자를 늘렸다”고 설명했다.

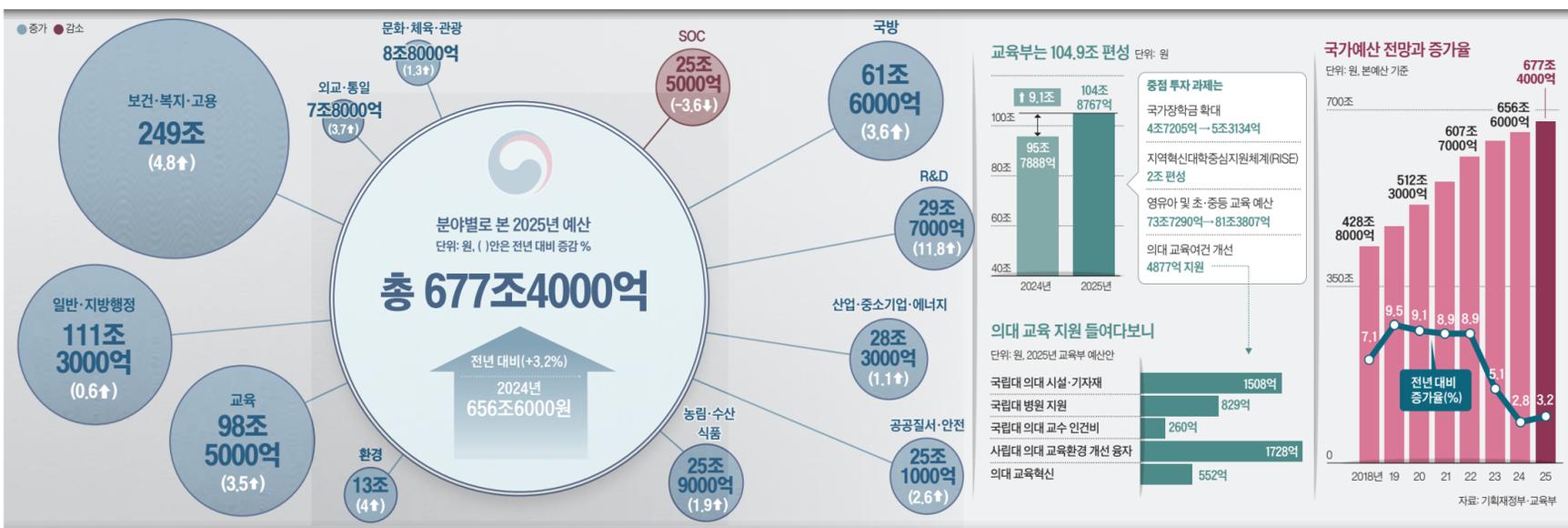
석병훈 이화여대 경제학과 교수는 “사회적 약자를 중심으로 한 보건·복지·일자리 예산 증가분(11조4000억원)이 전체 증가분의 절반 이상을 차지한다”며 “전 국민에게 1인당 25만원씩 ‘민생회복지원금’을 주자는 야당의 포퓰리즘(인기 영합주의)에 선을 긋고 민생에 집중했다”고 평가했다.

하지만 국가 경제 규모가 커지는 만큼 전반적인 예산 지출이 늘어나야 자연스럽다. 핀셋 복지를 늘리는 것만

으로 한계가 있다는 얘기다. 내년 예산 지출 증가율(3.2%)은 총지출 개념을 도입한 2005년 이후 올해(2.8%)와 2010·2016년(각 2.9%)에 이어 4번째로 낮다.

실질적인 나라 살림을 보여주는 관리재정수지 적자 규모가 내년 77조 7000억원으로 전망됐다. 국내총생산(GDP) 대비 국가채무 비중은 매년 증가해 2028년엔 50.5%를 기록하게 된다. 저출생·고령화로 인한 인구구조 변화 등으로 인해 의무지출 필요성이 점점 커지기 때문이다. 정부는 긴축 재정 기조를 이어가 GDP 대비 적자 비중을 재정준칙에 준해 ‘3% 이내’로 관리하겠다는 입장이다.

세종=김기환·나상현·이우림 기자, 허진 기자



생계급여 연 141만원 더 주고, 육아휴직급여도 510만원 더

(4인 가구)

(1년 최대 2310만원)

보건·복지·고용 분야
돌봄서비스 대상 1만 가구 확대
노인 일자리는 103만 → 110만개로
소상공인 배달비 연 30만원 지원

정부는 내년도 예산안에서 불필요한 지출을 줄인 대신, 노인·청년·저소득층 등 사회적 약자들에 대한 지원을 확대하는 방안을 대거 담았다. 소상공인 지원과 공공주택 공급 확대 등 ‘민생 체감’ 예산도 늘렸다. 최상목 경제부총리 겸 기획재정부 장관은 “일률적인 현금성 지급보다 필요한 분에게 필요한 방식으로 지원해 민생 문제를 해결하려고 노력했다”고 편성 배경

을 설명했다.

27일 기재부의 ‘2025년 예산안’에 따르면 본예산 677조4000억원 중 가장 많은 예산이 편성된 분야는 보건·복지·고용이다. 올해 대비 4.8% 늘어난 249조원으로 전체 예산의 3분의 1 이상을 차지한다. >일반·지방행정(111조3000억원) >교육(98조5000억원) >국방(61조6000억원) >연구개발(R&D, 29조7000억원) 등이 뒤를 이었다. 올해 4월 총선을 앞두고 대폭 늘어났던 사회간접자본(SOC) 예산은 25조5000억원으로 12대 지출 분야 중 유일하게 전년 대비 3.6%(9000억원) 줄었다. 김동일 기재부 예산실장은 “완공된 사업이 많기 때문”이라고 설명했다.

내년 예산안의 4대 투자 방향은 약자복지와 경제활력 제고, 미래 체질 개선, 안전사회다. 우선 약자복지의 경우 기초생활수급자가 받는 생계급여(최저생계비)가 4인 가구 기준 월 183만4000원에서 195만2000원으로 11만8000원 오른다. 최근 3년간 생계급여 연평균 인상액은 166만원으로 문재인 정부 5년간 평균(47만원)의 3배 수준이다.

노인일자리는 103만 개에서 역대 최대인 110만 개로 늘린다. 월 33만4000원이던 기초연금은 물가 상승분을 고려해 34만4000원으로 올린다. 주거 대책도 마련했다. 내년에 저소득층 대학생(기초·차상위) 4만2000명을 대상으로 월 20만원 규모의 주거안정장학금

이 신설된다. 서민 주거 안정을 위해 공공주택 공급도 20만5000호에서 역대 최대인 25만2000호로 확대한다. 임대주택 15만2000호, 분양주택 10만호를 공급한다는 계획이다.

민생 경제 활력 방안으로는 자영업자 지원을 꺼내 들었다. 연 매출 1억 400만원 이하인 영세 소상공인 약 68만 명을 대상으로 배달·택배비를 연간 최대 30만원 지원한다. 관련 예산으로 2037억원을 책정했다. 코로나19 이후 비대면 주문이 증가하면서 늘어난 배달·택배 비용 부담을 줄여주겠다는 취지다.

역대 최저 합계출산율을 매년 경신하고 있는 상황을 고려해 저출생 대응 지원은 보다 두터워졌다. 일·가정 양립

을 위해 월 150만원이던 육아휴직급여는 최대 월 250만원으로 상향된다. 출산 후 3개월까지 250만원, 4~6개월 200만원, 7개월~1년까지 160만원이다. 1년 휴직할 경우 급여는 최대 2310만원으로, 지금보다 510만원 늘어난다. 배우자 출산휴가 급여는 5일에서 20일로 늘어나고, 육아휴직 동료 업무 분담 지원금을 신설해 1만9000명 대상으로 월 20만원을 지원한다.

아이돌봄서비스의 경우 지원 대상을 ‘기준 중위소득 150% 이하’에서 ‘200% 이하’로 늘려 대상을 1만 가구 더 확대한다. 신생아 특례대출 소득 요건도 3년 한시로 부부 합산 1억3000만원에서 2억5000만원 이하로 완화한다.

세종=이우림 기자

약착같은 부동산 비키리

8월 HOT 리스팅

부동산 투자, 임대주택 관리의 어려운고민, 약착같은 부동산, 비키리 부동산과 의논해주세요.

급매 \$56만
월임분 1000
방2+2000
과용은 배드프로 인법
타운하우스 콘도

임대 \$3500
비엔나 방3+/화3 차고 1 즉시 입주가능
락빌 \$3,500 방3+/화3 고 1

페이팩스
타운홈 방3+화3, 차고1 \$70만불대
타운홈 방3+화3, 차고2 \$80~\$85만불대

센터빌
타운홈 방3+화3 \$45만불~\$60만불
타운홈 방3+화3, 차고1 \$60만불대
타운홈 방4+화3, 조지메이슨 대학 부근 \$630,000

비키리 부동산

전화 문자 **703-231-5572**

DC, MD, VA 브로커 면허 소유
북버지니아 부동산 협회 선정 17년 연속 탑프로듀서,
주택 관리 전문 회사

NVAR Diamond Member
Membership in the Top Producer's Club for 10 years of cumulative success

CONFIDENTIALITY NOTICE: The contents of this email message and any attachments are intended solely for the addressee(s) and may contain confidential and/or privileged information and may be legally protected from disclosure.

앰플러스 부동산 / 탑 프라퍼티 임대관리회사

버지니아 / 703-863-0321 D.C., 메릴랜드 / 301-399-0140

여권 사진 | 가족 사진 | 아기 사진 | 커플 사진 | 반려동물 사진 | 기념일 사진

한국에서 유명한 셀프포토 스튜디오가 6월에 센터빌 오픈했습니다!

“나만의 방 안에서 그 누구 눈치 안보고 편하게 찍을 수 있는 셀프 포토 스튜디오에 환영합니다”

예약 문자 / 전화: 703-400-7099

14260M Centreville Square, Centreville, VA 20121

온라인 예약

SELFOTO STUDIOS

www.Selfotostudios.com



정성웅 보험을 선택하는 이유

자동차 보험료 할인!!



갑자기 확 오른 자동차 보험료 때문에 걱정이시죠?
그런데도 다른 보험을 알아보시기를 주저하고 계신가요?
보험료를 절감하시려면, 한 해마다 꼭 “비교” 해 보시고
보험을 갱신하셔야 합니다!

정성웅 보험

{ 나에게 꼭 맞는 알뜰한 자동차 보험료를
지금 확인하세요~! }



정성웅 보험

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

| 종합보험 | 자동차보험 | 사업보험 | 생명보험 | 화재보험 |

우리말 바꾸기

겸연쩍을까? 계면쩍을까?

쑥스럽거나 미안해 어색하게 웃는 웃음을 표현할 때 '겸연쩍다'고 해야 할까? '계면쩍다'고 해야 할까?

표준국어대사전은 하나의 어휘가 음 변화 등으로 어형이 변해 두 가지 형태로 공존하고, 이들이 동시에 많은 사람에게 쓰이는 경우 이들을 원말과 변한말의 관계로 보고 사전에 등재한다. '겸연쩍다'와 '계면쩍다'가 바로 그러한 경우다. '계면쩍다'의 원말은 '겸연쩍다'이다. 즉 '겸연쩍다'가 변화해 '계면쩍다'가 됐다. 사전은 이들이 모두 쓰이는 점을 감안해 둘 다 표준어로 등재했다. 따라서 '겸연쩍다'와 '계면쩍다' 어느 것을 사용해도 무방하다.

'겸연쩍다' '계면쩍다'를 '겸연적다' '계면적다'로 쓰는 경우도 종종 볼 수 있다. '그런 것을 느끼게 하는 데가 있음'의 뜻을 더하고 형용사를 만드는 접미사는 '-적다'가 아닌 '-쩍다'이다. '미안해 볼 낫이 없다' '쑥스럽고 어색하다'는 뜻을 지닌 '겸연하다'의 어간에 '-적다'가 붙어 '겸연적다'가 됐다. 그러므로 '겸연적다' '계면적다'로 적으면 틀린 말이 된다.

'객적다' '멋적다' '미심적다' 등도 마찬가지다. '객적다' '멋적다' '미심적다'로 적어야 한다. '의심하다'의 어간 '의심-'이나 '수상하다'의 어간 '수상-'에 '-적다'를 붙여 '의심적다' '수상적다'로 쓸 수도 있다.

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 김영천
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.

중앙칼럼

'블랙 잡'과 '캣 레이디'



최인성
LA중앙일보
N팀 팀장

정치적으로 말할 때는 누구도 상처받지 않도록 해야 한다는 불문율이 있다. 이로 인해 정치인이 뉴욕에서, 몬태나에서, 가주에서 연설할 때 장소에 따라 내용과 접근법이 달라지는 것이다. 듣는 유권자들의 심정을 잘 이해해야 하는 것은 물론이고 혹시라도 오해나 상처를 받는 사람이 나올 수 있다는 것도 항상 염두에 두어야 한다.

'정치적으로 올바른(politically correct)'이라는 말은 긍정적으로 그런 배려를 잘하는 경우를 말한다. 물론 부정적으로는 항상 핵심을 피해가며 누구나 듣기 좋은 두루뭉술한 발언을 꼬집는 표현이기도 하다.

지난 대선 후보 토론에서 도널드 트럼프 후보의 '블랙 잡' 발언을 듣고 깜짝 놀랐다. 혹시 잘못 들었나 싶어 영상을 돌려봤지만 정확히 '블랙 잡(black job)'이 맞았다. 이후 그는 '라티노 잡'이라는 말도 썼다.

물론 일상에서 흑인들이 주로 하는 일들과 라티노들이 많이 종사하는 업종이 있다는 것은 누구나 알고 있다. 하지만 이는 유권자들에게 해서는 안될 말이다. 흑인들이 식당과 공장, 육체노동을 주로 하는 업종에 많이 종사한다고 흑인 전체에게 그런 표현을 썼다면 정치인으로서 매우 부적절한 것이다.

트럼프가 부통령 후보로 영입한 밴스 후보는 과거 연설에서 '자녀 없이 고양이와 사는 여성들

(childless cat lady)'을 겨냥했다가 거센 비난을 감당했다. 미국에는 자녀가 없는 20~40대 여성이 무려 2200만 명이나 된다고 한다. 그는 최근 해당 발언에 대해 유감의 뜻을 밝혔지만 여성들의 불편함은 없어지지 않았다.

밴스는 한 방송과의 최근 인터뷰에서 "전통적인 가치가 사라지고 반가톨릭적인 정서가 미국 내에 퍼지고 있는 것에 대한 우려를 표명한 것"이라고 설명하며 "조소적인 표현이긴 했지만 이런 현상을 극복하겠다는 의지로 봐달라"고 말했다.

하지만 미국인이 어떤 형태로 가족을 꾸리고 살아가는지는 정치인이 결정하거나 꼬집는 내용이 아니라는 것이 민주당의 반박이다. 더 나아가 높은 렌트비와 물가로 가정을 꾸리고 싶어도 꾸릴 수 없는 여성들에게는 적잖은 상처를 준 것이라는 지적이 이어진다.

맞다. 한때 '코리안 잡'도 있었다. 세탁소, 샌드위치 가게, 리카스토어, 주유소 등은 80~90년대 이민생활을 한 한인들에게 친숙한 업종들이다.

하지만 이제 한인 사회는 많은 정치인을 배출하고 큰 단체를 만들어 미국 사회에 기여도 하고 있다. 만약 특정 정치 세력이 '코리안 잡'이라는 표현으로 한인 사회를 경시한다면 우리는 반드시 사과와 수정을 요구해야 할 것이다.

정치인들은 표를 얻을 수 있다면 영혼도 내다 판다는 말이 있다. 표를 얻기 위한 분명한 자기 철학과 주장은 중요하지만 마음에 상처를 줘서는 안 된다. 실망한 유권자들은 투표를 포기할 수 있으며 이런 부정적인 에너지는 결코 미국 사회의 발전에 도움이 되지 않기 때문이다.

누가 대통령이 되건, 누구를 찍었건, 어느 당이 다수당이 되면 미국인들은 미국이 온전하게 강대국의 자리를 유지하게 되기를 원한다. 비싼 주거비에 시달리지 않고, 저녁 길거리 치안도 걱정하지 않으며, 지구촌의 평화에도 기여하길 바란다.

11월 선거에 나서는 민주당과 공화당의 후보들은 여성, 소수계, 특정 그룹을 멸시하거나 평가절하하는 발언을 삼가야 한다. 증오 유발 발언으로 표를 얻을 수 있을지는 모르지만 그로 인한 상처는 쉽게 치유되지 않는다는 것을 알아야 한다. 선거가 갈등만 키우는 꼴이 되는 셈이다.

이번 대선은 편 가르치지 않고, 차별하지 않으며, 결과는 겸허히 수용하는 제대로 된 선거가 되길 바란다.

열린 광장

웃으며 삽시다



이인용
수필가

'일소일소(一笑一少)', 한 번 웃으면 한 번 젊어진다고 한다. 과연 그럴까? 한 여성을 알기 전까지는 이 말에 의문을 갖고 있었다.

체육관에서 그녀를 처음 보았을 때 아무 때나 웃는 모습이 이상한 사람이라고 생각했다. 그러나 그것은 오해였다. 알고 보니 그녀는 미국에 이민 와 60대 초반까지 LA 다운타운의 봉제 공장에서 일했다고 한다. 그런데 어느 날 이른 아침 출근길 횡단 보도에서 교통사고를 당했다. 그녀는 정신을 잃었고 가해 차량은 도주해 버렸다. 입원 기간이 3개월이 넘을 정도로 중상이었다. 나중에 교통사고 후유증으로 중풍까지와 한쪽 다리를 제대로 움직일 수가 없었다.

퇴원 날, 한인 의사가 "가장 좋은 약은 마음의 즐거움에 있다. 억지로라도 웃으며 살아 보라"고 권유하더라. 그녀는 "오늘부터 웃으며 즐겁게 살아야지" 굳게 다짐하고 웃으며 생활했더니 통증이 사라지기 시작했고 건강도 좋아지는 것을 느낄 수 있었다고 한다. 지금은 건강을 되찾아 다른 사람과 다를 바 없이 생활한다. 그녀는 웃음에 병을 고치는 치료제가 있는 것이 틀림없다고 말

한다. 그리고 본인에게는 웃음이 가장 좋은 처방약이었다고 강조한다.

노만 카스스는 UCLA에서 웃음과 건강과의 관계를 연구한 학자다. 그는 "웃음은 방탄조끼다. 어떤 병균도 웃는 사람에게는 들어갈 수 없다"고 주장할 정도다. 웃음은 스트레스와 불안을 완화하는 효과가 있어 긴장을 풀어 주고 긍정적인 에너지를 준다고 한다. 또 혈액 순환과 근육 이완, 소화 촉진에도 도움이 된다니 우리의 삶에 긍정적인 영향을 주는 중요한 요소임이 틀림없다.

박장대소를 하면 엔도르핀을 포함해 여러 가지 쾌감을 주는 호르몬이 생성된다고 한다. 또 1분 동안 웃으면 10분의 조깅 효과를 얻을 수 있다.

다. 웃는 사람에게는 백약이 필요 없는 셈이다.

하지만 억지로라도 웃어야 하는 것은 힘든 일이다. 그러나 억지라도 활기차게 온몸으로 웃는다면 웃음의 효과는 동일하다고 한다. 웃을 일이 없어도 웃으면 웃을 일이 저절로 생긴다고 하니 억지로라도 웃어야 할 것 같다.

심리 전문가들은 우리가 걱정하는 것의 80%는 일어나지도 않을 일이고, 12%는 나와 상관없는 것이고, 8%만 걱정할 만한 것이라고 한다. 그들은 또 갈까 말까 하는 길은 가지 말고, 먹을까 말까 하는 음식은 먹지 말고, 만날까 말까 하는 사람은 만나지 말고, 잠을 깨 말까 할 때는 잠이라고 한다.

이런 우스갯소리를 읽은 적이 있다. 장례를 치르고 무덤에 가보면 깔깔 하는 소리가 난다는 것이다. 그런데 웃는 소리가 아니라 '좀 더 사랑할 걸, 좀 더 즐길 걸, 좀 더 베풀며 살 걸' 하는 후회의 '깔깔' 소리라는 것이다. 죽어서 '깔깔' 웃지 말고 살아서 '하하, 하하, 호호' 웃으며 삽시다. 행복한 사람이 웃는 게 아니라 웃는 사람이 행복해진다고 한다.

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%	0.0%	0.0%	11.9%	42.9%	2.1%	0.0%
매우좋음	양호	노화시작	주의	나쁨	매우나쁨	

GUT-BRAIN CONNECTION

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

팔 뒤로 들어올리지 못함

팔목 힘없다
피릿피릿
바닥 못누움

영치
sciatica
좌골신경통

얼드러면 통증
허리
누우면 통증

오래 앉아있지 못함

구부리기 힘들다

75°
30°

뒤로 피기 힘들다

손가락 Spasm of finger

힘이 없어 잡지 못함

땀아쇠
피지지 않음

toes cramps 발가락
toes

발목 뻐
오래된 것 쉽게 해결 됨

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
뇌신경조절의학

헤민한의원
뇌신경 조절
한 의사 권진열

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

필수금 4 Professional Dr., #110, Gaithersburg, MD 20879
화목도 5550 Sterrett PL., #303, Columbia, MD 21044

“매일 흰쌀밥 먹는 건 가속노화 쪽으로 풀 액셀 밟는 것”

‘마라탕후루’ 대신 ‘저속노화 식사’ 최근 2030 사이에서 유행하는 말이다. ‘저속노화 식사’란 정희원(40) 서울아산병원 노년내과 임상조교수가 2023년 X(구 트위터)에 “새해에는 남들보다 뇌 늙는 속도를 1/4로 만드는 식사를 해보자”라는 글을 올린 후 화제가 된 용어다.

100세 시대라지만 사람들이 진짜 원하는 것은 ‘9988234(99세까지 팔팔하다가 2~3일만 앓고 죽는다)’다. 식사법만으로 건강하게 심지어 천천히 늙을 수 있구나 귀가 솔깃해진다. 이런 대중의 심리를 반영한 듯 이달 출간한 정 교수의 『저속노화 식사법』(테이스트북스)은 저속노화 식사의 핵심과 실천법을 종합한 완결판답게 8월 첫째 주 예스24 건강·취미 분야 베스트셀러 1위에 올랐다. 도대체 무엇을 어떻게 먹어야 할까. 일명 ‘저속노화 째’로 유명한 정희원 교수를 만나 이야기를 들어봤다.

-저속노화 식사를 ‘MIND 식사’라고도 하는데 기본 개념은 뭔가요.

“Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay의 머리글자 조합이에요. 만성질환을 예방하는 장수식으로 유명한 지중해식(Mediterranean) 식사와 고혈압을 예방하는 대시(DASH) 식사의 장점들만 뽑아 정리한 거죠.”

-핵심 내용은 아주 단순합니다.

“초가공식품, 단순당, 정제곡물, 붉은 고기, 동물성 단백질을 줄이고 통곡물, 콩류, 푸른잎채소를 충분히 먹자. ‘이것만 먹어라’ 같은 엄격한 규칙이나 비싼 식재료도 없어요. 울타리가 넓어서 기본 원칙만 지키면 한식으로도 충분히 실천할 수 있죠.”

노화속도가 4분의 1로 느리게 진행

저속노화 식사는 특히 인지기능 강화 및 치매 위험 감소에 초점을 둔 식단이다. 튀김류·버터·마가린·치즈·페이스트리와 단 후식 등의 초가공식품과 단순당, 정제곡물, 붉은 고기 섭취 제한을 권하는데 모두 인슐린 분비를 유발하고 노화의 가속제인 엠토르(mTOR)를 활성화하는 음식들이다. 반면 섬유질이 많은 음식과 당지수가 낮은 베리류를 많이 먹도록 권한다. 혈당 변동성을 최소화해서 췌장의 인슐린 분비를 줄이고, 두뇌의 인슐린 저항성 발생과 알츠하이머 병변 축적 그리고 인지기능 저하를 예방하는 효과 때문이다. 한 연구에선 약 5년 동안 저속노화 식사를 실천한 사람들이 최악의 식습관을 유



‘저속노화 식사법’을 출간한 서울아산병원 노년내과 정희원 교수는 “식사법만으로 뇌건강은 물론 천천히 늙을 수 있다”고 소개했다. 김상진 기자

저속노화, 무엇을 어떻게 먹어야 할까

초가공식품, 단순당, 붉은 고기 대신

통곡물·콩·푸른잎채소 충분히 섭취

인지기능 강화, 치매위험 감소 초점

5대 영양소 고루 들어간 렌틸콩 최고

고기 먹을 땐 채소도 함께 많이 먹어

혼밥용 올리브오일도 갖고 다녀

자한 사람들보다 노화속도가 1/4로 느리게 진행됐다고 보고됐다.

-몸이 바로 느끼는 변화가 있나요.

“2023년 처음 SNS에 올렸을 때는 ‘연구에 미친 나머지 미쳤다는’ 악플이 많았죠.(웃음) 그러다 따라하는 분들이 생겼는데 ‘선순환이 생겼다’는 게 공통 의견이었어요. 다리 부종이 사라지고, 코골이가 없어지고, 집중력이 높아지고, 건망증이 개선되고, 만성질환으로 먹는 약도 줄고, 뇌의 노화와 몸의 노화는 같이 가니까요.”

-“밥”만 잘 먹어도 실천이 가능하다고요.

“매일 흰쌀밥을 먹는 것은 가속노화 쪽으로 풀 액셀을 밟는 것과 같아요. 소화

에 무리가 없는 수준에서 백미에 렌틸콩·귀리·현미 등 다양한 잡곡을 조금씩 더해 먹으면 컨디션이 좋아지는 걸 느낄 거예요.”

정 교수는 고교시절부터 20년간 ‘식단 유량’을 했다. 재수시절 몸무게가 90kg까지 나갔고 매일 헬스장에서 6km을 뛰고 계단 오르기를 하며 2개월간 드레싱 없이 양상주·오이·당근·토마토를 주식으로 먹고 10kg를 뺐다. 대학 학부시절에는 탄수화물·가공식품·맥주 등 몸에 나쁜 음식들을 막치는대로 먹으며 공부하다 시험이 끝나면 단기간 다이어트로 살 빼기를 반복했다. 30대 초중반 박사과정 때는 밤 9시 퇴근길에 떡볶이·순대·맥주를 사다가 급히 먹고 그대로 쓰러져 자는 날이 많았다. 박사과정 마지막해 체중은 첫해보다 10kg 증가, 체지방률도 20%를 돌파했다. 서른 다섯에는 고혈압 진단을 받았다. 시간제한 다이어트와 케톤식(저탄고지) 식

사를 더해 몇 달만에 10kg를 감량했지만 일상에서 케톤식 식사를 유지하는 건 어려웠다. 그리고 만난 게 저속노화 식사다.

-다양한 다이어트와 식사법을 직접 경험한 후 정착한 게 저속노화 식사네요.

“이후 제 삶이 정말 달라졌어요. 사람들과 즐길 때는 즐기고, 절제할 때는 절제할 수 있게 됐죠. 무엇보다 좋은 건 뭘 조금 더 먹으면 좋은지, 뭘 덜 먹으면 좋은지 스스로 점검할 기준이 생겼다는 거예요. 당연히 몸의 컨디션도 좋아졌죠. 이 놀라운 경험을 나만 하기 아까워 SNS 포스팅을 했죠.”

-특히 렌틸콩 섭취를 강조하던데.

“5대 영양소가 모두 충분히 들어간 ‘완전식품’이고 개인 취향이기도 해요. 10여 년 전부터 여러 종류의 콩을 먹어 봤어요. 박사과정 때는 경제적으로 그다지 좋은 상황이 아니어서 주식으로 렌틸콩만 먹은 적도 있어요. 통조림으로 먹다가 어느 순간 그것도 비싸서 렌틸콩을 삶아 그 위에 카레가루를 부어 먹기도 했죠. 그렇게 오랜 기간 먹었을 때 제일 몸의 컨디션이 좋았던 게 렌틸콩이었어요. 물론 다른 콩들도 먹어도 돼요. 핵심은 주 단백질 공급원으로 콩이 좋다는 것. 값도 싸고 양질의 영양소들이 있고 지구도 구할 수 있는 식재료니까요.”

-“지구를 구하는 식단”이라면.

“저속노화 식사에 쫓힌 또 다른 이유죠. 올 여름이 아주 더운데, 아마도 앞

으로의 여름보다는 시원할 거예요. 가공을 많이 하는 초가공식품이나 투박 등심처럼 비싼 식재료들은 이동과 생산에서 탄소가 많이 발생하죠. 일본의 오키나와 등 장수지역으로 유명한 곳의 공통점은 탄소발자국이 적고 인공적이지 않은 로컬 식재료를 주로 먹는다라는 거예요.”

-기후위기 속도도 느리게 가겠군요.

“제 차가 현대 전기차 아이오닉 출고 1호차인데 기후위기와 탄소중립은 오래전부터 고민해온 문제예요. 어려서 취미로 지구과학을 공부했는데 고등학생 때는 지구와 우주를 걱정하다 밤을 새운 적도 많아요.(웃음)”

로컬 식재료 활용은 지구도 구하는 식사

-‘저속노화 심계명’ 중 10번째 ‘중용 지키기’는 어떤 의미인가요.

“건강하게 잘 늙기 위해 어느 정도 피할 것들을 정리한 건데 교조적으로 엄매어진 말자는 겁니다. ‘치팅 데이’처럼 일탈을 해도 좋은 게 저속노화 식사의 장점이지요.”

-사실 직장인에게 고깃집 모임은 어쩔 수 없는 일이지요.

“현재 영국인의 하루 섭취 총 칼로리 중 60%는 초가공식품이라는 통계가 있어요. 한국도 비슷하겠죠. 2016~2019년 한 연구를 보면 3년간 주문 양념통닭의 양념이 더 달고 더 짜졌다고 해요. ‘비만축진환경’ ‘당뇨를 만드는 환경’ ‘가속노화를 만드는 환경’이죠. 도파민을 쫓는 식품회사들의 경쟁 때문에 어쩔 수 없더라도 유연하게 대처하면 좋겠어요. 저도 사람들과 어울릴 때는 고기도 먹어요.(웃음) 대신 밥은 적게, 채소는 많이 먹으려 노력하죠. 혼자 외식을 할 때는 올리브오일을 갖고 다니다 반찬에 듬뿍 뿌려먹죠. 집에 돌아와선 고강도 유산소 운동을 하고, 채소 위주 식사를 하고, 식습관 실천은 장기전이라 ‘저속노화 심계명’ 같은 확실한 답을 두고 언제든 다시 돌아오는 게 중요해요.”

정 교수는 “노 페인, 노 게인(No Pain, No Gain)·고통 없이 얻는 것은 없다”도 이야기했다. “마라톤도, 글쓰기도 노력하는 과정에서 도파민을 얻는 건데 우리는 늘 과정보다 빠른 결과만을 원하죠. 돈으로 살 수 있는 영양제나 약을 더 믿고, 근력을 위해서는 근육 운동을, 뇌 기능을 좋게 만들려면 꾸준히 뇌를 움직여야 해요. 이런 노력들이 축적돼서 노화 속도계를 천천히 가게 하고 그동안 생을 농밀하게 즐기는 거죠.”

서정민 기자



저속노화 심계명

- 1 흰쌀밥을 잡곡밥으로 바꾸기
- 2 붉은 고기 덜 먹기
- 3 견과류 매일 한 줌 먹기
- 4 베리류 과일 조금 더 먹기
- 5 올리브오일로 요리하기
- 6 영양제보다 과일, 채소 먹기
- 7 식사 후 걷거나 집안일하기
- 8 금연, 절주하기
- 9 매일 회복 수면 취하기
- 10 항상 중용을 지키기

저속노화 식사의 기본 권고 사항

드세요

- 푸른잎채소 일주일에 6회 이상 섭취 (1회분: 신선한 푸른잎채소 1컵)
- 다른 채소: 매일 1회분 이상 섭취 (1회분: 생채소나 조리한 채소 1/2컵)
- 베리류 일주일에 2회분 이상 섭취 (1회분: 생·냉동은 1/2컵, 건조 베리류는 1/4컵)
- 견과류 일주일에 5회분 이상 섭취(1회분: 1/3컵)
- 올리브오일 주 요리용 기름으로 사용
- 통곡물 매일 3회분 이상 섭취(1회분: 1/2컵)
- 생선 일주일에 1회 이상 섭취
- 콩 일주일에 3회 이상 섭취
- 가금류 일주일에 2회 이상 섭취

피하세요

- 붉은 고기 일주일에 4회 미만 섭취
- 버터와 마가린 하루에 1큰술 미만 섭취
- 치즈 일주일에 1회 미만 섭취
- 튀김류, 패스트푸드 일주일에 1회 미만 섭취
- 패이스트리, 단 음식 일주일에 5회분 미만 섭취 (1회분: 패이스트리 70g, 초콜릿 30g)



고객만족!
준비된 부동산 전문가!

매매 / 리스 전문
주택, 건물, 오피스, 창고, 상가

집 파실 분 - 셀러 스페셜!
최소 비용, 최대 효과, 최고가 판매 전문 노하우

1. 집값 - 셀러레포트
2. 홈 인스펙션/Class A Contractor
3. 지붕, 거터, 인스펙션
4. 히팅/에어컨 인스펙션
5. 터미트 검사
6. 홈워런티
7. 현재 소유 보험 리뷰
8. 크레딧 리뷰, 관리 방법

모든 비즈니스 장소 찾아드립니다 (매매/리스)
태권도장, 그루밍, 식당, 치킨, 베이커리, 당구장, 바버, 델리, 요거트, 카페, 병원, 치과

센티널 미용실 \$90,000

재투자 상담
1031 Exchange Specialist

부동산 장기 투자해서 매매시 시세차익에 대한 세금이 부담되실 때

매일 새벽 “황계실 부동산 생생 정보”를 이메일 드립니다. 원하시는 분은 이메일 주소를 보내주세요. kakaotalk ID: Gyeshilhwang email: jkim0825@gmail.com
 ① 프로협상전문가 ② 공격적 마케팅전문가 ③ 24/7 언제든 연락가능 ④ 신속 정확한 일 처리 ⑤ 대가셀러/바이어 다수 보유 ⑥ 클로징 후 철저한 지속 관리

부동산 전문 브로커 황계실 571-239-6054
GSHwang Realty

비즈니스의 안전한 길잡이!! 중앙일보

① 위싱턴 중앙일보
T. 703-281-9660 7023 Little River Tnpk., #310, Annandale, VA 22003

시 설

내년도 고강도 긴축...재정 빈자리 규제 혁파로 넘자

정부가 677조4000억원 규모의 내년 예산안을 어제 발표했다. 올해보다 3.2%만 늘릴 정도로 허리띠를 바짝 조였다. 예산 총지출 증가율이 재정을 망쳤었던 문재인 정부 때의 연평균 예산증가율(8.7%)의 절반에도 못 미치는 것은 물론, 물가를 반영한 내년 경상성장률 전망치(4.5%)보다도 낮다. 강도 높은 긴축재정이다. “건전재정은 우리 정부가 세 번의 예산안을 편성하면서 지켜온 재정의 대원칙”이라고 했던 윤석열 대통령의 어제 발언은 재정의 지속가능성을 고수했다는 점에서 평가할 만하다.

긴축 예산 속에서도 약자를 보호하는 국가의 역할은 유지했다. 각종 복지의 기준선이 되는 기준 중위소득을 역대 최대폭(6.42%)으로

예산 총지출 증가 3.2%, 내년 경상성장률보다도 낮은 기준 중위소득 대폭 올려 약자 보호 핀셋 복지는 유지 규제는 숨은 세금...규제개혁이 부족한 정책 여력 대안

올렸다. 기존의 복지정책 전달 수단을 잘 활용하면 도움이 가장 필요한 이들에게 핀셋 복지를 ‘딱딱’ 제공할 수 있다. 이런 정책이 무차별 현금 뿌리기보다 훨씬 효율적이고 효과적이다. 전 국민에게 1인당 25만~35만원의 민생회복지원금을 나눠주자는 야당의 포퓰리즘 공세를 막는 데에도 효과가 있을 것이다.

영세 소상공인에게 배달·택배비(연 30만원)를 지원하는 정책은 배달 플랫폼의 배달비 인상으로 어려움을 겪고 있는 소상공인을 위한 ‘긴급 구호’라는 점에서 이해하지 못할 바는 아니다. 지난해 자영업자 폐업률은 9.5%였다. 반면, 배달·택배비 지원은 ‘언 발에 오줌 누기’ 같은 임시방편에 불과하다는 점에서 근본 해결책이 될 수 없다.

내수가 좋지 않다. 불황일수록 재정이 두터워야 경기를 진작해야 한다는 목소리가 나온다. ‘건전 재정의 빛’에 갇혔다는 비판도 있다. 경기를 방어하는 재정의 역할과 재정 건전성 사이에서 균형을 잡아야 한다는 말은 원칙적으로 옳지만, 실제로는 어느 한쪽을 두둔하

기 위한 말의 성찬일 가능성이 크다. 실제 정책 현장에서 재정의 역할을 강조하다 보면 재정 건전성을 일시적으로 지키지 못할 정도를 넘어 문재인 정부처럼 아예 상당 기간 재정 건전성과 결별해야 하는 경우가 종종 있다. 윤 대통령은 어제 “지난 정부가 5년 동안 400조원 이상의 국가 채무를 늘려 (현) 정부가 일하기 어렵게 만들었다”고 했다. 또 ‘전 정부 탓이냐는 불편함은 있지만 그리 틀린 말은 아니다.

미국뿐 아니라 우리도 기준금리 인하가 목전에 와 있다. 그렇다고 허약한 재정의 빈자리를 통화정책이 적극적으로 보완하기는 힘들 것이다. 가계부채가 쌓여 있고, 부동산 시장이 불안한 상황에서 금리 인하가 조심스러울 수밖에 없다. 그렇다고

경기를 살리는 정책 수단이 전혀 없는 건 아니다. 정책 여력이 없을 때일수록 규제 혁파에 적극 나서야 한다. 규제는 감춰진 세금이다. 간단한 규제 하나를 지키는 데도 국민의 돈과 시간과 노력이 들어간다. 감춰진 규제를 찾아내 없애면 기업 환경이 좋아지고 투자와 일자리가 늘어난다. 규제 개혁은 역대 정부가 정권 초반에 강조하다가 후반기로 갈수록 흐지부지되곤 했다. 정책 여력이 별로 없는 윤석열 정부는 집권 중반 이후에도 규제와의 전쟁에 내실 있게 나서야 한다.

이제 예산국회가 시작된다. 내내 살바싸움만 하다가 막판에 밀실에서 전광석화처럼 여야의 예산 주고받기로 끝나는 관행이 올해도 이어져서는 안 된다. 여야가 민생 정치를 내세우고 있는 만큼 예산국회가 협치의 계기가 될 수도 있다. 예산은 돈으로 계량한 정책이다. 틀에 갇힌 정치적 신념 및 관념에서 벗어나 돈 적게 들고 효과는 큰 정책을 찾아내는 합리적인 토론의 장이 열렸으면 한다. 22대 국회가 예산 심의의 모범을 보여주길 기대한다.

2인 체제 방통위는 더 이상 안 된다는 법원의 판결

26일 서울행정법원 행정12부(부장판사 강제원)가 방송문화진흥회(방문진) 신임 이사진 6명의 임명에 제동을 가함으로써 ‘방통위 2인 체제’가 또다시 타격을 입게 됐다. 법원은 방문진 권태선 이사장 등이 방송통신위원회의 방문진 새 이사 임명을 막아달라며 낸 집행금지 신청을 받아들여 “본안 소송 1심 선고 후 30일이 되는 날까지 효력을 정지한다”고 판결했다. 통상 본안 소송은 대법원 확정 판결까지 2~3년이 걸리기 때문에 문제가 된 방문진 이사 6명의 임명이 수포가 될 가능성이 배제할 수 없다.

법원은 전체 방통위원 5명 가운데 2인만으로 중요 사항을 심의·의결한 것은 위법 소지가 있다고 밝혔다. 정치적 다양성을 위원회 구성에 반영해 방송의 자유와 공정성 등을 달성하도록 한 방통위법의 입법 목적을 저해할 우려가 있다는 것이다. 앞으로도 2인 체제로는 문제가 될 수 있다는 의미다. 지난해 8월에도 방통위는 방문진 권태선 이사장의 후임으로 김성근 이사를 임명했다가 2인 체제의 결정이라는 이유로 법원에 의해 제동이 걸린 바 있다.

정권이 바뀔 때마다 공영방송의 지배구조 개편은 예외 없이 정쟁의 대상이었다. 문재인 정부는 2017년 10월 방문진 일부 이사진을 교체한 뒤 김장겸 당시 MBC 사장을 해임했다. 방송의 편파성 시비도 끊임없이 제기됐다. 하지만 이번 정부에서처럼 방통위 2인 체제가 오래 지속되는 일은 전례가 없다. 더구나 이번 방문진 이사 임명 과정에서 사전에 인건을 공개해야 한다는 방통위 운영규칙을 무시하고, 지원자 83명의 서류를 단 2시간 만에 처리하는 등 졸속 논란을 자초한 측면도 있다.

정부는 기형적 2인 체제가 야당이 자신들 몫의 방통위원을 추천하지 않은 탓이라고 주장하고 있다. 그런 면에서 야당의 책임도 분명해 있다고 할 것이다. 그러나 정부의 실득과 타협 노력이 부족했다는 지적은 면하기 어렵다. 방통위는 할 일이 많다. 글로벌 콘텐츠 기업이 성장할 수 있는 산업 환경을 조성해야 하고, 당장 연말에 KBS ITV 등 12개 방송사업자에 대한 재허가 심사를 진행해야 한다. 정쟁으로 발목 잡을 때가 아니다. 여야가 함께 각성해야 한다.

고시엔의 기적

고정애의 시시각각 時 視 各 角



기억을 기억하기도 어려운 처지지만 드물게 기억하는 기억 중엔 이런 게 있다. 조속한 천재가 흠을 파고들다 발목 골절을 당하는 장면이다. 1981년 봉황대기 결승전에서 경북고에 맞선 선린상고의 박노준 선수였다. 충격이었고 비극이었다. 아이러니한 건 고교 야구에 더 빠져들었다는 사실이다.

그로부터 오랜만에 고교 야구를 챙겼다. 다들 감동한 교토국제고의 고시엔 기적 말이다. 그런데 웬걸, 소비되는 게 미묘했다. 정치컨설턴트인 박동원이 이렇게 정리했는데 대충맞을 것이다.

“#진보좌파: 민족의 기개를 일본 땅에 펼쳤다/ 일본 땅에 한국어 교가가 울려 퍼지는데 윤석열은 일장기만 흔든다.”

“#보수우파: 너희들이 고시엔을 언제부터 봤다고 민족주의에 빠진 냄비들/ 봉황대기 때 일본어 교가가 울려 퍼지면 좌파들은 뭐라고 반응할까?”

이렇게까지 하나 싫다가도 요즘 이렇게까지 하지 했다. 이보단 복잡한 면이 있다. 야구가 현대사와 뒤엉켜 있어서다. 『야구의 나라』를 쓴 한양대 스포츠산업학과 교수 이종성은 “한국 야구가 지금과 같은 시위에 오른 데엔 한·미·일 야구동맹 체제도 무시할 수 없다”고 했다. 야구에 죽고 사는 미·일의 영향을 받았다는 의미다. 그는 “일제강점기 조선 야구의 원류를 만들었던 일본 유학파들이나, 한국에서 활약했던 수많은 재일교포 선수들의 활약은 한국 야구 역사의 변곡점에서 중요하게 작용했다” “일본 스포츠란 한계 때문에 일제 강점기 때 축구에 비해 조선인들의 관심을 받지 못했던 야구는 미군정 시기에 다시 태어날 수 있었다”고 분석했다. 그의 생각이 궁금해졌다.

이번 우승을 어떻게 봤나. “4년 전 2강 갔을 때도 기적이란 얘기가 나왔다. 한국계 고교가 고시엔에 참가할 수 있는 자체만으로도 의미 있는데, 성적까지 이렇게 나오고... 사실 교토가 재일조선인들과 인연이 깊다. 김성근 감독도, 1963년 한국이 아시아선수권대회에서 처음으로 우승할 때 감독인 박점도란 분도 교토 출신이라 의미

가 있다.”

일본 야구를 이기는 건 숙원이었다. 처음 이룬 게 63년 9월 동대문야구장에서였다. 박점도는 김성근과 달리 고시엔 무대를 밟은 경험이 있었다. 당시 한·일 국교정상화 협상으로 반일 감정이 넘실댔다. 대회로부터 20여 일 후엔 대선이 있었다. 그사이 일본을 꺾은 것이다. 이종성은 “63년 재일교포 선수들의 도움으로 아시아 정상에 올랐던 한국 야구는 일본의 경제 원조를 필요로 했던 한국 정치와 공명하고 있었다”고 썼다.

재일교포 선수들은 그러나 ‘한국인에게 신기하면서 불편한 존재’(김성근 감독)였다. 중국엔 그들의 기여도 잊혔다. 다시 이종성과의 문답이다.

“참가만으로 의미 있다”는 뜻은. “실력도 당연히 열쇠지만, 일본 학교가 아닌 학교가 참가할 수 있는 대회가

야구 자체가 한·미·일 체제의 산물 교토국제고 우승 놓고도 진영 다름 교육적·야구적 성취 상찬해야 마땅

아니었다. 그런데 제한 없이 뛰게 된 건 그간 재일조선인들이 야구 쪽에서 활약한 선수가 많아서인데, 어찌 보면 한국 때부터 국제대회가 된 거다. 우리나라에선 외국계 학교가 주요 대회에 나와 편하게 경기할 수 있는 건 아니지 않나?”

우승이 민족주의적으로 소비된다. “식민 지배를 받았으니 당연하다. 그걸 떠나 근본적으로 굉장히 어려운 환경에서 무언가를 만들어냈다. 그런 이변이 스포츠의 최대 매력이다. 그걸 극대화했다. 한·일 양국에서 교육적으로나, 야구적으로나 높이 평가받을 일이고 오랫동안 기억에 남을 것 같다. 특히 일본 야구사엔.”

우린 고교 야구가 이 정도는 아니다. “(고시엔은) 학생 축제다. 모든 학생이 참여해 무언가를 할 수 있다. 매니저나 기록원이 되기도 하고 응원단이 될 수 있다. 한국에선 고교 야구는 이젠 그들만의 공간 같다.”

교토국제고의 우승은 이렇듯 다양한 해석이 가능한 텍스트다. 진영 공격의 소재로만 동원되는 건 아깝다. 우린 너무 날아서 있다.

중앙SUNDAY 편집국장대리

중앙일보

구독신청: 배달 1588-3600 / 080-023-5001 홈페이지 http://jibfe.joongang.co.kr	사장·발행인: 홍정도 주필: 이허경
광고접수: 02-751-6555 / FAX 02-751-5806 홈페이지 http://ad.joongang.co.kr	편집인: 최훈 신문제작총괄: 고현곤 편집국장: 김종윤
기사제보 및 기사관련: 불만·처리센터 02-751-9000 / 080-023-5002 / E-메일 sarangbang@joongang.co.kr	1965년 9월 22일 창간 / 1965년 7월 30일 등록번호: 7100195
03909 서울특별시 마포구 상암산로 48-6 안내전화: 02-751-5114, 9114	본지는 신문윤리규정 및 그 실천요강을 준수합니다.
본사 인쇄: (주)에스이이 THE NEW YORK TIMES, THE WALL STREET JOURNAL, LOS ANGELES TIMES, NEWSWEEK, 영국의 FINANCIAL TIMES, 일본의 NHK, 조선의 조선일보, 일본의 경제지	지역 권역: (주) 중앙일보, 무단 전재 및 재배포 금지
	구독료: 월정 20,000원 1부 1,000원

워싱턴 중앙일보

전자신문 보기

주 5일 발행되는 워싱턴 중앙일보 전자신문을 이제 스마트폰으로 다시 보실 수 있습니다.

내 손안에 신문! 언제든 간편하게!

QR코드를 스캔해주세요!



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

한 의사 김경환

전문의 정지현

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



애난데일

703.256.3005

7535 Little River Trpk. #200-B
Annandale, VA 22003
(한국일보 영 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



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



곽태우 변호사
K Law Firm, PLLC
이민 / 부동산 매매 (1031 Exchange)
비즈니스 매매 / 리스
리빙트러스트 / 이혼 / 유언장
T. 703.712.7151
T. 571.405.6540

건강 & 연예/문화 Sports

① 중앙일보 JoongAng Ilbo

Wednesday, August 28, 2024 C

빙·난방 제대로 설치해야 반영구적!
오래되고 잦은 고장의 기계
더이상 망설이지 마세요.
최고의 기술과 최저의 가격으로
교체해드립니다.
www.LBuniversal.com
Office: 703-618-4822
Cell : 703-678-1749

연방파산법이 지정하는 채무구제 기관
법무법인 한미
파산
이혼
상속
임금
소송
임종범 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 크라운 은 별도 \$750)
40 years of experience in every aspects 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 필요 하십니까?
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 미주언어로 CNA 교육과정을 제공 하고 있습니다.
t.(703)303-4556 / t.(703)303-0988
www.Hanminursingschool.com

나도 올림픽 신유빈처럼? 생활체육 몰입하다 허리 다친다

2024 파리 올림픽이 태극전사들의 노력에 힘입어 성황리에 마무리됐다. 효자 종목으로 꼽히는 양궁 등에서 금메달이 쏟아졌고 사격의 김예지 선수의 경기 영상은 해외에서도 화제가 될 정도로 인기였다. 이렇게 대규모 스포츠 행사가 개최되면 국민적 관심이 집중된다. 특히 메달 종목 스포츠가 주목받으며 생활체육 동호회 열풍이 불곤 한다.

다만 국내 생활체육에서 인기몰이를 하고 있는 종목 대부분이 편측성 운동이라 국민의 신체 불균형을 야기할까 우려된다. 실제 지난해 문화체육관광부가 발표한 국민생활체육조사 자료에 따르면, 생활체육 참여율이 62.4%를 기록했는데, 축구·배드민턴·탁구·골프·테니스가 동호회 가입 상위 5개 종목으로 집계됐다.

이 중 축구를 제외한 4개 종목은 대표적인 편측성 운동으로 꼽힌다. 좌우 중 한쪽 방향의 팔과 다리에 힘을 많이 사용하거나 체중을 지지하게 되는데, 강한 힘을 내기 위해 허리를 많이 사용하다 보니 쉽게 척추에 무리가 오곤 한다. 이번 파리 올림픽 탁구에서 메달을 딴 신유빈, 임종훈 선수도 훈련 중 허리디스크 통증을 호소한 바 있다.

허리디스크는 척추 뼈 사이에 위치한 디스크가 제자리를 벗어나 발생하는 질환이다. 탁구, 골프 등 허리를 굽히고 비틀는 운동을 심하게 할 경우 디스크에 가해지는 압력이 높아지면서 허리디스크 발생 가능성이 높아지게 된다. 다행히 허리디스크 환자 10명 중 9명은 비수술 보존치료로도 충분히 회복할 수 있다.

수술 후 재활도 잦아, 한의약 치료가 대안 문제는 여전히 수술만이 디스크 치료의 유일한 방법이라고 생각하는 이들이 적지 않다는 점이다. 수술이 반드시 빠른

배드민턴·탁구·골프 등 편측성 운동 한쪽 팔, 다리 자주 써 척추에 무리 동작침범, 진통 주사제의 5배 효과 최경주도 약침 맞으며 허리 관리

일상의 복귀를 의미하지는 않는다. 증세에 따라 전신 마취와 병변 제거를 위해 주변 조직을 절개하는 등의 과정이 신체에 큰 부담을 줄 수 있다. 수술 후에도 증상이 재발하거나 통증이 지속하는 척추수술실패증후군(Failed Back Surgery Syndrome, FBSS) 위험도 존재한다. 골프황제 타이거 우즈도 허리디스크로 수술을 받았지만 통증이 재발해 총 4차례나 수술을 이여야 했다.

이에 비수술 치료인 한의약 치료가 좋은 선택지가 될 수 있다. 최근 SCI(E)급 국제학술지 '의학최신연구(Frontiers in Medicine)'에 척추수술 실패증후군 환자를 대상으로 실시한 한의치료 증례보고가 소개돼 학계의 주목을 받은 바 있다.

박종훈 안산자생한방병원 병원장
▶ 4면 '올림픽'으로 이어집니다

2023 국민생활체육조사

2021	28.7	60.8
2022	29.5	61.2
2023년 미참여율	32.2	참여율 62.4%

성·연령별 생활체육 참여율

남자	62.8
여자	61.9
10대	47.9
20대	57.6
30대	64.7
40대	64.1
50대	66.5
60대	68.0
70세 이상	60.6

생활체육 참여율 주 1회 이상, 1회 운동시 30분 이상 규칙적으로 생활체육에 참여한 비율

체육동호회 가입 종목 TOP10



허리 건강을 지켜줄 장요근 스트레칭



먼저 오른쪽 무릎을 바닥에 꿇고 척추를 바르게 세운 자세를 취한다.

이때 발등은 바닥에 닿고 반대쪽 무릎은 90도로 세운다.

숨을 천천히 내쉬면서 무게 중심을 천천히 앞으로 이동시키며 장요근을 이완해준다.

이때 상체는 최대한 일직선으로 유지한다.

15초간 자세를 유지하고 각 다리마다 3회씩 총 3세트 진행한다.

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

김철민 변호사
이민법 / 상법
취업이민, 가족초청, NIW, H1B, F1, E2비자
비즈니스, 계약, 리스, 회사설립, 투자자문
703.973.8700
7700 Little River Tnpk., #303, Annandale, VA 22003

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

JJL Contractor Inc.
지붕 고민 / 돈 걱정
이제 그만하세요
Tel. 703.835.0945

채여혜 한의원

Chai Oriental Medicine Clinic

침·부황·뜸·한약 (치료제, 보약)

진료 과목

- 모든 통증치료 (좌골 신경통, 두통, 목디스크통증, 요통, 오십견, 관절통, 손목통증, 무릎통증 등)
- 대사증후군 (당뇨병, 고혈압, 고지혈증)
- 비만
- 만성피로
- 소화장애, 순환장애
- 불면증, 어지럼증
- 불임, 생리통, 갱년기 증상
- 교통사고 후유증

원장 채여혜
- 북경중의약대학 중의과 졸업
- 중국국외대사 연정화 교수님께 사사
- 상해중의약대학 중의약박사
- 임상 25년 경력

채여혜 한의원
Chai Oriental Medicine Clinic
571-587-4679 / 703-828-0056
4208 Evergreen Ln, Ste 221, Annandale, VA 22003
www.chaiorientalmedicine.com

진료 시간
• 평일: 9am-5pm • 토요일: 9am-1pm
• 야간진료: 예약환자에 한함

햇빛에 울긋불긋해진 내 피부... 찬물 목욕·얼음찜질이 첫번째 솔루션

손상된 피부 대처법

요즘 길어진 폭염과 여름휴가를 거치며 크고 작은 피부 변화를 겪는 사람이 많다. 대다수는 과도한 햇빛에 자주 노출되면서 가려움·따가움을 호소한다. 산·바다·계곡에 갔다가 피부에 염증 반응이 일어나 붉고 따가운 증상이 생긴 건 일광화상으로 봐야 한다. 3~6시간 잠복기를 거친 후부터 피부가 붉어지고 부풀어 오르기 시작한다. 하루이틀 지나면 물집이 올라온다. 심한 경우 오행과 발열, 오심 등 전신 증상을 동반할 수 있다.

초기엔 즉시 처치가 중요하다. 먼저 찬물 세안·목욕과 얼음찜질을 한다. 그런 다음 차가운 알로에·오이를 증상 부위에 붙여 열기를 빠르게 가라앉히면 증상 악화를 막을 수 있다. 특히 얼굴의 경우 당분간 매일 저녁 깨끗이 세수한 뒤 수렴 화장수를 화장 솜에 충분히 적셔 10~15분 정도 광대뼈 부위와 양 볼, 콧등, 턱, 이마에 얹어두면 진정 효과를 얻을 수 있다. 햇빛에 늘어진 모공을 수축시켜 피부를 탄력 있게 하는 데도 도움이 된다.

평소보다 로션 자주 발라야

껍질이 일어날 땀 바로 씻지 말고 그냥 놔둬다가 자연스럽게 벗겨지도록 해야 한다. 보습제를 자주 덧발라 각질이 스스로 벗겨지도록 하고 피부 소염제인 칼라민 로션을 피부에 발라 증상을 가라앉힌 뒤 전문의 진료를 받는 게 좋다. 의정부울지대병원 피부과 한별 교수는 “휴가를 다녀온 후 병원을 찾아 강력한 스테로이드 연고를 처방 받아 자주 덧발라 주면 치료에 도움이



다”며 “먹는 약의 항히스타민제, 진통소염제, 스테로이드 처방이 경우에 따라 효과적일 수 있으나 아직 부작용 논란의 여지가 있으므로 피부과 전문의의 상담을 받은 후 결정하는 게 좋다”고 말했다.

햇빛을 지나치게 많이 쬐서 물집이 생겼을 땀 일부러 터뜨리지 말아야 한다. 찬 물수건을 붙여만 놓고 피부를 진정시키면서 스스로 치유되도록 놔두는 것이 가장 좋다. 그런 다음 병원에 가서 국소 스테로이드나 항생제 등 적절한 연고제 치료를 받는다. 폭염 기간 햇빛은 피부로부터 수분을 빼앗아가 피부 각질층에 가벼운 탈수 현상을 유발한다. 피부가 거칠어지고 푸석푸석해진다. 이런 상태가 이어지면 피부 노화가 빨라지기 쉽다. 이 시기에 평소보다

로션을 자주 바르고 수분 증발을 막기 위해 영양 크림을 발라준다. 얼굴이 화끈거리지 않거나 염증이 없으면 마사지가 가능한 마스크팩을 사용한 후 물로 씻어내면 불필요한 각질이 자연스럽게 제거된다.

야외로 놀러 갔다 온 뒤 뒤통에 피부 상처를 발견하는 일도 많다. 손·팔·다리 부위가 빨갛게 붓고 열이 나는 사례가 흔하다. 대체로 캠핑을 갔다가 풀벌레에 물리거나 작은 나뭇가지·잎에 쓸린 경우, 벌레 물림, 물놀이 중 땀가에 찢리거나 바위·돌에 부딪힌 경우다. 최근엔 ‘동남아 여행을 가서 마사지를 받았는데 돌아와서 보니 피부에 문제가 생겼다’는 경험담이 심심찮게 들린다.

피부에 작은 염증이나 균열이 생기면 피부 주변의 병원균에 감염되거나

손으로 긁으면서 손톱 주변의 균 때문에 증상이 악화할 수 있다. 피부에 작은 흉반을 형성하면서 가려움을 유발할 땀 피부를 깨끗하게 하고 긁지 말며 얼음으로 차갑게 마사지하면서 피부 연고를 바르거나 집에 있는 소염제를 먹으면 대부분 낫는다. 문제는 시간이 갈수록 붉은 발적이 몸통 방향으로 점점 커지고 부종이 심해지며 열이 나는 상황이다. 이런 연조직염(봉와직염)일 가능성이 있다. 피부 표면의 작은 상처를 통한 세균 침투로 진피와 피하조직에 일어난 세균 감염증을 말한다. 유성선 병원 김의순(정형외과) 병원장은 “봉와직염을 일으키는 원인은 수없이 다양하다”며 “작은 외상이나 짓무름으로 피부에 균열이 생긴 틈으로 세균이 침투하면서 증상이 생긴다”고 설명했다.

어린이는 상처, 긁힘, 벌레 물림으로부터 시작되는 사례가 많다. 성인은 당뇨, 간 질환 등 면역력이 떨어진 경우 특히 주의하고 청소년은 스포츠 활동에 따른 강한 접촉이나 외상이 주요 원인으로 꼽힌다. 노인은 원래 피부가 얇고 혈액순환 기능이 떨어져 있어 감염에 취약하다. 방치하면 급속도로 진행할 수 있어 작은 상처도 간과해선 안 된다.

세균 감염증 봉와직염도 주의

연조직염으로 진단되면 혈액검사와 균배양 검사를 시행해 감염 원인균을 찾고 증상 완화를 위해 주사 소염제와 부목 고정, 입원 치료가 요구된다. 2~3일 치료에 호전이 있으면 경과를 관찰했다가 빠르면 5~7일 사이 퇴원해 일상으로 돌아갈 수 있다. 그러나 항생제 치료에도 발열이 이어지고 발적 부위가 노랗게 변하는 등 개선이 없으면 초음파·자기공명영상촬영(MRI) 검사를 시행해 고름이 찔는지 확인한다. 이땀 고름을 빼내는 수술 치료를 하는 동시에 원인균을 죽이는 확정 항생제를 투약해 치료한다.

이런 세균 감염증을 피하려면 야외 활동을 할 땀 벌레 물림이나 손상을 받지 않도록 피부를 보호하고 실내에서도 피부를 지속해서 자극하는 행동을 피한다. 신체의 위생 상태를 항상 깨끗하게 유지하는 것도 중요하다. 김 병원장은 “무엇보다 피부가 외부 공격을 받고 구조를 요청하는 신호인 발적, 발열 증상을 무시하고 ‘나는 원래 체질이 좋다’는 식으로 건강을 과신하는 태도를 피하는 게 치료의 절반 이상이다”고 조언했다.

김선영 기자

기고 조한주 김안과병원 진료부원장

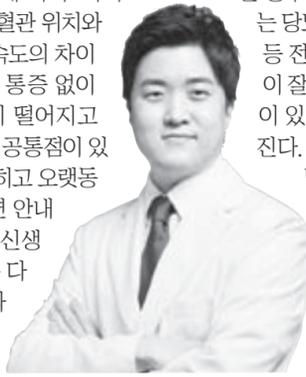
눈의 ‘중풍’ 망막혈관폐쇄, 정기 검진이 예방 첫걸음

뇌 조직의 혈관이 막혀 피가 통하지 않으면 중풍이 발생한다. 눈의 망막도 신경조직이기 때문에 뇌와 비슷하게 중풍이 생길 수 있다. 여러 원인으로 눈의 망막과 연결된 혈관이 막혀 시력 감소를 일으키는 질환을 ‘망막혈관폐쇄’라고 한다. 건강보험심사평가원에 따르면 2019년부터 2023년까지 망막혈관폐쇄로 외래 진료를 받은 환자 수는 총 37만4022명으로, 5년 동안 약 18% 증가했다. 특히 고혈압이나 당뇨병, 고지혈증, 비만, 심혈관 질환 등 혈액순환이 원활하지 못한 성인에게 많이 발생하며, 원시나 심하거나 녹내장 등 안구 이상이 있는 사

람들도 발생할 가능성이 높다.

망막혈관폐쇄는 크게 ‘망막동맥폐쇄’와 ‘망막정맥폐쇄’의 두 가지 형태가 있다. 막힌 혈관 위치와 면적에 따라 진행 속도의 차이는 있지만, 대부분 통증 없이 갑작스럽게 시력이 떨어지고 시야가 줄어든다는 공통점이 있다. 또한 혈관이 막히고 오랫동안 안 치료받지 못하면 안내 출혈과 황반부종, 신생혈관녹내장과 같은 다양한 합병증이 나타날 수 있다.

망막동맥폐쇄



는 색전, 혈전, 동맥경화 등 전신 질환과 관련이 높고, 특히 고혈압이 원인인 경우가 많다. 망막정맥폐쇄는 당뇨, 심혈관 질환, 고혈압 등 전신 질환과 더불어 혈전이 잘 생기는 혈액 관련 질환이 있으면 발생 가능성이 커진다. 특히 망막동맥폐쇄가 발생했을 때 뇌혈관 검사가 추가로 필요하기도 한데, 눈 혈관에 색전이 발생했다면 뇌혈관에도 색전이 발생할 가능성이 높기 때문이다.

동맥폐쇄 중 망막분지동맥폐쇄는 비교적 예후가 양호한 경우가 많지만 망막중심동맥폐쇄는 폐쇄 후 두 시간이 지나면 실명에 이를 수 있는 응급안과 질환으로 발병 두 시간 이내에 안압을 낮추는 치료를 시행해 가능한 빨리 혈액순환을 회복시키는 것이 중요하다. 최근 색전을 제거하기 위해 혈관에 약물을 주입하거나 여러 수술적 처치가 시도되고 있다. 하지만 아직 중심동맥폐쇄는 어떤 치료를 해도 치료 결과가 좋지 않다.

망막정맥폐쇄도 중심정맥폐쇄는 망막 전체에 출혈이 발생하고 손상 부위가 광범위해 치료를 받아도 시력이

잘 회복되지 않는 경우가 많다. 분지정맥폐쇄는 망막의 막힌 부위에 따라 다양한 예후를 보인다. 망막동맥폐쇄보다 유효한 치료 수단이 많고 효과적인 편이며, 최근에는 안구 내 항체주사나 스테로이드를 주사해 시력을 호전시키는 치료를 많이 한다.

망막혈관폐쇄를 예방하기 위해서는 고혈압이나 당뇨병, 고지혈증 등 성인병을 예방하고 균형 잡힌 영양분 섭취와 금연 및 금연으로 혈압과 콜레스테롤을 관리해야 한다. 또한 평소 가벼운 운동을 많이 하고 조기 발견과 적기 치료를 위해 1년에 한 번 정기적으로 안과 검진을 받는 것이 좋다.

박공석 척추신경전문병원

척추 한방 클리닉

교통사고/척추통증전문

첨단 물리치료 시설 및 X-Ray 시설완비

진료 안내

- 교통사고 관련 후유증
- 두통, 목, 허리 디스크, 안면 신경마비
- 각종 신경마비 및 근육, 관절 통증 질환
- 한방 치료 (침), 마사지

워싱턴 사계절 걷기 클럽 (Washington Four Season Walking Club)
매주 일요일 아침 8시 • 오솔길, 산길 걷기 • 6마일/2시간
Fairfax 인근 공원과 숲속, Occoquan trail, Billy Goat trail, 호수, 강, 바다 등 여러 코스
운동화, 물 한통이면 준비 끝. 걷기 좋아하시는 분 형사 환영
연락처 Ms. Han (703) 939-5223 (가능하면 text message 주세요)
"아침 운동을 절로 밤 건강과 행복이 함께 찾아 옵니다"



Dr. 박공석 척추신경전문
한의사 (NCCAOM)

Tel: (703) 354-8686 | 전화예약 바랍니다. | • 애난데일 중앙일보 3층 • 7023 Little River Tnpk., Suite 330, Annandale, VA 22003

주사기, 곤충, 좁은 공간... 6개월 이상 공포 반응 땐 치료해야

특정공포증의 유형과 진단

영화 '해리가 샬리를 만났을 때'의 주인공 샬리(맥 라이언)는 비행기를 잘 타지 못하는 인물이다. 어느 날 비행기에 몸을 실었을 땐 이륙 순간까지 안전부절못하며 극도의 공포감에 휩싸이는 모습을 보인다. 앞을 쳐다보기도 어려워 고개를 꼭 숙이고 기체가 안정되기만을 기다린다. 영화 '아라크네의 비밀'에서 의사인 로스(제프 대니얼스)는 집안에 나타난 거미를 보고 소스라치게 놀란다. 어릴 때부터 거미를 극도로 무서워했던 그는 아무것도 하지 못한 채 결국 아내 물리에게 거미를 처리해 줄 것을 부탁한다.

샬리와 로스 두 인물에겐 공통점이 있다. 바로 '특정공포증(Specific Phobia)'을 앓고 있다는 점이다. 특정공포증은 특정한 대상이나 상황, 환경에 대해 지나치게 두려움을 느끼는 정신 질환이다.

불안 장애의 일종으로, 특정 조건에서 불안이 과도해지며 행동이 통제되지 않는 상태다. 공포 대상을 맞닥뜨리지 않을 땐 문제없이 잘 지낸다. 하지만 공포 자극에 노출되면 즉각적으로 불안이 유발되는 것이 특징이다. 이는 단순한 불안과 혐오와는 엄연히 다르다. 특별히 위험한 상황이 아님에도 두려움이 큰 나머지 공포 대상이나 상황을 무리하게 피하려 하고, 심하면 공황 발작을 일으키기도 한다. 가천대 길병원 정신건강의학과 조서은 교수는 "특정공포증에 시달리는 환자는 대부분 자신이 느끼는 불안감이 과하다는 것을 인지하고 있다"며 "타당하지 않지만, 비정상적으로 나타나는 두려움을 피할 수 없다는 게 문제다"고 설명했다.

특정 동물·상황에 대한 공포 흔해

특정공포증의 종류는 셀 수 없이 많다.

개인마다 공포를 느끼는 대상이 다양하기 때문이다. 공포 대상에 따라 크게는 다섯 가지 유형으로 구분한다. 첫째는 동물형이다. 거미·뱀·곤충·조류 등 특정 동물과 관련한 공포증을 포괄하는 개념이다. 거미공포증, 뱀공포증, 조류공포증 등으로 불린다. 특정 동물을 보는 것만으로도 긴장해 심장이 뛰고 극심한 두려움을 느낀다. 앞서 거미를 무서워하는 로스가 이 유형에 해당한다. 특히 동물형 공포증은 유년시절에 나타나 나이가 들면서 서서히 사라지는 경우가 많다.

둘째는 자연환경형이다. 높은 곳과 천둥, 번개, 폭풍, 물과 같은 자연환경으로부터 공포감을 느끼는 경우다. 고소공포증이 대표적이다. 평소엔 아무렇지 않다가 높은 장소에 가면 극도의 불안과 공포를 경험한다. 해가 미치지 않을 걸 알면서도 두려움이 심해져 꼼짝도 할 수 없게 된다. 이로 인해 위험한 상황이 생기기도 해 각별한 주의가 필요하다. 불안 반응은 계단을 올라가거나 사다리에 오르기만 해도 나타날 수 있다. 천둥과 번개가 칠 땐 밖에 나서는 걸 거부한다. 실내에 있을 때도 자세를 낮춰 몸을 웅크리거나 구석진 곳에 들어가 잠잠해지길 기다린다.

셋째는 혈액·주사·손상형이다. 피를 보거나 주사를 맞고 상처를 입는 걸 극도로 두려워하는 상태다. 혈액공포증, 주사공포증 등으로 불리는데, 성인에서 이 공포증을 앓고 있는 사람이 꽤 있다. 이러한 유형은 침습적인 의료 시술에 대한 두려움이 심해 의학적 검사를 받기 꺼린다. 특히 주사공포증의 경우 단순히 주사를 무서워하는 수준이 아니다. 주사만 생각해도 통증이 느껴지는 기분이 들 수 있다. 주사공포증의 상위 개념인 모서리(선단)공포증도 있다. 이는 주사뿐 아니라 칼, 가위, 바늘 등 온갖 날카로운 물체에 두려움을 갖는다. 영화 '최강로맨스'의 주인공인 강제혁(이동욱)도 모서리공포증을 앓는 것으로 묘사된다. 물불을 가리지 않는 열혈 형사로 나오지만, 칼처럼 뾰족한 것만 마주하면 기절해버리곤 한다.

넷째는 상황형이다. 흔히 알려진 폐쇄공포증이 여기에 해당한다. 주로 엘리베이터·비행기 등 밀폐된 공간

에서 과도한 두려움을 느낀다. 좁은 공간에 갇히거나 벗어날 수 없을 것 같다는 생각에 호흡이 가빠지고 가슴이 답답해진다. 조 교수는 "폐쇄공포증이 있는 사람은 밀폐된 공간에 들어가지 않거나 창문을 여는 등 나름 안전 행동을 하기도 하지만, 두려움이 쉽게 해소되지 않는다"며 "성인에게 가장 많이 나타나는 특정공포증으로 꼽힌다"고 말했다. 드라마 '시크릿가든'에서 폐쇄공포증 환자로 나오는 김주원(현빈)은 엘리베이터에 갇혀 정신을 잃는 모습을 보이기도 했다. 이처럼 폐쇄공포증 환자는 극심한 불안감을 느끼면 공황 발작을 경험할 수 있다. 앞선 네 가지 유형에 해당하지 않는 다양한 경우는 모두 기타형으로 분류한다.

공포 반응 나타나도 다 치료하지 않아

특정한 조건을 무서워한다고 모두 특정공포증으로 진단되는 건 아니다. 누구에게나 공포 반응이 나타날 수 있다. 갑자기 나타난 뱀을 보고 위협을 느낀 A씨, 난기류에 비행기가 크게 흔들리는 상황에서 두려움을 느끼는 B씨, 병원에서 주사를 맞기 전 아플까 봐 걱정하는 C씨가 그렇다. 이러한 공포와 혐오는 정상적인 반응이다. 일반적으로 누구나 경험할 수 있는 상태다. 하지만 특정공포증은 어떤 대상에 대한 지나친 두려움으로 일상생활에 큰 지장을 받는다는 점에서 차이가 있다. 공포를 주는 대상을 접했을 때 극도로 흥분하거나 고통을 느낄 정도로 불안한 반응을 보인다. 당장 문제 상황에 직면하지 않아도 예기 불안과 회피 반응이 나타나는 게 특징이다. 조 교수는 "공포 반응이 있다고 하더라도 활동의 제한이나 고통, 기능 저하가 없다면 특정공포증이 아니다"며 "적어도 6개월 이상 특정 조건과 관련해 심한 공포·불안이 지속하거나 사회적 활동, 대인관계 등에 영향을 미치면서 현저한 기능 손상을 초래할 경우 특정공포증으로 진단한다"고 말했다.

공포증의 원인은 명확히 밝혀지지 않았다. 같은 대상에 공포심을 느끼더라도 원인은 저마다 다르다. 다만 생물학적인 원인과 심리적 요인이 복합적으로 영향을 미친다고 알려졌다. 다른 불안 장애들과 마찬가지로 신경회로 이상이 특정공포증 발병과 관련 있을 것으로 추정한다. 또한 과거 공포 대상에 위협을 느낀 경험이 있거나 다른 사람을 통해 공포 반응 행동을 보고 배웠을 경우 공포증이 생길 수 있다고 본다. 조 교수는 "공포증을 가진 환자의 대부분은 공포증이 생기게 된 원인을 기억하지 못한다"며 "특정공포증의 양상이

다른 종류의 불안 장애와 유사한 점이 많기 때문에 여러 정신 질환과의 감별이 필요하다"고 말했다.

그렇다면 특정공포증은 어떻게 치료할까. 흔히 행동치료로 체계적 탈감작법이 사용된다. 불안을 일으키는 자극 중 가장 약한 것부터 시작해 점차 강한 자극으로 공포 대상에 노출하는 식이다. 단계적인 노출 과정을 통해 공포 반응을 줄여가는 것이 핵심이다. 공황 발작이 동반될 정도로 증상이 심하다면 약물치료가 필요할 수도 있다. 조 교수는 "약물로는 신경안정제나 선택적 세로토닌 재흡수 억제제 등이 쓰이지만 심각한 기능 저하를 일으키지 않는다면 특정 치료를 하지 않고 경과를 지켜본다"며 "특정공포증이 있지만 자주 직면하지 않고 일상생활에 큰 불편함이 없다면 해당 상황을 피하는 게 가장 쉬운 방법이고, 일상에서 필연적으로 마주쳐야 하는 경우 치료적 접근이 필요하다"고 말했다.

사람마다 웃음 포인트가 다른 것처럼 공포를 느끼는 순간도 다르다. 공포 반응이 느껴질 땐 두려움을 누그러뜨릴 생각을 하면서 증상을 완화하려는 노력이 필요하다. 특정공포증을 다스리기 쉽지 않지만, 심리적 안정 상태를 도모할 수 있는 훈련을 반복하는 게 좋다. 공포 증상이 나타났을 땐 크게 숨을 들이쉬고, 5초 동안 숫자를 세면서 내쉬다. 근육이 이완되면서 두려움을 완화하는 데 도움을 줄 수 있다. 또한 두려움이 느껴졌을 때 관심을 다른 곳으로 돌리기 위해 노력한다. 평소 공포 대상을 쉽게 만날 수 있는 환경이라면 커피는 자주 마시지 않는 것이 좋다. 커피 속 카페인 교감신경계를 자극해 과한 공포 증상을 유발할 수 있어서다. 당장 오늘 해야 할 일에 집중하면서 이완 요법 등을 꾸준히 연습한다. 만약 공포 증상 때문에 일상생활이 어려울 정도로 문제가 발생하고 있다면 즉시 전문의를 찾는 것이 바람직하다.

신영경 기자

Tip

특정공포증의 하위 유형

동물형 거미, 뱀 등 동물이나 곤충에 대한 공포. 아동기에 시작해 성인이 되면 점차 사라진다.

자연환경형 높은 장소, 천둥, 폭풍에 대한 공포. 높은 곳을 무서워하는 고소공포증이 대표적

혈액·주사·손상형 피를 보거나 주사를 맞는 등의학적 검사를 받는 것에 대한 극심한 공포

상황형 비행기나 엘리베이터 등 밀폐된 장소에 대한 공포. 폐쇄공포증으로 인한 불안 유발

기타형 구토, 광대, 큰 소리, 캐릭터 분장 등에 대한 회피 반응으로 나타나는 공포



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 의사/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**

60가지 검사로 맞춤형 백내장 수술, 안개 낀 듯 뿌연 시야 탈출

병원 탐방 강남 밝은성모안과

우리나라에서 한 해 가장 많이 시행되는 수술은 백내장 수술이다. 백내장은 수정체가 뿌옇게 변해 시력 저하를 일으키는 안질환이다. 백내장이 생기면 안개가 낀 것처럼 시야가 흐릿해지고 사물이 두세 개로 겹쳐 보이는 증상이 나타난다. 질환의 근본적인 해결책은 수술. 흔탁해진 환자의 수정체를 제거하고 인공수정체를 넣는 방법이다. 강남 밝은성모안과 금지은 대표원장은 “눈은 매우 민감한 기관이라 수술 과정에서의 작은 실수도 큰 문제로 이어질 수 있다”며 “아무리 대중화된 수술이라도 병원 선택 시 집도의의 경험과 기술, 병원의 장비와 시스템을 신중하게 살펴볼 필요가 있다”고 강조했다.

다양한 인공수정체로 환자 선택권 넓혀

강남 밝은성모안과는 시력교정술, 백내장·녹내장을 비롯한 안 질환 등을 다룬다. 백내장 치료에서는 ‘개인 맞춤형 수술’로 환자들의 만족도를 높이고 있다.

개인 맞춤형 수술의 출발점은 60여 가지 정밀 검사다. 이곳에서는 수술 전 최신 안구광학 단층촬영기, 각막 지형도 검사기, 내피세포 분석기, 레이저 안구계측기 등의 장비로 환자의 눈 상태를 면밀하게 분석한다. 각막의 형태와 두께, 안구 길이, 눈 조직의 미세 병변 등이다. 개인의 생활습관, 직업, 취미 등을 파악하는 상담도 진행한다. 이렇게 모은 정보로는 최적의 수술 계획을 세운다. 금원장은 “사전 정밀 검사는 잠재적인 합병증을 예방하는 역할도 한다”고 말했다.

백내장 수술 후 시력의 만족도를 결정짓는 핵심 요소는 인공수정체. 한 번 삽입하면 교체도 어려워 신중하게 렌즈를 선택할 필요가 있다. 강남 밝은성모안과는 환자 상태에 가장 적합한 인공수정체를 고를 수 있게 렌즈 종류도 다양화했다.

인공수정체의 종류는 크게 단초점·다초점으로 나뉘며 이 중 다초점 인공수정체의 선호도가 높다. 특정 거리에서만 선명한 시력을 제공하는 단초점과 달리 원거리·중간거리·근거리 시력을 모두 개선할 수 있어서다. 다초점 인공수정체도 렌즈에 따라 특징이 천차만별인데 강남 밝은성모안과는 10여 종의 렌즈를 두고 신제품 도입에



강남 밝은성모안과는 최첨단 장비를 이용한 개인 맞춤형 백내장 수술로 치료 성과를 높이고 있다.

인성욱 객원기자

“최첨단 촬영·레이저 장비 등 갖춰 개인별 각막 형태·두께 정밀 분석 빛 번짐 등 개선한 최적 렌즈 삽입

도 적극적이다. 금원장은 “빛 번짐, 야간 시력 저하 같은 다초점 인공수정체의 단점을 개선한 제품이 지속적으로 출시되고 있다”며 “우리 병원에서는 신제품을 발 빠르게 들여와 환자들이 부작용 없이 시력 만족도를 높일 수 있도록 한다”고 설명했다.

수술 후 집중 관리로 빠른 회복 도와 최첨단 기술을 활용해 개인 안구에 맞춘 수술을 하는 것도 이 병원의 장점이다. 환자의 눈 구조를 그대로 재현한 3D 모델을 만들고 이를 바탕으로 예상되는 결과를 시뮬레이션한 다음 ▷각막 절개 ▷수정체 제거 ▷인공수정체 삽입 등의 절차를 더욱 정밀하게 수행하는 방식이다. 또 수술 중 안압을 자동으로 감지해 적정 수준을 유지하고 초미세 레이저로 각막 내피세포 손상을 최소화도 록 했다.

수술을 마치고 나서는 집중 관리로 빠른 회복을 이끈다. 특히 백내장 수술을 받고 나면 인공수정체의 위치가 흔들리거나 뒤트는 일을 방지하기 위해 충분한 휴식이 필요하다. 강남 밝은성모안과는 별도의 회복센터를 마련해 환자들이 편히

머물도록 하고 있다. 이곳에서 의료진은 5~6시간 가량 개별 환자의 상태를 일일이 모니터링하며 필요 시 안압을 측정하고 안약을 투여하는 등의 조치를 취한다.

체계적인 사후 관리 프로그램은 이뿐만이 아니다. 백내장 수술 후 불편함을 야기하는 대표적인 요인은 안구건조증이다. 강남 밝은성모안과는 안구건조증 치료센터를 두고 레이저 치료, 온열요법, 약물치료 등을 통해 증상 완화를 돕는다. 금원장은 “수술 후 한두 달 정도 경과를 지켜보다가 잔존하는 난시가 시력에 영향을 미치면 레이저 라식이나 라섹으로 더 완전한 시력에 도달하게끔 돕기도 한다”고 설명했다.

하지수 기자

▶1면 ‘울림팩’에서 이어집니다

자생한방병원 척추관절연구소는 허리 디스크로 인한 척추수술실패후증후군 환자에게 동작침법과 함께 단계적 운동요법을 3주간 실시했다. 그 결과 단기간에 환자의 통증과 우울감이 개선되고 보행 거리도 2.3배까지 증가한 것으로 나타났다.

동작침법은 한의사가 환자에게 침을 놓은 상태에서 환자의 수동적·능동적 움직임을 유도하여 급성 통증을 완화하는 침술이다. 주로 극심한 통증과 운

동 기능 제한으로 고통받는 환자들의 회복을 위해 활용된다. 동작침법의 허리통증 완화 효과는 진통 주사제보다 5배 빠른 통증 감소 효과를 보인다. 이는 세계적 권위의 국제학술지 ‘PAIN’에 관련 연구 논문이 게재된 바 있다.

동작침법 이외 침·약침 치료도 허리 통증 완화에 탁월하다. 허리 기립근 주변 근육과 혈자리에 침 치료를 실시하면 혈류를 증가시켜 정체된 혈액 순환을 개선하고 조직 치유를 촉진한다. 또한 국소적으로 방출된 신경 물질 ‘아

데노신’이 신경을 차단해 통증을 억제한다. 아울러 한약재의 주요 성분을 함유해 침과 한약의 효과를 동시에 볼 수 있는 약침은 신경 세포 보호와 염증 제거에 탁월하다. 최근 미국프로골프(PGA) 챔피언스투어 메이저대회인 ‘더 시니어 오픈’에서 우승한 최경주 선수도 신바로약침을 지속해서 맞고 허리디스크를 관리한 것으로 알려졌다.

척추와 골반 잇는 장요근 스트레칭 효과 다만 병원에서 성공적인 치료를 받았

더라도 신체 치유력을 저해하는 생활 습관이 지속한다면 질환은 얼마든지 재발할 수 있다. 이에 평소 운동 습관 등 생활 속 관리에 힘써야 한다.

허리디스크 등 척추질환을 심하게 앓고 있다면 편측성 운동은 자제하는 것이 좋다. 휴식과 치료를 통해 급성통증을 다스리고, 이후 걷기부터 단계적으로 운동하는 것을 권한다. 질환이 없더라도 허리 건강을 생각해 운동 전후로 충분한 스트레칭을 하는 것도 좋다. 특히 척추와 골반, 하체를 이어주고 안

정적으로 지지해주는 장요근 스트레칭이 효과적이다.

엘리트 체육과 달리 일반인들의 생활 체육은 성적보다 건강을 목적으로 하는 경우가 대부분이다. 적절한 운동은 생활에 활력을 주고 건강 유지에도 도움을 준다. 승부에 너무 몰입한 나머지, 정작 운동을 시작한 이유인 나의 건강을 소홀히 하진 않았나 돌아보자. 욕심을 조금 내려두면 어느새 즐겁고 건강하게 운동하는 나를 발견할 것이다.

박종훈 안산자생한방병원 병원장

Care People Home Health

언어와 문화를 배려한 세심한 관리

각 나라별 언어를 매칭, 관리하는 차별화된 홈케어

케어피플 홈헬스

CarePeople.net
571-297-4747 (VA)
301-966-7000 (MD)

케어피플 홈헬스

버지니아 메디케이드 웨이버 홈케어
메릴랜드 메디케이드 웨이버 홈케어

간병사가 필요합니다

간병사 찾기

CarePeople.net

셀폰으로 신청가능 - 간병사 서비스 신청, 간병사 교육 및 일자리
간병사 교육: 9/9-9/13 → 전화 예약 필수!

서비스 지역: 애난데일, 알링턴, 센터빌, 리치몬드, 뉴포트뉴스
북 버지니아와 남 버지니아 / 메릴랜드 지역

Centreville (Main Office)	Annandale (사랑방)	Annandale (V)	Richmond	Gaithersburg (MD)
14631 Route 29, #401 Centreville, VA 20121	4306 Evergreen Ln. #104 Annandale, VA 22003	4312-D Evergreen Ln. #L3-2 Annandale, VA 22003	11212 Oakstone Dr. Glen Allen, VA 23060	901 Russell Ave. #150 Gaithersburg, MD 20879



교통사고/직장사고/운동사고



김진욱 척추신경전문의

1996년부터 27년간 원칙있는 진료 근본적인 치료를 통해
삶의 질을 향상시키고 건강하고 행복한 생활을 위해 최선을 다하겠습니다.

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

진료과목

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

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



CHIROPRACTIC AND REHABILITATION

김진욱 척추신경전문의 Tel. (703) 691-3111

교통사고/직장사고/운동사고 Office Hours by Appointment

빠를수록 좋아... 사전 지시서부터

임종 앞둔 의료 계획

사람은 태어나면 반드시 죽게 된다. 특히 시니어라면 죽음이 그리 멀리 있지 않다고 볼 수 있다. 이렇게 누구나 맞게 되는 임종, 이를 일찍부터 정리하고 계획을 세우면 나중에 이루지 못한 아쉬움이 적을 수 있다. 죽음은 언제라도 아쉽기 마련이지만 미리 준비하면 그나마 원하는 바를 조금이라도 이루는 것이 가능하다.

‘수명 연장’ 여부 묻는 게 가장 중요 대리인으로 가장 신뢰할 사람 선정

대부분 죽음에 대비하지 못했다고 생각한다. 경험해 본 적이 없는 일을 대비하기란 쉽지 않기 때문이다. 죽음에 대해서 미리 계획하면 자신과 사랑하는 가족들을 위해서 큰 도움이 될 수 있다. 이런 준비 과정은 너무 이른 때가 없다. 일찍 시작할수록 더 많은 시간을 갖게 돼 여유로움과 하루라도 정신이 좋을 때 정확하게 조치를 준비할 수 있다.

는 경우 대신하여 의료 결정을 내릴 수 있는 대리인에게 의료 위임장(power of attorney)을 선언하는 문서 (7)재정 위임장 진술서=재산과 관련된 결정 등 재정적 결정을 내리기 위해 대리인을 법적으로 임명하는 재정적 위임장을 선언하는 문서

2.사전 지시서 우선해야

사전 지시서(Advance directives)는 죽기 전에 작성해야 할 가장 중요한 문서다. 지시서에는 생전 유언장 및 의료 대리인이 포함될 수 있으며, 인생의 마지막에 어떻게 돌봄을 받고 싶은지, 직접 전달할 수 없는 경우 누가 자신과 자신의 선택사항을 대신할 것인지를 설명할 수 있다. 의사는 이러한 문서에 있는 당사자의 선택사항을 언급하고 존중해야 한다. 어떤 사람은 길고 자세하지만, 다른 사람들은 간단, 간결하게 작성한다.

(1)죽음이 임박하여 의사 소통이 불가능할 때 당사자의 건강에 대한 결정을 내릴 수 있는 대리 결정권자가 되기를 원하는 사람 (2)연명 치료 같은 ‘수명 연장’ 선택 여부 (3)장기 기증에 대한 여부 (4)장례 및 사후 서비스에 대한 사항

사전 지시서가 임종을 앞둔 환자에 대한 치료에 도움이 되지만 구속력이 있는 것은 아니다. 절대적인 것이 아니



인생을 마무리 짓는 서류 중에서 특히 사전 의료지시서는 빨리 작성하는 좋다. [썸GPT생성]

고 대리인을 위한 가이드다. 의료진은 당사자의 선택을 참고하여 대리인과 합리적인 논의 후 결정한다. 사전 지시서에 사용되는 문구는 간단하고 일반적이다. 예를 들어, ‘생명을 연장하지 않는다’라는 표현이 있는데 이는 즉각적인 소생 금지 명령과 동일하지 않다. 모든 문항을 채우면 문서에 서명한다. 거주하는 주에 따라 사전 지시서를 작성하기 위해 변호사가 필요 없을 수도 있지만, 변호사가 도움이 될 수 있다. 사전 지시서에 서명할 증인 한 두 명이 필요할 수 있으며, 서명 당시에 명확하게 생각하고 있고 서명하도록 강요받지 않았다는 것을 명시해야 한다.

3.대리인을 선택해야

대리인은 임종시 의료적 요청을 전달하기 위해 당사자 선택한 사람이다. 이들은 의료 대리인(health care proxy) 또는 대리 의사 결정권자(surrogate decision maker)라고 불린다. 사전 지시서의 한 항목으로 이름이 기재된다. 이 사람은 대리인 역할을 할 것이며 신뢰할 수 있는 사람이어야 한다. 대리인이 개입하기 전에 의사가 당사자가 무능력(incapacitated)하다는 것을 증명해야 할 수도 있다. 아

직 의사소통이 가능하다면, 지정된 대리인에게 당사자의 의사를 알리는 것이 중요하다. 그러면 그들이 알맞은 때에 당사자를 대신하여 효과적으로 대리할 수 있게 된다. 여기에는 당사자를 대신하여 의료 개입 수술, 검사, 수혈, 생명 유지 및 기타 치료와 개입을 수락하거나 거부하는 것이 포함될 수 있다. 그들이 내리는 결정은 당사자의 개인적인 의사에 따라 내려야 하므로 구두로 또는 사전 지시서에서 이를 전달해야 한다.

또한, 다른 사람이 대리인 자리를 두고 경쟁하고 있다고 의심되는 경우, 대리인 선택에 대해 다른 사람들에게 알리는 것이 좋다. 예를 들어, 결혼한 경우 배우자가 자신을 대리인으로 생각할 수 있다. 하지만 이 결정은 당사자에게 달려 있으므로 배우자 대신에 자신의 형제를 선택했을 수 있다. 배우자와 형제 모두에게 결정을 알리면 모두 누가 당사자를 대신해야 하는지에 대한 혼란을 해소하는 데 도움이 될 수 있다. 의사 소통이 가능하다면 현재 또는 진행 중인 치료에 대해 의사와 구두로 이야기할 수 있다. 물론, 당사자가 하는 말이 항상 문서보다 우선한다. 하지만 말을 못하거나 자신을 표현할

수 없다면, 당사자가 최소한으로 받아들일 수 있는 삶의 질을 가족들이 아는 것이 중요하다.

4.POLST/MOLST

사전 지시서가 제공할 수 있는 것보다 임종 치료에 대한 더 많은 사항을 원하면, 거주하는 주에서 지원하는 Physicians Orders for Life-Sustaining Treatment(POLST) 또는 Medical Orders for Life-Sustaining Treatment(MOLST) 양식을 작성할 수 있다. 사실상 동일한 양식이며, 임종 시 선택 사항을 명시할 수 있는 공간을 제공한다는 점에서 사전 지시서와 유사하다.

POLST와 MOLST 양식은 사전 지시서와 용도가 조금 다르다. 즉, 응급 상황, 구급대원이 집에 출동하는 경우 원하는 처치와 원하지 않는 처치에 대해서 자세하게 허용 및 금지 사항을 담고 있다. 구급대원이 현장에 도착하면 POLST나 MOLST에 나와 있는 지시를 따르고 사전 지시서는 따르지 않는다. 사전 지시서는 일반적으로 쉽게 접근하거나 휴대할 수 있는 것이 아니며 비상시 빠르게 검토할 수 있는 것도 아니기 때문이다. POLST 또는 MOLST 양식이 있는 경우 환자 당사자를 위한 구체적인 지침이 나와 있는 1페이지와 2페이지를 병행하고 같이 잘 보이는 곳에 두는 것이 좋다. POLST 및 MOLST 양식은 자발적으로 작성해야 하며, 건강한 성인이 아닌 중증 질환을 앓고 있는 사람을 대상으로 하며, 의료진, 혹은 주치의가 작성하고 서명해야 한다. 사전 치료 계획 문서의 일부지만 치료에 대해 매우 명확한 제한을 두려는 경우가 아니면 필요하지 않다. 대리인의 이름을 명시하지 않지 때문에 사전 지시서에 이를 명시하는 것이 중요하다.

장병희 기자

왜 자꾸 이름을 잊어버릴까

시니어가 되면서 아니, 40대부터도 주위 사람의 이름이 기억나지 않는 경우가 많다. 연예인이나 셀럽의 이름을 기억 못하는 것은 이해가 되는데, 한글로 된 지인의 이름이 기억나지 않는 경우도 있다. 예를 들어서 이름이 서동준이라는 지인이 있는데 앞의 두 글자가 ‘서동’만 기억나는 경우다. 아니면 아예 서동만, 서동희, 서동훈 등으로 부를 수 있다. 하지만 이름을 기억하는 데 어려움을 겪거나

누군가의 이름을 잘못 부르는 것은 흔한 일이며 대개 걱정할 일이 아니다. 많은 사람이 어렸을 때 잘못된 이름으로 불렸다. 일상에 바쁜 어머니는 가족 이름을 제대로 말하지 못하는 경우도 있었다. 성인이 되어도 사람들은 같은 실수를 반복한다. 이것이 그들에게 소홀해서일까. 누군가를 잘못된 이름으로 부를 때 일반적으로 가족이나 가까운 친구 등 유사하거나 관련된 사람의 이름을 사용한다. 두뇌는 관련 용어

의 네트워크에 정보를 저장하기 때문이다. 가장 강력한 방식으로 카테고리에 묶인 이름을 대체할 가능성이 훨씬 더 높다. 실수를 저지르는 사람들은 실수로 잘못 이름을 붙인 사람보다 나이가 더 많으며, 화자가 자주 만나는 사람인 경우가 많다. 연구 참가자의 40% 이상 이 이름을 혼동한 사람이 피곤하거나 좌절하거나 화가 났다고 보고했다. 여러 일을 동시에 처리하려고 하면 실수를 저지를 확률이 높아진다. 많은 사람이 이름을 기억하는 데 어려움을 겪는다. 연구에 따르면 이름보다 직업을 더 잘 기억한다.

이런 명명 오류는 우리가 저지르는 가장 명백한 기억 실수 중 일부이지만 두뇌는 실제로 항상 한 단어를 다른 단어로 대체한다. 또한 정상적인 노화 과정의 일부로 사람들은 원치 않는 단어를 억누르던 능력을 어느 정도 잃는다. 이로 인해 사람들은 더 많은 말실수를 하게 될 수 있다. 결론적으로 이름이 기억나지 않는 것이나 엉뚱한 단어를 쓰는 것은 나이와 상관없이 있기도 하지만 없기도(?) 하다. 아무리 친했어도 막상 얼굴은 떠오르는데 이름이 기억나지 않는 것은 결국 자연스러운 것이다.

장병희 기자

임마누엘 홈헬스

임마누엘 간병인들은 치매교육과 노인 질환 및 장애인 수발법 등 이론과 실습을 마친 간병인으로 구성되어 있습니다.

무료 간병사혜택 서비스 신청을 도와드립니다. 메디케이드 소지자, 장애인, 퇴역군인(Veterans Affair) 혜택자

전문 간병인이 되고 싶으신 여러분을 위해 임마누엘이 도와드립니다.

임마누엘은 신뢰를 바탕으로 간병사님들의 의견을 소중히 생각하며 간병사님들의 복지를 위해 최선을 다할 것입니다.

- 간호학 박사의 명강의로 노인관련 분야에 대한 전문 지식교육
- 간병인 교육과 심폐소생술(CPR)/응급처치(First Aid)를 한주에 수료 가능
- 유급병가(paid sick leave)
- 간병인 영주권 스폰서 가능

간병인에 관심있는 분들의 많은 문의 바랍니다.



443-288-6677

8174 Lark Brown Road, Suite 201, Elkrige, MD 21075
1801 Research Blvd, Suite 580, Rockville MD 20850

Emmanuel Adult Medical Day Care Center

최고 시설 최대 규모



임마누엘 어덜트 메디컬 데이케어 센터

한인 어르신분들을 가족같은 분위기로 행복하고 즐거운 노년을 보내실 수 있게 최선을 다하겠습니다.

최신장비를 갖춘 물리치료실(치료사 상주), 마사지체어실, 영화관람실, 노래방

전문적인 의료 및 간호서비스

소셜서비스 / 통근서비스

활기차고 재미있는 맞춤형 액티비티

최고의 맛과 영양을 자랑하는 식사

443-828-7777

6612 Baltimore National Pike
Catonsville, MD 21228

올림픽 금·메이저 우승... 리디아 고의 찬란한 8월

LPGA 투어 AIG 여자오픈 우승 골프 발상지인 올드코스도 접수

“최근 3주 사이 일어난 일들에 대해 표현할 단어를 찾기가 어려울 정도다.”

뉴질랜드 교포 리디아 고(27)가 꿈같은 8월을 보내고 있다. 리디아 고는 26일(한국시간) 스코틀랜드 세인트앤드루스 올드코스에서 끝난 미국여자프로골프(LPGA) 투어 메이저 대회 AIG 여자오픈에서 우승했다. 최종라운드에서 버디 4개와 보기 1개로 3타를 줄여 합계 7언더파 281타를 작성해 5언더파 공동 2위 넬리 코다·신지애·릴리아 부·인튀닝을 모두 제쳤다. LPGA 투어 통산 21승째이자 2016년 에비앙 챔피언십 이후 8년 만의 메이저 대회 제패다.

‘골프의 성지’에서 열린 대회라 이번 우승의 의미가 남다르다. 세인트앤드루스 올드코스는 골프가 처음 시작된 발상지라고 일컬어지는 장소다. 리디아 고는 보름 전 열린 2024 파리올림픽에서 금메달을 따면서 LPGA 투어 명예의 전당 입성을 확정했다. 이어 골프의 성지에서 우승 트로피를 들어 올리면서 8월을 화려하게 장식했다. 지난 2022년 12월 결혼한 남편 정준 씨가 대회를 찾아 리디아 고를 축하했다. 이번 대회 우승 상금은 142만5000달러



리디아 고(오른쪽)가 세인트앤드루스 올드코스에서 남편 정준씨와 AIG 여자오픈 우승컵을 들고 있다. 리디아 고는 2주 전 올림픽 금메달에 이어 골프 성지에서 다시 우승했다. [AP=연합뉴스]

(약 19억원)다. 최종라운드는 정상급 선수들의 우승 경쟁으로 펼쳐졌다. 여자골프 세계 랭킹 1위 코다가 먼저 앞서나갔다. 5개 홀을 남기고 2타차 선두였다. 그러나 점수를 줄일 수 있는 파5 14번 홀에서 더블보기를 범하면서 기세가 꺾였고, 17번 홀(파4)에서도 1타를 잃었다. 이어 비교적 쉬운 마지막 홀에서마저 버

디를 잡지 못했다. 리디아 고는 14번 홀 두 번째 샷을 드라이버로 쳐 이날 3번째 버디를 잡아냈다. 그러나 이후 가시밭길이었다. 15번 홀(파4)에서 볼이 깊은 벙커로 빠지면서 한 타를 잃었다. 파4 16번 홀과 17번 홀에서도 위기였다. 그러나 점수를 잃지 않았고 마지막 홀에서 버디를 잡아 경쟁자들을 압박했다. 주격자 부는

마지막 홀에서 버디를 잡으면 연장전으로 갈 수 있었지만 버디 퍼트를 놓쳤고 이후 집중력이 떨어졌는지 짧은 파 퍼트도 놓지 못했다.

우승을 확정된 리디아 고는 “최근 몇 주는 정말 믿기 어려울 정도로 ‘미친’ 느낌이다. 특히 이번 대회는 세인트앤드루스 올드코스에서 열려 더욱 특별하다”면서 “내가 16살이던 2013년 이곳

에서 처음 경기했다. 그때와 비교해 지금의 나는 나이가 더 들었지만 그만큼 현명해졌다고 생각한다. 무엇보다 가족과 함께 역사적인 장소에서 우승해 한 편의 동화처럼 느껴진다”고 말했다.

7언더파 단독 선두로 출발해 우승을 노린 신지애는 이날 2타를 잃으며 고전했다. 전반은 이븐파로 마쳤지만, 후반 버디 1개와 보기 3개로 흔들렸다. 경기는 5위로 끝나는 듯했으나 마지막 홀 버디를 잡았고, 경쟁자 부가 3퍼트 보기를 하면서 공동 2위로 올라섰다. 2008년과 2012년 이 대회 챔피언인 신지애는 지난해 3위를 기록하며 저력을 발휘했다. 올해도 우승 문턱까지 갔지만, 후반 경기가 뜻대로 풀리지 않아 공동 준우승으로 일정을 마쳤다. 상금은 59만4000달러(약 8억원)다.

한편 LPGA 투어 통산 7승을 거둔 김인경은 AIG 여자오픈을 끝으로 은퇴를 선언했다. 고별전 성적은 11오버파 81위다. 2017년 이 대회에서 정상을 밟기도 했던 그는 “재능이 뛰어난 편은 아니었지만, 항상 열심히 최선을 다했다. 아직 은퇴가 실감나지 않는다”면서 “최근 2년간 꾸준히 은퇴를 고민했고, 이곳에서 마지막 경기를 치르면 좋겠다고 생각해 AIG 여자오픈을 고별전으로 택했다”고 말했다.

성호준 골프전문기자·고봉준 기자

‘안정 속 변화’ 택한 홍명보호, 18세 양민혁 첫 대표팀 승선

내달 월드컵 아시아 예선 명단 발표 주축 손흥민·김민재·이강인 등 포함 황문기·이한범 등 새 얼굴 4명 발탁

10년 만에 축구대표팀 지휘봉을 다시 잡은 홍명보호(55) 감독이 9월 A매치 2연전에 나설 26명을 확정했다.

홍 감독은 26일 서울 종로구 축구회관에서 기자회견을 열고 9월 5일 팔레스타인과의 2026 북중미월드컵 아시아 예선 조별리그 홈 1차전(서울), 10일 오만과의 원정 2차전(무스카트)에 나설 ‘홍명보호 1기’ 명단을 발표했다. 한국은 이라크와 요르단, 오만, 팔레스타인, 쿠웨이트 등 중동 팀과 B조에 편성됐다. 북중미월드컵부터는 본선 참가국이 기존 32개 팀에서 48개 팀으로 확대된다. 아시아 몫으로 배정된 본선 출전권도 4.5장에서 8.5장으로 늘었다.



홍명보호 감독(가운데)과 주앙 아로소 수석 코치 등 축구 대표팀 코칭스태프가 26일 서울 축구회관에서 기념촬영을 하고 있다. [연합뉴스]

18개 팀이 참가하는 3차 예선에선 각 조 1·2위 6개 팀이 본선 무대를 밟는다. 지난달 7일 사령탑에 오른 홍 감독이 꾸린 첫 대표팀의 키워드는 ‘안정 속 변화’다. 홍 감독은 ‘캡틴’ 손흥민(32·토트넘), ‘괴물 수비수’ 김민재(28·바이에른 뮌헨), ‘골든보이’ 이강인(23·

파리생제르맹) 등 핵심 선수들을 대부분 재발탁했다. 여기에 더해 양민혁(18), 황문기(28·이상 강원), 이한범(22·미트윌란), 최우진(20·인천) 등 새 얼굴 4명을 추가했다. 홍 감독은 “대표팀의 안정적 운영 기반을 유지하면서 약간의 변화를 가미한 게 이번 선발의

중점 사안”이라면서 “(월드컵 본선 진출국 확대)로 본선 참가는 상대적으로 쉬워진 반면 16강 진출은 더 어려워졌다. 안정감을 유지하면서 미래 지향적인 선수들로 팀을 운영해 나갈 것”이라고 말했다.

첫 태극마크를 단 ‘젊은 피’ 중 주목

받는 인물은 18세의 나이로 올 시즌 K리그1을 접수한 ‘신성’ 양민혁이다. 만 18세 132일에 태극마크를 달아 역대 최연소 국가대표 발탁 순위에서 13위에 랭크됐다. 올해 고교생 신분으로 K리그 무대에 데뷔한 양민혁은 단숨에 리그 정상급 측면 공격수로 발돋움했다. 그는 현재 K리그1에서 공격 포인트 13개(8골·5도움·공동 7위)를 기록 중이다. 지난달엔 K리그1 이달의 선수, 영플레이어, 이달의 골상을 독식하며 개인상 3관왕에 올랐다. 또 내년 1월 토트넘 입단을 일찌감치 확정 지어 한국 선수 중 역대 가장 어린 나이에 잉글랜드 프리미어리그(EPL) 진출을 예약했다. 양민혁은 홍명보호 승선과 함께 소속팀 선배가 될 손흥민과 대표팀에서 미리 발을 맞춰보게 됐다. 홍 감독은 “양민혁은 충분히 지금 대표팀에 들어올 수 있는 퍼포먼스를 보여줬다. 지금은 이 선수에게 기회를 줄 타이밍”이라고 밝혔다. 피주영 기자

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 치과 의사들이 활동하고 있는 필라 A-1 Family Dental Care에서 최고 기여 치과의사상 수상

무보험자를 위한 무이자 Plan, Care Credit

“염증없는 잇몸, 오래가는 임플란트”

건강한 치아

www.naturadent.net

임플란트 Implant

잇몸치료 Periodontal Surgery

치아교정 Orthodontics Invisalign

응급환자 Emergency

치아성형 Veneer

신경치료 Root Canal Treatment

인비절라인 Invisalign

Science in Every Smile

인비절라인 지정치과

나투라 치과 페어팩스 T. 703-652-4265

9508 Lee Highway, #A, Fairfax, VA 22031 (구)롯데 쇼핑 근처에 있는 IHOP에서 Lee Hwy 건너편

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

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

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 - Participant
- Harvard Cardiovascular Research Program - Participant
- American Board of Ophthalmology Certified
- Voted 2020 Best Eye Dr from Top Doctors Pittsburgh Magazine
- Korean Daily Medical Columnist

Vienna T: 703 853 1966
8381 Old Courthouse Rd Suite #345
Vienna, VA 22182 dc-eyeclinic.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!!!

오페라 무대 대타서 스타로, 내 꿈은 파바로티... 갈 길 멀다

아래의 두 스토리는 한 사람의 이야기다.

우선 첫 번째, 전북 전주에서 인문계고 진학 시험을 실력보다 잘 못 본 학생이었다. 예정에 없던 실업계고를 고민하던 차에 성악을 전공하는 누나가 노래를 권했고, 예술고등학교에 들어갔다. 노래 선생님은 바리톤으로 음역을 정해줬다.

대학 입시에서도 지망하던 두 대학을 떨어졌다. 한 대학에서 대기 번호 11번을 받은 뒤 입학할 수 있었지만 결국 1년 만에 유학을 결심했다. 뉴욕의 줄리아드 음악원을 꿈꾸면서 캐나다 토론토에서 영어만 2년을 공부했다. 뉴욕으로 옮겨 시험을 봤는데 또 낙방이었다. 학교 두 곳을 떨어지고, 맨해튼 음대에서 합격 통보를 받았다.

이 무렵 집안 사정이 어려워지면서 학비와 생활비를 벌어야 했다. 군대까지 마쳐 졸업했더니 32세였다. 샌프란시스코로 옮겨 오페라단의 장학 프로그램에 들어갔을 때 '테너로 바꿔야겠다'는 생각이 확신이 됐다. 2020년, 1년 만에 프로그램에서 나와 혼자 연습하기 시작했다.

이제 두 번째 이야기. 2022년 영국 런던의 자존심인 로열 오페라 하우스에서 새로운 스타가 탄생했다. 오페라 '삼손과 델릴라'에 본래 출연하려던 테너가 하차하면서 무대에 선 36세 대타 한국인이었다. '트럼펫 같은 소리'라는 호평을 받았다. 곧이어 같은 무대에서 '카발레리아 루스티카나'에도 대타로 무대에 섰다.

런던의 객석에 뉴욕 메트로폴리탄



런던·뉴욕·베를린·잘츠부르크를 누비는 테너 백석중은 "계획대로 되지 않았던 옛 일들이 '정신 차리라'는 태클이었던 것 같다"고 했다. 김현동 기자

오페라 관계자가 있었다. 그 덕에 올해 2월 뉴욕의 한복판에서 '투란도트' 칼라프 왕자로 6월까지 총 12번 노래했다. 뉴욕타임스는 "멋진 중저음과 파스텔 톤의 노래가 깊이를 더해 로맨틱한 통상적 주인공을 피해갔다"고 평했다. 또 "몸짓에는 절제된 우아함이 돋보인다"고 덧붙였다.

그의 이름은 백석중. 1986년생 성악가다. 너무 다른 두 이야기 사이에 어떤 일이 있었던 걸까. 2020년 백석중은 샌프란시스코의 한인 교회 예배당에서 매일 혼자 연습을 했다.

지난 20일 서울 서초동 예술의전당

에서 중앙일보와 인터뷰한 백석중은 당시를 이렇게 기억했다. "테너 목소리를 찾아야 한다는 마음뿐이었다. 어떻게 하면 수월하게 높은음을 낼 수 있을지 매일 연습했다." 팬데믹 기간이라 코치를 구할 수 없었다. 성악 하는 누나, 또 친구들과 영상 통화로 소리를 점검받아가며 연습을 거듭했다. "1년 가까이 전혀 안 됐다. 그런데 어느 날 갑자기 뭔가를 찾았다. 편하게 높은음을 부를 수 있었다. '이게 내가 내는 소리가 맞을까'라는 생각이 들 정도였다."

소리를 찾자마자 로스앤젤레스의 로렌 자카리 콩쿠르에 나가 우승했고,

런던의 로열 오페라 대역으로 캐스팅됐다. "공연 8주 전 무대에 서라는 통보를 받았고 6주 연습했다. 단번에 주목을 받긴 했지만 연습을 엄청나게 많이 했다."

그는 "머리가 빨리빨리 돌아가지는 않지만, 몸 쓰는 걸 좋아하고 운동을 잘해 노래도 연습 효과가 좋은 편"이라고 했다. 런던에서 함께 무대에 섰던 소프라노 엘리나 가랑차는 "강철 심장을 가진 듯 데뷔에도 전혀 떨지 않는다"고 했다. 백석중은 "연습으로 준비가 돼 있었기 때문에 그렇게 보였을 것"이라고 했다.

그렇게 찾은 소리에 전 세계가 반응하고 있다. 지난달 런던 BBC 프롬스에 베르디 레퀴엠으로 데뷔했고, 9~10월에 뉴욕에서 '토스카'의 카바라도시역을 노래한다. 11~12월에 런던의 '토스카' 무대를 비롯해 2028년까지 스케줄이 꽉 찼다.

이런 영광의 시절이 오기까지 겪었던 슬픈 실패에 대해 그는 "모든 일이 계획대로 다 잘됐다면 고민과 연습의 시간을 가지지 못했을 것"이라고 말했다. "지금 다시 시작하기는 늦었다는 말을 늘 들었는데 그때마다 개의치 않았다. 가야 하는 길을 간다는 생각뿐이었다." 그는 지금도 말하듯 자연스러운 소리를 가장 중요하게 생각한다. "대학 시절부터 연습실에 들어가 영어 성경을 읽었다. 석 장 정도를 40~50분 읽었다. 말하듯 읽다 보니 자연스럽게 자유로운 소리를 찾을 수 있었다." 이런 소리를 잘 알아서 사용하는 것도 관건이다. "갈 길이 멀기 때문에 소리를 다칠 수 있는 역할은 거절하고 있다."

백석중은 성악을 시작할 때 테너 루치아노 파바로티(1935~2007)의 음성에 강하게 이끌렸다. "파바로티가 부른 '아무도 잠들지 마라(Nessundorma)'를 듣는 순간 '이게 내 길이다'고 생각했다." 처음에는 바리톤으로 정해졌기 때문에 부를 수 없었던 노래였고, 올해 2월 뉴욕에서 부르고 순식간에 뜨거운 주목을 받게 한 노래다. 그는 "이 노래의 '동 틀 무렵에 승리한다'는 가사처럼 동이 트듯 찬란한 노래를 하는 것이 소망"이라고 말했다. 김효정 기자

“필름 넘어 AI·인터랙티브로 ... 영화의 문법도 달라져야”

“일방향성 작가주의로 공감을 유도하는 건 예전 방식이죠. 젊은 세대는 체험형 스토리텔링으로 다가가야 공감합니다.”

인터랙티브 SF 영화 '아파트: 리플리의 세계(이하 '아파트')'로 제81회 베니스국제영화제 이머시브(Immersive·몰입형) 경쟁 부문에 초청된 채수웅(42·사진) 감독의 말이다.

'아파트'는 28일 개막하는 올해 베니스 영화제 공식 부문에 초청된 유일한 한국 작품이다. 채 감독은 VR 단편 애니메이션 '버디 VR'로 2018년 같은 부문 최우수 VR 체험상을 수상한 데 이

어 두 번째 초청을 받았다.

'아파트'는 2080년 한 형사(장혁)의 수사 과정에 관객이 직접 참여하는 인터랙티브 방식의 영화다. 기억 보존 시스템 '마인드 업로드' 기술이 상용화된 미래를 무대로 2009년 발생한 미제 살인사건의 유일한 목격자인 뇌사 상태 소년의 기억 데이터에 접속해 당시 현장을 돌아보며 진실을 가려내야 한다. 상영 때마다 15~25명의 관객이 약 30분 길이 2D 영화 본편을 관람하는데, 관객 중 선정된 1명은 VR 기기를 통해 상황을 직접 체험한다. 스크린에 등장한 생성형 AI(인공지능) 배우의

지시에 따라 2D 관객들이 남긴 반응이 VR 체험자의 미션 수행에 영향을 미친다.

관람 후 관객들이 대화하며 이야기 퍼즐을 맞추는 과정까지 작품의 일부로 삼았다. 이렇게 누적된 관객 체험 데이터가 다음 상영시간 이야기 전개에 영향을 미친다. 이런 집단 경험을 공유하는 '소셜 체험'이 작품의 목적이다.

지난 21일 본지와 통화에서 그는 '아파트' 제작에 영향을 준 문화 현상으로 관객 참여형 이머

시브 공연의 급부상과 더불어, 최근 급성장한 몰입형 소셜 플랫폼 'VR챗'을 꼽았다.

VR챗은 VR 기반 메타버스 커뮤니티 공간이다. 채 감독은 "스트리밍 방송 댓글로 실시간 소통이 이뤄지다 보니 온라인에선 제작비 1000억원대 넷플릭스 드라마보다 VR챗 영상의 파급력이 훨씬 강하다"고 말했다. 이어 "이런 시대에 새로운 영화가 매개체 역할을 해야 한다고 생각했다"며 "생성형 AI를 덧붙여 실시간 기억 데이터의 정리와 상호소통까지 시도했다"고 덧붙였다.

채 감독은 또 "온라인 소셜 체험에서 재창작은 하나의 문법으로 자리 잡았다"면서 "아파트"를 통해 사람들이 영화로 소통하고 즐기는 에너지를 새로운 포맷으로 되살려보고자 했다. 이 작품의 최종적인 완성엔 영화가 끝난 후 관객들이 서로 이야기를 나눌 때 달성된다"고 강조했다.

이런 연출 의도는 미디어 장르에 대한 실험으로 범주를 넓히고 있는 베니스 영화제 이머시브 부문의 취지와도 통한다. 그는 "영화 포맷이 지난 120년간 필름 기반 문법으로 만들어져 왔다면, 인터넷 환경의 영화 콘텐츠는 이전과 다른 생존력을 갖춰야 한다"고 말했다. 나원정 기자



김민지 변호사



Prosper Law PLLC 대표

VA·MD·DC 변허 이력

- 대학외교 불어과 졸업
- 한국외대 영어/불어 전공
- 몬트리올 Concordia University에서 심리학 전공
- 캐나다 국방부에서 부 참모총장 및 국방장관 분석관으로 2년간 근무
- J. Reuben Clark Law School, J.D.
- 미국 연방 지방법원, 유타 대법원 근무
- D.C., 버지니아 주 로펌 다수 근무

가정법 (Family Law)

- 합의이혼, 양육권, 양육비, 위자료, 재산분할, 이혼소송
- 가정폭력/접근금지 명령
- 입양, 가디언쉽
- 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

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

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 도와드려, 치료에만 전념하실 수 있도록 해드립니다.

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

Dr. 이형훈
(Mark H. Lee DC, CCEP, FIAMA)

-고려대학교 Biotechnology 졸업
-고려대학교 생명공학 대학원
-Internship for ProteinOne's Lab at UMCP and MedLink Hospital in Washington D.C.
-Life University of Chiropractic
-Certified in Gonstead System
-Certified in Gonstead Extremity Adjusting
-Certified Chiropractic Extremity Practitioner (C.C.E.P.)
-Fellow of International Academy of Medical Acupuncture (F.I.A.M.A.)
-Worked for Grinnett Medical Back & Neck Pain Clinic in GA
-Licensed in Maryland with Physical Therapy Privileges
-Licensed in Virginia Board of Medicine

락빌 클리닉
T 301.231.7588 / F 301.231.7587
11820 Parklawn Dr., Suite 202
Rockville, MD 20852
Email : lovespineclinic@yahoo.com
코리안에서 3부, 생바스모프 및 유엔 연이행(+mar)에서 10부, 자리

센티럴 / 챔플리 클리닉
T 703.429.4622 / F 703.429.4623
14161 Robert Paris Ct., Suite B
Chantilly, VA 20151
Email : lovespineclinic@gmail.com
센타빌 및 챔플리(+mar)와 챔플리 북에서 2과 5분거리

LoveSpine
Chiropractic Clinic 척추사랑

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 Schatz, 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

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/플타임 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

정성옹보험

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

- 종합보험 • 자동차보험
- 사업보험 • 생명보험
- 화재보험

703.825.2945



식스센스

카툰릴레이 THE SIXTH SENSE 금주의주제 서비스



바른 정보 • 빠른 신문 중앙일보

무슨 신문 읽으세요?

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

L & B UNIVERSAL

HEATING AIR CONDITIONING MAINTENANCE
"Because Comfort Should Be Universal"



오래되고 낡은 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/LandBUiversal

8월
구
인
광
고

**전기차 충전
EV 장비 전문회사**

모든 전기
수리/구축/공사

LifeTime Energy
VA, MD, PA, DC, WV, DE

전화
240-316-1823

**사업체
매매**

이준식 부동산

1. Seafood Carry Out
2. Pickup Store(bowie) \$30,000
3. Single House Rent \$3,200 (Catonsville).방4, 화장+1/2

문의
301-768-1240

엘리콧시티 편한나라 척추신경

직원 모집

WE ARE HIRING

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

◆ 이력서 보내실 곳 : carefreeland@gmail.com

구인

ENI DIST, INC 사무직
Columbia, MD 위치

- ◎ 구매부 0명
- ◎ 영업지원팀 0명

ERP/Excel 경험자우대

이력서: eni@enidist.com

문의
301-477-4710

LÖTTE Plaza 롯데플라자

**스털링점
푸드코트**

롯데플라자 스텔링점(VA) 에서 근무하실 직원을 모집합니다.

캐시어

풀타임/파트타임

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

워싱턴 사계절 걷기 클럽
Washington Four Season Walking Club

- 매주 일요일 아침 8시
- 오솔길, 산길 걷기
- 6개월/2시간
- 운동화, 물 한 통이면 준비 끝

Fairfax 인근 공원과 숲속
Occoquan trail
Billy Goat trail
호수, 강, 바다 등 여러 코스
걷기 좋아하시는 분 형시 환영!

연락처: Ms. Han
(703) 939-5223
(가능하면 text message 주세요)
"아침 운동을 걸으면 건강과 행복이 함께 찾아 옵니다"

**25년 용자 경력
제인 최 용자**

\$비교해 보십시오!

매입용자/재용자
최저이자율 보장
용자비용 \$0 가능

현금인출 용자/2nd 용자
긴급용자(차압 또는 급전),
노인컴 용자, 외국인 용자,
상업용 용자 등
모든 용자 프로그램 취급

703-244-3453 Mortgage4U LLC.
Janec.loan@gmail.com
VA 8200 Greensboro Drive, #900 Mclean, VA 22102
MD 9211 Corporate Blvd., #200, Rockville, MD 20850

구인

- Office 청소하는 사람 구함
- 경험있는 Area Manager 구함

매나사스 지역 (버지니아)

301-537-3800

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**

**시니어 보험
에이전트 모집**

- ▶ 안정된 소득과 도와주는 기쁨
- ▶ 라이선스 소지자 우대/ 라이선스 교육 가능
- ▶ 목회자/사모님/교회 종사자 환영

ehyum0530@gmail.com
571-232-5022

**L&B
Universal, Inc.**

히팅/냉동/덕트클린

**HELPER
TECHNICIAN**
(헬퍼/테크니션)
구합니다

전화문의:
703.678.1749

**앤틱 한국 수출
관심있는 분**

빈티지 & 앤틱 가구, 전축, 차이나셋트, 정원용품 등
1900-1950 년도 까지 물품들 무역, 수출 원하시는 분
고정 거래처 있으며 현재 월 한 컨테이너 (40')

문의 : Yong Choi **703-626-7370**
Manassas, VA

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)

**메디케어
정문기 · 정선화 보험**

건강 보험, 연금,
롱텀 케어까지 안락하고,
건강한 노후 준비를 위한
길잡이가 되어 드리겠습니다.

유니티 보험
**703-598-3316
703-862-5395**
14631 Lee Hwy. Unit 408
Centreville, VA 20121

※ 본지에 게재된 모든 광고는 광고주의 신청에 의해 게재된 것으로 본지는 그 내용에 대해 전혀 책임이 없음을 알려드립니다.



① 워싱턴 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.

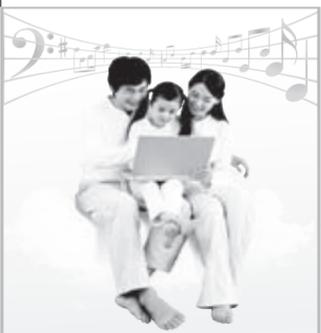
대표전화 : 703-281-9660

중앙생활안내 Classified

중앙일보 2024년 8월 28일 수요일

구인/구직광고와개인렌트유로 광고 내용 보내실 곳: kdclass2018@gmail.com (게재중지를 원하실 경우 이메일 주시기 바랍니다.)

C13



독자가 행복 해진다!!

메릴랜드 지역

직원 모집

▶▶MD Montgomery 및 PG County에서 식당장비 세일즈 구합니다. 경쟁력있는 보수(커미션), PEPCO 등 정부보조프로그램 또는 다른 분야의 대면방문 세일즈 경험자, 경력자 우대(기본급 및 경비 지원) 초보자 세일즈 트레이닝 및 각종 지원 제공 (Case by Case) edk.tre@gmail.com으로 자기소개와 함께 지원 바랍니다.

책임감있고 성실한 직원모집

*College Park 지역, MD - 경험 많은 Handyman - Part Time Office 관리자 - 정육부 관리자 *Capitol Heights 지역, MD - 사무보조: 이중언어 가능자 *PT 20~35HR: \$17~20/H jobsmd@outlook.com 문의: (301)333-2209

MD 글렌버니지역 Severna Park 베트남 국수 식당 Full/Part Time Hall Server 구합니다 240-678-5395

Silver Spring, MD 에 위치한 종합보험 Agency에서 함께 일하실 이중언어(영어 또는 스페인어) 가능한 유, 무경력자 구함. albert@wkinc.com (Cell) Mr. Kim 301-526-7000

롯데플라자 마켓 분사 승원유통에서 함께 일하실 분을 구합니다.

*위치: 메릴랜드 재섭(Jessup)
1. 승원 유통센터 사무직원 모집
- 업무: 사무직원 (서류관리 및 인보이스 등)
- 시간: 주 32~48시간 (주 5일 근무 가능)
2. 승원 유통센터 현장 관리자 모집
- 업무: 현장 직원 관리 및 입고출고 관리
- 시간: 주 48~52시간
- 유경력자 우대(유통센터 운영 전반)
접수 방법: 간단한 이력서 작성 이메일 접수
▶ 연락처: han97003@lotteplaza.com 240-750-0016 / 유통센터장

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

병원/한방/덴탈

닥터 오피스에서 full or part time 직원 구함. 락빌/콜롬비아

이중언어, 신분에 걸려사유 없으신분 문의 301-580-5777

▶▶요양원에서 일하실분 풀/파트 타임 입주가능. 경력자우대. 엘리컷시티 240-426-5678

MD에 위치한 MGH Adult Medical Daycare Center에서 근무할 RN 간호사를 구함 443-621-2625

어시스트리빙 노인분들 케어 해주실분. 남녀불문 경력자 우대. 속식도 가능. 410-961-3012

1)덴탈랩 경력자 세일즈 구합니다 Germantown/MD
2)성실한 세라미스트 경력자 구합니다 덴탈랩 Germantown/MD
3) CAD/CAM 파트, 테크니션 구함
4)덴탈랩 오피스 사무직 직원 구함 (풀타임/경력자 우대) 저먼타운 MD 240-477-5683

메릴랜드 베데스다 한방병원에서 바다마사지사 약간명, 리셉션리스트 구함 ▶301-787-4842 (문자로만 연락 바람)

식당/델리

▶▶엘리컷 시티 Cafe June 에서 풀타임 바리스타로 일하실분 유무경력자 443-310-9247

▶▶엘리컷시티 장수 설렁탕에서 새가족을 구합니다 주방/계수어/경력자 우대 410-750-3333

▶▶볼티모어 지역에서 토보자사시 & Fried Chicken 파트/풀 타임 구합니다. 646-220-8184

엘리컷시티 Cafe June에서 샌드위치 싸실 분 유무경력자, 풀/파트타임 443-386-0515

Gaithersburg, MD 남/여 머리하시는 분 ▶ 301-926-3638 / 301-538-4246

4일 또는 2일. 일 하실 바버 구합니다 메릴랜드 앤드류 공군 기지 근처 애난데일에서 25분 거리 703-975-8008

게이더스 MD. 바쁜 오토바디샵에서 경험있으신 오토바디 기술자 구함! ▶240-246-4477

기타

골든 듀 보석 백금, K14, K18, 다이아몬드 판매. 결혼 예물, 아기 돌반지 팔찌 ▶410-480-2477 (엘리컷시티, MD)

▶▶픽업바느질 하실분(파트타임) / 엘리컷시티 410-926-3200

운전면허 VA/MD 불체자에게 면허정식발행 필기요점정리, 예상문제. 한국/타주면허 기타 교통국 업무.
-카톡ID: jimdong123
-이메일: allmandong@gmail.com ▶571-294-0057

▶▶렉서스 SUV RX 350, 12만 마일 급매

\$7,000. 상태 최고! 240-796-0093

OK택시공항-장거리 최저요금으로 모십니다 ▶240-796-0093

JD STAR 소속 (Mr. 은) Rats/Mice, Insect, Termites ▶410-370-8057

엘리컷시티 자동차 정비소 성실하게 일하실분 메케니, 영주권 가능, 좋은 대우 410-446-9981

자동차 정비사 구함 Columbia MD 지역 443-983-1965

임마누엘 어덜트 메디컬 데이케어 센터 직원모집: 운전기사 / 간호사(RN) - 건강보험 - 좋은 조건의 연봉과 베네티트 - 유급 휴일과 유급 병가 eamdc@emmanuel.care ▶443-828-7777

▶▶MD 아론델빌 샵센터 근처에 위치한 무궁화 메디컬 데이케어에서 풀타임 운전 하실분 구합니다. 443-621-2625

연합감리회 위싱턴교회 지휘자 모집 - 자격: 성악 전공/지휘 전공 음악 전공 (지휘 경력) - 서류: 이력서 신앙고백 자기소개서 제출: nationalkumc@hotmail.com ▶301-309-6856

싱글/타운방렌트

메릴랜드 콜롬비아 싱글홈 렌트 방5, 화장실4, 차고2, 좋은환경, 최고 학군 410-599-1800

메릴랜드 대학 가까운 495와 95 만나는 교통 편리한 곳. 싱글홈 방4, 학2.5 차고 2 301-385-3535 (문자요망)

▶▶조용/교통 편리한 워튼 도서관 한 아름 메트로근처 싱글홈 방1 아파트식 뒷문 별도 인터넷 직장인 301-655-324

▶▶MD 실버스프링 Calverton(교통편리), 싱글홈, 큰방, 욕실, 유포, 인터넷, 가구, 금연, 301-648-2422

▶▶단독주택 이층 큰방/인터넷/가구 완비/냉장고별도/샤워별도/주차, 29번과 198번 사이 Burtonsville, MD 20866 직장인, 금연자 240-418-2738

▶▶Ellicott City 가까운 Hanover 지역 지하전체세 놓음 240-393-5530

▶▶단독주택 지하방2. 출입문별도. 부엌, 욕실, 거실등, 저먼타운 메릴랜드 (롯데마켓 5분거리) 문자요망 202-985-9191

글렌버니에 새로 시작하는 리크스토어를 매니지먼트로 자기 사업 하실 분. 문의: 443-262-1813

1. 메릴랜드 자이언트엄 - Sea Food 매매 \$195,000/주매상: \$9,500/렌트: \$3,750 All(6일근무) 부부 가능. 좋은장점 있음.

571-242-3736

컨비니언 스토어/매입 - 그로스리매입 / 현장 매입 결정 - 결정 당일 현금지불* 이메일, 문자 환영 6313125na@gmail.com/443-631-3125

버지니아 지역

구인

성장하고 있는 유통회사에서 IT(전산), 그래픽 디자이너 및 인터리어 디자이너 구함 이력서 접수 sunddor@gmail.com

애난달.시원한 사무실서 파. 풀타임 근무 하실 분. Junpark9@hotmail.com 571-242-3736

정광장 애난데일 매장 직원 구함 풀 타임/파트 타임/일요일 판매 경험자 우대 ▶문의: 571-348-3723

코너스톤 종합보험 사무직원 모집 - 풀타임/파트타임/영어/컴퓨터 사용 - Annandale 인근 지역 ▶이력서 joshuah123@gmail.com

▶▶Smart Insurance P&C(Property and Casualty) specialist 모집 - 경력자 우대(P&C License 소지자)/신입 환영 - MS Office 사용가능자 - Benefit: 401K/Health Insurance/PTO/Sick Leave ▶지원: smartacct@solomonus.com 703-639-0882

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

변호사 사무실 직원 채용 경력, 영어 및 컴퓨터 능력에 따라 18불, 20불, 22불부터 시작. 영어이력서 ▶이력서: Janamm0410@gmail.com

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

탐 여행사와 함께 할 에이전트를 찾습니다! (엘리컷시티, MD) - 이력서 및 자기소개서 제출 - 제출 할 곳: ceo@toptravelusa.com ▶ 703-256-0606

탐 여행사 버스투어 가이드 구함 - 이력서 및 자기소개서 제출 - 제출 할 곳: ceo@toptravelusa.com ▶ 703-543-2322 (레나 고 실장)

롯데플라자 마켓 분사인 승원유통에서는 그래픽 & 웹디자이너를 구합니다. ■모집부문: 그래픽 디자이너 / 웹 디자이너 ■근무형태: Full Time (Mon.-Fri.: 7:30AM - 5:00PM) ■근무지: 승원 분사 디자인실 (Jessup, MD) chankim@lotteplaza.com 으로 Resume와 포트폴리오 첨부

유재신 회계사 애난데일 공인회계사사무실 경험자우대, Benefit, 영주권 스폰서 가능함,

무경력자도 성실하게 열심히 함께 일하실분 이력서: acct.one3@gmail.com

Annandale, VA에 위치한 공인회계사 사무실에서 함께 일하실 분 모십니다. Full & Part time, 경력자 우대. 무경력자도 환영. Benefit 있음(보너스, 건강보험, 유급 휴가 등등), 영주권 스폰서 가능 Email: acct.one3@gmail.com

Wanted Sales/Marketing. YI design factory, LLC 443-240-5114

건강 용품 매장에서 토요일, 일요일 주말에 일하실 분 / 영어 가능하신 분 703-798-7270

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

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 학생및 유/무경력자 환영, 컴퓨터/영어 가능자, 취업비자/ 영주권 스폰 가능 이력서: annandalecpa22@gmail.com

Assistant Accounting Manager: -Gov't contracting firm 에서 fulltime 회계직원 구함 www.visitlod.com

-Quickbook/excel 경험필수 -1년 이상 회계업무 경험 좋은 인성과 세밀함/성실함 -100% Medical/Dental/Vision/Life insurance -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

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

JTBC-중앙일보 워싱턴 총국에서 '행정·코디작'을 채용합니다. 많은 지원 바랍니다. -근무조건: 풀타임 - 근무내용: 워싱턴 총국 행정, 취재코디 및 기타 -지원자격: 신입 및 경력

미국 취업에 걸려사유 없는 분 - 처우: 보수는 최종 면접 후 결정 - 지원서류: 이력서(한국 또는 영문) - 접수처: kim.hyounggu@joongang.co.kr thkang@joongang.co.kr phil9@jtbc.co.kr

버지니아 한의과 대학교 부속 한방병원 마사지사 구합니다. - 타이슨스 코너 5분거리 - 풀타임/파트타임 가능

※ 본지에 게재된 모든 광고는 광고주의 신청에 의해 게재된 것으로 본지는 그 내용에 대해 전혀 책임이 없음을 알려드립니다.

입업 밀칭

(ALLIANCE LAND MANAGEMENT)

- 토지 개간
- 들판 잔디 깎기
- 울타리 라인
- 산책로 및 목초지

540-905-2849
SALES@ALLIANCELANDMANAGEMENT.COM
English 상담

동부 최대 스크린 골프 NO.1 GOLF LOUNGE

"No.1골프에서 함께할 Staff를 구합니다"

571.591.4455
5938 Centreville Crest Ln Centreville, VA 20121
https://no1golfounge.com

운전면허에 관한 모든 것

VA, MD 불체자에게 면허정식 발행

- 필기시험 요점정리, 예상문제
- 한국/타주면허 갱신
- Real ID 신청
- 차량 구입/등록
- 기타 교통국 업무

Jim Dong
571-294-0057

구인

메릴랜드 베데스다 한방병원에서 바다 마사지사 약간명 리셉션리스트 구합니다!

문자로만 연락 바람
301-787-4842

콘도 4채 매매 렌트수입 증음!

- 교통 편리한 PG 카운티에 위치
- 경비 제외한 순렌트 수입 \$4,000/m
- 매매가: \$515,000 Cash Only

AGENT 환영
문의
703-244-3453
SERIOUS INQUIRIES ONLY

중앙생활안내 Classified

▶571-243-4251
센터빌,첼트리 지역 물리치료 병원에서
 한국어/영어 가능한 Receptionist 구함
 이력서:coreptrehab16gmail.com
 ▶703-865-6455

나투라치과 어시스턴트 및 리셉셔니스트
 월/화/목/금, 영어 가능자
 Entery-Level Welcome
 ▶Resume to:naturadent@gmail.com

급구, 센터빌/첼트리 지역
 임플란트 전문 치료 폴/파트타임
 유경력 어시/리셉션 환영
 이력서 첨부 govaepic@gmail.com
 ▶703-574-0528

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

닥터오피스 리셉셔니스트 구함
 파트타임, 풀타임 가능
 mercy4resume@gmail.com
 ▶703-256-3005/703-830-0993

워싱턴 데이케어에서 일하실분 구함.
 -데이케어 직원 / 주방보조 / 간병사(남,여)
 703-850-1100/703-963-1234

닥터오피스 리셉셔니스트 구합니다.
 폴/파트타임, 영어/한국어 가능 경력자 우대
 P:703-965-3103
 email: admhappy.hr@gmail.com

러브랜드 홈헬스에서 직원을 모집
 -모집분야: 행정직, 간호사(RN, LPN),
 Case Coordinator, Day Care Driver
 -지원자격: 이중언어 가능, 컴퓨터 사용 가능,
 자격증 소지자
 -근무혜택: 건강보험·IRA 혜택제공,
 유급휴가 제공 / 경력자 우대함
 -지원 및 문의: HR 담당
 ▶703-657-0944
 E-mail: admin1@
 lovehandhomehealth.com

식품

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

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

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

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

점포 인터내셔널 슈퍼마켓
 정육부 매니저 1명, 그로서리 매니저 1명
 은퇴연금/건강보험, 내셔널버버 MGM 근처
 이력서: jumbo.food@gmail.com
 ▶703-577-2425 (전화문의 Mr. 박)

▶▶우드브릿지 지구촌마켓 한식코너

파트타임 캐쉬어 구함(월, 수요일)
 410-961-7376
한식 알렉산드리아 sushi chef 구합니다
 플로리다(마이애미) 지역 숙소 완비
 561-525-6544

베이글샵에서 일하실 분
 파/풀타임(주말포함), 알렉산드리아 스프링
 필드 몰에서 5분거리, 문자요망
 703-371-1263 / 703-899-5098

알링턴의 Gute Leute 커피샵에서 커피에
 대한 열정을 가진 바리스타를 모집합니다.
 바리스타가 되고 싶은 분들도 환영합니다.
 관심 있으신분은 아래 연락처로 문의주세요.
 guteleute.usa@gmail.com
 703-989-9828 (Text Only)

알링턴 gute Leute 커피샵에서 바리스타
 구합니다. 바리스타가 되고싶은 분도 환영
 합니다.guteleute.usa@gmail.com
 703-989-9828 (Text Only)

H Mart 또는 롯데에서 시식 행사 진행하실
 분 문자로 연락주세요. 풀타임,파트타임
 571-991-4172

헌돈 H-마트 안 민가네 식당 캐셔 구함
 703-638-8878

미국음식 하시는 분 구합니다.
 경력자 구함. (Woodbridge, VA)
 월 \$6500+Tip (전화+text 부탁드립니다)
 571-365-8303

식당/델리/제과

▶▶Honest Grill 에서 파트타임
 Host/Hostess 구합니다.
 영어 필수.
 703 - 543 - 2320

▶▶텍사스도넛센터빌베이커보조구함(아근)
 영주권 스폰서 가능
 703-462-4349

제빵 기술자 구합니다. 리치몬드 지역
 919-225 4703/jaybae67@gmail.com

이·미용/네일/마사지

후레드릭스버그 버지니아 이발소에서
 금,토요일 일하실분 구합니다.
 703-907-9541

첼트리에 위치한 미용실에서 부스렌트,
 스킨케어룸 원하시는 분 구함.
 자세한 사항은 문자,메세지 다 가능
 (571)215-6767

첼트리에 위치한 미용실에서 부스렌트,
 스킨케어룸 원하시는 분 구함.
 자세한 사항은 문자,메세지 다 가능
 571-215-6767

애난데일 미용실에서 리셉셔니스트
 구함(일요일 근무가능 하신분)
 703-750-2424/ 703-717-8256

풀/파트타임 이발사구함.
 703-408-1119

세탁/엘터레이션

▶▶세탁소공장에서 카운터, 배기, 프레스,
 빨래 /파트타임 또는 풀타임 / 우드브릿지지역
 571-455-3609

픽업스토어에서 필요물품가게 크로스로
 판매.(컴퓨터, 엘터레이션 장비등 일체)
 571-224-7777

DC세탁소 픽업하실분 풀타임 메트로 3분
 동골분 환영
 301-221-2463

알렉산드리아지역 세탁소픽업스토어에서 파
 트타임하실분. 연락처.
 703-300-4959

세탁소 수선하실 분 구함
 페어팩스 가버먼트 파크웨이
 703-568-3574

바느질 하실 분 구함, 알렉산드리아 지역
 703-328-3064

픽업 풀타임 카운터 구함. 우드브릿지 지역
 571-455-3609

자동차 정비/바디샵

▶▶자동차 정비 매케닉 구함.
 Alexandria, VA (문자요망)
 703-887-5355

첼트리 자동차 정비소에서 성실히 일하실 분
 모집합니다. 메케닉, 준메케닉, 헬퍼 구함.
 703-266-1983

Chantilly va.(Ourisman Toyota Auto
 mechanics 경험에따라 우대함. 베네핏!
 Ask Service manager Joon
 202-699-1805

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 하실분 환영. 영주권 스폰서 가능
 571-376-7878

플러밍/냉난방

L&B Universal, Inc. (냉·난방/덕트
 클린)헬퍼/테크니션 구합니다
 ▶ 703-678-1749

Office 청소하실분 구합니다.
 경험있는 Area Manager, 매나사스 (VA)
 ▶301-537-3800

No.1골프에서 Staff 모집합니다 (센터빌)
 ▶571-591-4455

맥클린한국학교 교사 모집
 ▶571-235-8997, 703-505-5760

COLUMBIA COLLEGE 교직원 초빙
 초빙 부서: 미용학과 코디네이터 / 강사
 자격: 라이선스 보유 J-1 (교환교수, 인
 턴), H-1B Transfer 가능
 ▶이력서 제출: raphaell@ccdc.edu
 www.ccdc.edu

기타구인/구직

버크 테렌도 사범 구합니다 풀타임 \$50,000
 tony@incouragemartialarts.com
 571-243-7027 (문자요망)

▶▶노임 전문 변호사 구함
 체불임금 80만불 받아내면 50%씩
 나눠 가지기로 합니다.

Looking for a lawyers specializing in
 labor. If we receive \$800,000 in unpaid
 wages, we will split 50% each.
 ▶Glimck2@gmail.com

홈케어 (센터빌) 업무팀 직원 구함
 유경력자 우대 이중언어 구사자
 이력서:hr@firsthco.com
 ▶571-549-6789

홈케어 오피스에서 HR, Billing
 Scheduling 하실 직원분들을 구합니다.
 영어가능자 환영. 영주권 스폰가능합니다.
 571-422-7189

페어팩스 노리학교에서 아이들을 사랑하
 는 선생님을 구합니다. 이중언어, 교육자
 전공자& 경력있는 분을 구합니다.(풀/파
 타임) norischoolkids@gmail.com
 703-881-8349

집안일 도움주시고 운전 가능하신분 구합니
 다. 월-금, 오후 3PM-7PM
 센터빌 롯데 부근입니다.
 703 300 1048

알렉산드리아 치맥치킨 홀출아서해주시분
 (703) 473 6022.

버지니아에 있는 꽃집에서 디자이너와
 헬퍼를 구합니다. 유, 무 경력자 환영
 240-393-2773

각 종류의 영어서류 신청과 등록 및 접수와
 해석하면서 도와드려요. 연락주세요.
 703-537-6756 (씨니 한)

파트타임 구함. 이중언어 되시는 분
 은퇴하신남여노소 환영.
 703-424-8596

필그림유치원 교사 모집
 토틀러반 풀타임 / 오후 파트타임
 571-212-9020

애난데일 인쇄회사 풀 / 파트타임 구함.
 컴퓨터관리 / 고객마케팅관리 하실분.
 신분부. 재택 NO
 E-mail : newsunny77@gmail.com
 571-242-3736

몸이 불편하신 시니어분들 모집합니다.
 -최적의 위치·시설 -최고의 식사와 돌봄
 703-980-9890

사인 컴퓨터에서 일하실 성실하고
 꼼꼼하신분. 유·무 경력자
 703-499-0857

건물관리인(월-토), 스폰서가능
 영어, 전기, 기계, 목공 모두 가능하신분
 240-903-0777

싱글/타운하우스렌트

▶▶싱글홈 지하 렌트 워아웃 \$2100
 방2, 화장실2, 풀키친, 단독샤워, 와슈어,
 66번가까운 페어팩스, 지하 출입문 별도
 ▶703-489-6926

▶센터빌 타운하우스 지하 \$1,100
 ▶페어팩스 싱글홈 2층방.
 조지메이슨 부근 여학생 환영. \$1000
 (싱글/타운하우스 렌트)
 ▶페어팩스 싱글홈 렌트 \$3,500
 ▶703-231-5572

페어팩스 콘도 \$1,600
 큰방1, Den(Dining Room), End Unit,
 집전체 새 나무마루, 새 화장실, Washer &
 Dryer 집안에 있습니다. 넓은 남향 Bacony,
 밝고 환한집. 880S.F.(넓은 사이즈).
 Costco 가까운 동네. 즉시 입주 가능
 ▶703-477-3114

스프링필드 싱글홈 렌트 \$2,700
 방4, 화장실2, 주인 잔디 관리, 전체 마루.
 703-403-7757

114 Birch St /B-6, Falls Church
 서쪽지하철 근방. (교통/학교 좋은)
 방2, 화1, 세탁기, 새 부엌, 렌트 or 매매
 703-336-3283

게인스빌 2019년에 지어진
 햇빛 잘드는 엔드유닛 모던 타운홈
 방 3개, 화 4개, 2가 가라지. \$2,850
 703-762-6759

센터빌 타운홈(차고 두개 짜리) 사고저하는
 분 연락주세요.
연락전화: 571-277-7758

1. 페어팩스 타운홈, 방3, 화3.5,
 좋은 로케이션, 잘 관리된 집 \$3,700
 2. 사우스라이딩 타운홈, 방3, 화2.5,
 전체 새 페인트와 바닥 등 Renovation,
 Freedom High 학군 \$3,300
 571-567-5797

콘도 렌트

▶▶애난데일 콘도 방2 화장실 2.
 밝고 넓은 리빙룸. 큰방2. 나무마루.
 엘리베이터. \$1,900(물값과 가스비 포함되
 어있음). H-Mart 가까움. 교통편리.
 703-477-3114.

▶▶아난데일 H MART 옆 콘도렌트
 \$2,300 방3개 화장실 2, 유포.
 전기만 별도 9월말 입주 가능
 703-350-1986

▶방1/욕실 화장실/인터넷/유포/\$800
 703-350-1986

센터빌 콘도. 방2, 화2, 2층, Loft, Top Floor,
 탁트인 부엌, 넓은 리빙룸, H-Mart, Lotte
 Mart 가까움, 전용주차장 2대, \$2,200
 ▶703-477-3114

애난데일 콘도. 방1, 화1, 새 나무마루,
 새 부엌, 새 화장실, 새 페인트, New Light
 Fixture, 넓은 발코니, 밝은 리빙룸,
 계단없는 1층 위치. \$1,500(Water, Gas,
 Trash removal 포함됨)
 ▶703-477-3114

방렌트

센터빌 타운하우스 지하.
 별도 출입문, 출퇴근 하시는 직장인 한분
 만 원합니다.
 화장실, 샤워, 인터넷. 문자요망
 703-282-2862

▶▶센터빌 타운하우스 2층 작은 방
 여학생 환영. 유포 \$800
 ▶703-489-6926

▶▶센터빌 방/욕실/화장실 1 세놓음
 문자 또는 전화주세요!
 703-470-5655

※ 본지에 게재된 모든 광고는 광고주의 신청에 의해 게재된 것으로 본지는 그 내용에 대해 전혀 책임이 없음을 알려드립니다.

리커 | 식당 | 카워시 | DC 건물 | 호텔
현재 리타이어를 준비하시는 사장님들!
비즈니스 매매를 어떻게 해야 할까요?

1. 사업체 매매 상황을 잘 Evaluation하여 매매 가격 산정
2. 정확한 매매 상황과 매매 조건 유동성
3. 커머셜 / 비즈니스 매매 부동산 전문가 고용

20년 경력으로 남보다 2배 더 뛰는
케빈 신과 은퇴를 설계하세요!

703-395-3123 CoStar GROUP POWER BROKER

정크 빨리빨리
 이거
 어떻게
 버리자?

“ 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(예천 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

중앙생활안내광고 Classified

중앙일보 2024년 8월 28일 수요일

구인/구직광고와개인렌트광고한달유료계재,내용보내실곳:kdclass2018@gmail.com(계재증자를 원하실경우이메일주시기바랍니다.)

C15

▶▶Annandale 방 렌트: townhouse
밝고조용한 뒷뜰방 or walkout
basement with a private bathroom,
마루, 유포함, 교통편리함 여자분 원함.
문자보내주세요.
571-345-8879

▶▶아난데일 노바 3분거리.
조지메이슨 대학 5분거리, 반지하
출입문 별도, 즉시 입주가능.
703-598-6087

▶▶1. 아난데일 한강식당개개인집방 렌트
화장실/입구별도 9/1일 입주가능
2. 타이슨지역 개인집 지하방
703-395-4380

▶▶첼트리타운하우스 반지하 워아웃
인터넷, 가구, 가전, 주방일체포함 \$900
즉시 입주 가능 문자요망
571-429-2222

▶▶열린문 교회 근처
싱글하우스방 세놓음 남자분 환영
703-344-6273

▶▶조지메이슨 노바 5분거리
반지하\$900/부엌/화장실/출입문 별
도/마루바닥/유틸리티포함/문자요망
703-598-6087

단독주택 지하방1, 욕실, 세탁기, 거실, 인터
넷, rt 50, Parkway 286, H mart 10분 거리,
롯데, Fair Oaks mall, Inova 병원
571-236-0834

Fairfax VA 비엔나전철역 근처 66도로495도
로 2분거리 직장인 환영
703-419-0337

▶▶싱글룸 지하렌트
조지메이슨근처
워아웃, 방2, 거실, 화장실,
풀킨, 워셔드라이어
703-898-3838

Burke H-Mart 10분거리2층타운홈 취사,
가구 즉시입주 가능 방 1 \$600 방 2 \$1000
여자분 한함/문자바람
703-678-7833

▶▶아난데일 예촌근처 반지하 전체
방1/ 화장실/샤워/욕실
유포, 파킹 즉시입주가능 문자요망
703-629-6275

▶▶아난데일 예촌 앞 출입문 별도
방1/ 화장실/샤워/욕실
유포, 파킹 즉시입주가능 문자요망
703-622-2033

아난데일 메사아장로교회 지하방/유포
703-887-5173

개인 샤워실, 키친, 냉장고, 침대,
개인 주차자라도 있습니다.
571-232-6052

애난데일 지역 싱글룸, 방1개 렌트
▶703-470-5238

단독주택 출입문 별도.
지하방2부엌 거실 욕실등(문자요망)
202-985-9191

사무실/점포 렌트

애난데일 지역 오피스 렌트
오피스 전체 4Room \$1,600
1사무실 \$500 (전기, Wifi 포함)
703-209-5150(Message 문자주세요)

부동산 매매

사업체 매매

콘도렌트 \$1,900 Springfield 아난데일 10
분 거리, 방 2, 화장실 1, 세탁기, 건조기
나무 마루, 깨끗한 화장실, 넓은 리빙룸,
큰 발코니 파킹 3개 층분
리모델링하여 밝고 환한집.
▶703-477-3114

1.Coming Soon 애난데일 싱글룸
\$899,900 완전 업그레이드하고 리노베이션
한 단독주택, 방4, 화 4, 편리한 렌틀러스타일
2.스프링필드 \$549,900
타운하우스, 방4, 화2½, 1,612s.f., 교통편
리, Walkout Basement, Fenced Backyard,
Braddock Rd와 Backlick Rd 만나는 동네

▶703-477-3114
렌트 수입 좋은 콘도 5채 매매
- PG 카운티에 위치
- 경비제한한 렌트 수입 \$4,000/m
- 매매가 \$515,000(Cash Only)
Serious Inquiry Only
▶703-244-3453 *Agent 환영

1. 근교 (I-66 Exit 47) 주택 추천
교통 및 생활여건 좋아진 Manassas,
병원, 사립몰, 한국 그로서리, 식당 등
근린 생활 기반이 잘 조성되어 있는 지역
2. 싱글 \$520,000~590,000
방 3, 화 2.5, 0.3에이커 대지 단층집,
워크아웃 베이스먼트
3.타운하우스 \$440,000
방 3, 화 2.5, 1car 거라지
4.콘도 Main level \$300,000
방 3, 화 2, 콘도 Fee \$260/월
▶703-483-0505

스프링필드 공원옆 좋은 위치 싱글룸
위층 방3개, 화1개, 부엌, 리빙룸, 다이닝 /
아래층 방2개, 사무실, 화2개, 현관 리빙룸 /
(세탁기, 히터, AC)
703-336-3283(자세한 사항 문의)

부동산/상업용 매매

▶▶앤지 부동산 파고, 사고자 하시는분
이익 창출위해 함께 고심해드립니다
571-550-7658

▶▶리커 | 식당 | 카웨이 | DC건물 | 호텔
현재 리타이어를 준비하시는 사장님들!
비즈니스 매매를 어떻게 해야 할까요?
I. 사업체 매매 상황을 잘 Evaluation
하여 매매 가격을 산정해야 합니다.
II. 정확한 매물 상황과 매매 조건들이
flexible해야 합니다
III. 커머셜 / 비즈니스 매매 부동산
전문가를 고용해야 합니다
20년 경력의 남보다 2배 더 뛰어난
캐빈 신과 은퇴를 설계하세요!
703-395-3123

▶▶Seafood 매매 Woodbridge VA
\$165,000. Open: Mon-Sat (6일 근무)
자기사업에 관심있는 분 연락주세요!
703-967-3963

이준식 부동산
1.seafood carry out
2.pickup store(bowie) \$30,000.
3.single house rent(Catonsville)
\$3,200. 방 4 화 3, 1/2
▶703-768-1240

1. 미용실·바버 \$70,000
Manassas Sudley Road 사립몰,
1,500스퀘어, 부스 10+3, 저렴한 렌트비
2. B2 상업용 용지 \$2M
2.4 에이커, 인근 800세대 신규 주택지
개발 중인 진입로 독점적 위치, 상가 개발 환영
▶703-483-0505

성업중인 미국 당구 스포츠 바 매매/리스
매릴랜드 로럴 포트미드 베이스 앞
13,000SF, 28 당구대 완비
경험 많은 Serious Inquiry Only
▶703-244-3453

DC.리퀴 비즈니스 매매 \$190,000
연매상: \$598,000/6일근무/전체 2400/SF
1.2층, B1(공간활용 가능)
▶571-242-3736 (연락주세요)

기타

▶▶치과 임플란트: \$1,000
임플란트 크라운, 별도: \$750
다양한 종류, 형태의 임플란트
전문 Full Mouth Case -40년 경력
703-569-8000

운전 면허 VA-MD 불체자에게 면허정식 발행
필요점정리-예상문제/한국-타주면허/
Real ID 신청/차량 구입·등록/기타 교통국 업무
▶571-294-0057 (Jim Dong)

OK택시 공항-장거리 최저요금으로 모십니다
▶240-796-0093

버크레이크에서 멀썰레이크까지
오솔길 6마일(2시간) 걷기
·장소: 버크레이크 헬더 / ·시간: 일 아침 9시
- 숲속길 걷기 좋아하시는 분 항상 환영
- 포시즌 워킹 클럽
▶703-939-5223

시니어분들 돌봐 드립니다.
단/장기 기간도 주인이 직접 한국식으로

돌봐 드립니다. 1에이커 넘는 깨끗하고 넓은 정원
, 노바대학교 벨트웨이 중간지점 (예촌 2분거
리), MD 타주 분들도 환영! 직접 방문 확인!
▶571-278-8811

ZOOM-ART - Pen & Water Color
-누구나(성인, 시니어) / 주 1회 90분 수업
-기초반 / 중급반 / 고급반
▶문의 : 703-678-6639

신선한 야채 배추, 무, 갓, 알타리무를 농장 가
격으로 공급합니다. 신속 정확하게 공급합니
다. 교회, 식당환영
240-796-0093

컴퓨터 업그레이드, 고쳐드립니다.
데스크탑, 랩탑, Mac 컴퓨터 데이터 백업이나
수리 새제품, 중고제품 판매
703-624-2295

통역 서비스 친절히 도와드립니다.
관광서 서류 대행, 심부름 대행, 퍼밋대행,
이민국 인터뷰, 병원, 카운티, DMV, 등...
차없으신분 라이드 가능
703-939-2737

중 / 고 수학과외 Algebra, Geometry,
Calculus, SAT 등 intensive learning
703-946-4969/ inyeolchoi@hotmail.com

중고품/기타매매

▶▶렉서스 SUV RX 350, 12만 마일 급매
\$7,000, 상태 최고!
240-796-0093

무빙세일 역 인근 가구 및 생활용품을 정리,
냉동고, 컴퓨터, 옷장, 히터, 서랍장 외...
703-203-5177(3시 이후 전화요망)

건축/페인트/마루

▶▶구인-리모델링 건축회사에서 같이
일하실 기술자, 헬퍼 직원들 구합니다.
703-499-4494

▶▶리모델링 부엌, 화장실, 에디션,
덱, 팬스, 지붕 제너럴 컨트랙터 MR. 송
703-434-2810

Mr. Lee 페인트 703-508-7214

HD Plus Construction
밀역삼에서 함께 일할 경험자를 찾습니다.
- 피니셔 (페인트, 스테인)
- 카펜터 (캐비닛, 코리안 카운터탑 제작)
- 프로젝트 매니저 (이중언어)
높은 페이와 근무시간 보장
(571)420-5492 / (703)256-5486

TOP 건축 콜롬비아 MD
- 집수리전문 / 각종 집수리 일체 / 지하실,
주방, 욕실 / 전기설비, 타일 마루 / 루핑, 카펫,
페인트 / 각종 목수일 일체
▶443-980-1167

JL 건축 주방 & 욕실 리모델링
예쁘고 실용적인 주방과 욕실을 디자인하여
만들어 드립니다.
▶문의 전화: 703-910-0400

Park's Floor
경력 20년 이상, 우드, 카펫, 장판
LVT, VCT, Laminate, 무료견적
▶703-395-0050

레드문 페인트
하우스페인팅(In, Out), 락 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
공사일체 / 자체 라이선스 보유, 책임보험 가입
▶703-504-6116

손사이드 / 메케닉 크루
703-955-2827 / 540-680-1571

와니 건축 페인트, 마루, 타일, 부엌, 화장실, 덱,
그외외도공사, 주정부 라이선스 보유,
책임보험 가입, 카톡 아이디: wani6811
▶571-331-6811

K&J Painting 실내외 페인트 전문 업체
30년 경험과 신용 / 목수, 각종 집수리
▶240-687-5155

보험

조은혜 종합보험
메디케어 & 오바마케어 신청접수
자동차/주택/사업체보험
▶703-591-0009 / 703-537-9899

용자

제인 최 용자 25년 경력 매입/재용자/특수
▶703-244-3453

마이클 장 용자 주택/상업용자/재정상담
▶410-370-4229

페어웨이애셋 워싱턴 한인 전문 용자회사
- 낮은 이자 / Cashout / 명역변경 /
Mortgage Insurance Remove
▶703-204-0022 / 703-727-9730

소독/가스검사

JD STAR 소독 (Mr. 은)
Rats/Mice, Insect, Termites
▶410-370-8057

라돈가스 검사
폐암을 일으키는 라돈 가스는 집에서 발견되
는 문제의 가스입니다. NRPP 면허소지
▶202-774-6554

냉동 & 히팅

L&B UNIVERSAL
히팅, 에어컨 가정용/산업용 전문
제일 대규모의 냉난방 회사, 덕트 클리닝
▶703-678-1749

인터테크 냉난방
에어컨, 히터, 히트펌프, Carrier, Trane 딜러,
덕트, 드라이어벤트 크린, 가정용/상업용
▶문의: 703-380-2282

JD 냉난방 (Mr. 은)
에어컨, 히팅, 냉동, 냉장, 워크인
ELECTRIC CONTROLS SPECIALIST
냉난방 TEACHER
▶410-370-8057

아라냉동 에어컨, 히팅, 냉동, 보일러, 세탁장
비, 케리아웃 장비수리, Ice Maker, 플러밍,
지하수펌프, 정수장치 *연중무휴 무료점검
▶443-850-3703 / 410-979-4242

조이텍 냉난방
에어컨, 히팅, 냉동, 냉장, 워킹쿨러, 워터히터
▶443-280-1873

정스 냉동(가정용/상업용) (Mr. Chung)
에어컨, 히팅, 냉동, 냉장, 전기, 플러밍,
워킹쿨러, 아이스머신, 덕트설치 & 크리너
▶301-572-2786/403-953-0801

보석

▶▶JJ VA 시계, 보석 수리
기술배우면서 일하실분
영어 필수 우대
703-691-1993

골든벨라보석 (센터빌, VA)
K24, K18, K14, K10, 다이아몬드 고가매입
▶703-988-0033 / 301-792-5615

카펫, 에어덕트 클리닝

토탈카펫 25년 전통과 신용 최저가격보장,
카펫 / 하드우드 / 타일, 주거용,
상업용 한번시공은 끝까지 책임집니다.
▶703-909-0988

베스트 카펫, 카펫 및 에어 덕트 크리닝
최상의 트러파워 스팀샴푸, 살균, 소독,
냄새 및 얼룩제거, 브러시, 파워 플청소,
응급수해복구 및 타일 플로워 왁스
▶703-967-4155

플러밍

SK 플러밍 화장실, 키친 리모델링, 온수, 히터
디쉬워셔, Disposals, 상하수도 수리교체
▶703-989-0103

제임스 플러밍 수도꼭지, 변기, 하수도 뚫음,
상하수도 수리교체, 배수 펌프, 온수,
히터교체, GAS공사, 히팅, 에어컨, 냉동
집안밖 물세는 것
▶703-499-5984

이삿짐

Movers LLC (GOOD HAND)
- 이사 / 배송 서비스 전문
-쓰레기 / 폐기물 처리
571-982-9871(Korean) / 202-802-2858
▶sales@moversdmv.com

MI 이사짐 (24/7)

빠른·책임·값이 싼·포장이사·서비스·재제
▶571-364-4185/mimovingllc@gmail.com

정크 8282 각종 딜리버리 소량 이사 전문, 비
지니스 폐업, 각종 철거전문 가정 / 사업체에
안쓰시는 가구, 가전품 등 처리해드립니다.
▶571-723-0446

범양 해운 정확한 선택, 확실한 만족, 귀국 이
삿짐 포장이사, 타주 이사(차량운송) 무료견적
▶703-298-1919

HD 현대 통운 미동부 최대 운송회사, 귀국,
해외, 타주, 시내 이사, 고품격 포장, 자체창고
보관 서비스 한국 화물 배송 서비스
▶703-339-8844

고려 통운 세계 어느곳, 어디든지 가능
ICC 인가업체, 100% 자체보험 확실한 세관처리
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/페어팩스/센터빌)
20년 노하우로 집에 관한 모든 작은 일도
시원하게 고쳐드립니다.
페인트/플로밍/전등/햇백 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 원단, 하이퀄리티,
무료견적, 최상의 서비스, 합리적 가격
▶571-229-4633

H.P.C 집수리 센터
집안밖의 문제를 도와드립니다
집안-리페어, 핸드맨서비스
집박-창문, 사이딩, 거터, 루핑, 데크 등
▶571-594-4080

집수리·가게수리 LLC
핸드레일, 계단, 계단손잡이
▶703-340-5858(VA)/443-980-5858(MD)

▶▶미국회사 Electric Co.
전기 기술자, 영어 소통 필수
973-997-5805 (엘렌)

JIP Electrician & Contractor Inc.
전기에 관한 모든 공사 가능. 라이선스 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
EV 전기자동차 가정용 충전기
설치 및 리베이트 도와드립니다.
전기마스터 면허와 1M 보험 보유 업체
▶703-855-3565

유리

JK유리 & Window
상점, 가정용 유리, 거울 Frameless 샤워도어
Aluminum, Door 설치, MD/VA/DC 지역
▶703-346-5962

샤워도어, 자동문, 식탁유리, 거울장식,
특수 유리교체 및 특별 주문제작
▶703-894-7200

임업/멀칭

Alliance Land Management
토지개간 / 자란 뜰만 잔디 깎기
울타리 라인, 산책로 및 목초지 관리
▶540-905-2849

샤워도어, 자동문, 식탁유리, 거울장식,
특수 유리교체 및 특별 주문제작
▶703-894-7200



※ 본지에 게재된 모든 광고는 광고주의 신청에 의해 게재된 것으로 본지는 그 내용에 대해 전혀 책임이 없음을 알려드립니다.

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 믿으시겠조? 한인 최대 규모로 저렴하고 정확하게 서비스 해드립니다

VA·MD·DC 지역에서 제일 큰 규모의 냉난방 회사, **L&B Universal**



덕트 클리닝
최신장비로 서비스 전후를 확실히 비교해 드립니다.

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

L&B UNIVERSAL Office: 703-618-4822 Cell: 703-678-1749
3852 Dulles South Ct. #G Chantilly, VA 20151
www.LBuniversal.com

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 24시간 가능

(사진보내주시면 즉시 무료견적)

카톡 ID: wani6811

571-331-6811

레드문 페인트

- ▶ 욕실·주방 리모델링 전문
- ▶ 마루·텍·케비넷 샌딩 보수
- ▶ 타일·목수·HoA 지적 신속 수리
- ▶ 핸디맨·플로잉 서비스

703.965.3011

라돈 가스 검사/유리

이삿짐 / 재테크 / EV 충전기 설치

라돈 가스가 무엇인지 아시나요?

라돈 가스는 폐암을 일으키는 두 번째 주요 원인으로, 눈에 보이지 않고 냄새도 나지 않는 가스입니다. 집에서 많이 발견되는 문제의 **가스**로, 심각한 결과를 초래할 수 있습니다. 꼭 검사를 하셔서 건강한 생활을 유지하시기 바랍니다.

NRPP 면허소지 202-774-6554

범양해운

귀국 이삿짐/차량운송

포장이사 및 타주이사 / 주재원 귀국이사 전문
범양해운이 책임지겠습니다.

- 자동차 운송
- 수출입 화물(선박, 항공)
- 소량화물 / 유학생 우대
- 분실 / 파손 보험커버
- 쓰레기 처리가능
- 무료견적
- Door to Door Service
- 창고 보관 및 유통관리
- VA/DC/MD ↔ NY 정기운행
- 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)	KOREA(BUSAN)	USA(LOS ANGELES)	USA(SAN FRANCISCO)
02-2083-2083	051-469-4191	310-767-5699	510-887-2424

USA(SAN DIEGO) USA(NEW JERSEY) USA(TEXAS) USA(ATLANTA)

JK 유리 & Window

C.703-346-5962

상점/가정집 유리·거울
Frameless 샤워도어/Aluminum/Door 설치

MD·VA·DC 지역, 신속시공

HD 현대 통운

귀국, 해외 이사
타주, 시내 이사
귀국, 타주 차량운송

한국 소량 화물 배송 서비스
고품격 포장이사 서비스
자체 창고 보관 서비스

미동부 최대의 운송회사

703.339.8844
www.HDmovingusa.com

조양운송

신속 안전
신용 저렴

20년 전문!!

- ▶ 귀국 이사 전문
- ▶ 자체 창고 보관
- ▶ 타주, 시내 이사
- ▶ 전문 포장 이사

(703)550-5550
choyangusa@hotmail.com

고려통운

세계 어느곳이나! 세계 어디든지!

귀국이삿짐
타주이사
해외이사
시내이사

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

Movers LLC

Movers LLC
GOOD HAND

이사 / 배송 서비스 전문
(Professional all types of moving service)

쓰레기 / 폐기물 처리
(All types of junk removal)

571-982-9871(Korean) / 202-802-2858
sales@moversdmv.com

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

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

Golden Dew Jewelry

기쁨과 행복을 드리는

골든 듀 보석

다이아몬드 전문점

- 백금(Platinum)
- K14, K18, Setting 전문
- G.I.A. E.G.L 다이아몬드 판매
- 결혼 예물 셋팅 전문
- 순금 아기를 받지 팔지
- 남양진주 각종 보석 취급
- 각종 결혼식, 약혼식 예물용 로렉스시계 전문 판매
- 각종 보석 감정수리 상담

410-480-2477 8801 Baltimore Nat'l Pike
엘리컷시티 롯데몰라자 내 Ellicott City, MD 21043

건축

Top 건축 MD

집수리 전문

각종 집수리 일체
지하실/주방/욕실/전기설비
타일 마루/루핑/카펫/페인트
각종 목수일 일체

443-980-1167

전기공사, 페인트

- ◆ 각종 전기, 카메라, DATA
- ◆ 24시간 출장가능
- ◆ 리모델링

703-582-7757

에어컨&히팅 / 핸디맨 / 리모델링 / 플러밍 / 카펫&크리닝 / 블라인드 / 마루 / 페인팅 / 이사

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

MI 이사짐

빠른·책임·값이 싼 24/7 포장이사·서비스·자재

571-364-4185

mimovingllc@gmail.com

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, 무역
▶ 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 발크 에어덕트 크리닝
- 파워 폴청소 (택, 사이딩, 벽돌 및 마블플로어)
- 응급 수해복구 및 타일
- 플로어 왁스

서비스 지역 : VA, MD, DC
703.967.4155

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 물새는것

24Hr

703.499.5984

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 전화 주세요! ”
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

K&J PAINTING

실내외 페인트 전문업체
30년 경험과 신용
목수, 각종 집수리

Licensed and insured

240-687-5155

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.bbgbllinds.com / bbgbllinds@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

임업 벌칭 / 토지, 들판, 잔디, 올타리, 목초지 관리

ALLIANCE LAND MANAGEMENT
FORESTRY MULCHING & LAND SERVICES

핸드폰 540-905-2849
이메일 SALES@ALLIANCELANDMANAGEMENT.COM

전 후



임업 벌칭이란 무엇입니까?

임업 벌칭은 자란 나무, 덩굴, 초목을 토양에 최소한의 교란을 주면서 잘게 잘라 멀칭하는 특별한 기술입니다. 뿌리 덮개는 원치 않는 식물의 성장을 억제하고 토양 침식을 방지하는 데 도움이 됩니다.

임업 벌칭

- 토지 개간
- 자란 들판 잔디 깎기
- 올타리 라인, 산책로 및 목초지

전 후



이용자 가능

군인, 응급 구조대원, 간호사, 교사에 대한 할인 요금



Jim & Roger's 본바닥 영어

해설:스티브 박(CIU교수)

California International University
www.ciula.edu (213)381-3710

keep an eye on (someone or something);

(사람이나 물건을) 신경 써서 지켜보다

Nancy: Would you keep an eye on the rice?

낸시: 밥하는 중인데 봐 줄래요?

David: Where are you off to?

데이비드: 어디 가려고?

Nancy: I'm going to Carol's house across the street.

낸시: 길 건너 캐롤 집에 가려고.

David: Why are you going there?

데이비드: 거긴 왜?

Nancy: She has a chocolate cake recipe. I want to try tonight.

낸시: 초콜릿 케이크 레시피가 있어. 오늘 밤에 만들어 보려고.

David: And while you're there you'll have some girl talk.

데이비드: 간 김에 수다도 떨려고 그러지.

Nancy: How did you guess?

낸시: 왜 그렇게 생각해?

David: Because you can just as easily call her on the phone and get her recipe.

데이비드: 그냥 전화해서 레시피를 받을 수도 있는데 굳이 가니까.

기억할만한 표현

▶ where is (one) off to?: 어디 가는 거죠?

"Where are you off to? You just got home five minutes ago." (어디 가려고? 집에 온 지 5분 밖에 안됐

는데.)

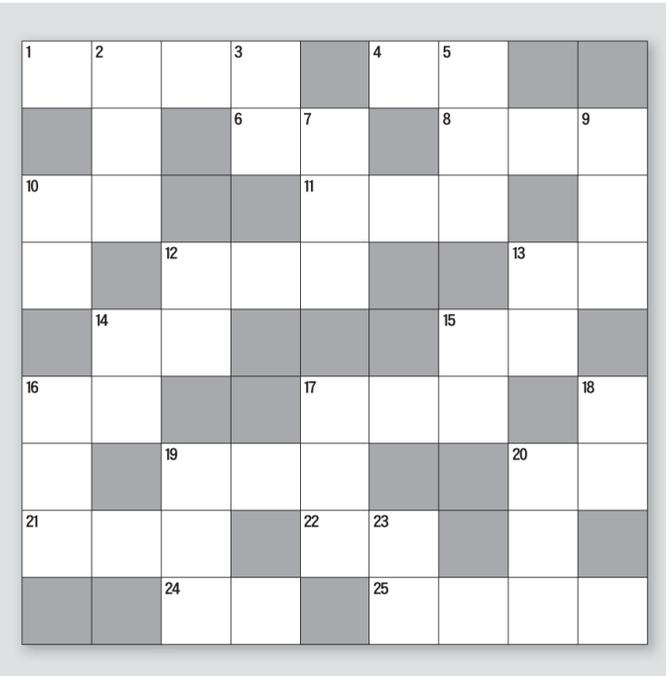
▶ girl talk: 여자들의 수다.

"We stayed up late last night sharing girl talk." (어제 우리 밤 늦도록 수다를 떨었다.)

▶ (one) can just as easily...: -해도 쉽고 빠르다.

"Why drive to the market? You can just as easily walk." (왜 마켓에 차를 몰고 가? 걸어가도 되는데.)

낱말퀴즈



가로열쇠

(1)남보다 앞장서서 행동하여 몸소 다른 사람의 본보기가 됨. 솔로코 (4)죽은 이의 재산 등을 물려받는 일 (6)각종 금속 재료를 회전시켜서 바이트로 깎아 내는 공작 기계 (8)부부로서 짝이 되는 상대 (10)예순 살을 달리 이르는 말. 공자가 예순 살부터 생각하는 것이 원만하여 어떤 일을 들으면 곧 이해가 된다고 한 데서 나온 말이다 (11)결혼식 때에 신부가 머리에 써서 뒤로 늘이는 것 (12)동상, 기념비 따위를 새로 세운 후, 가졌던 막을 걷고 축하하는 의식 (13)나무를 찍거나 장작을 패는 데 쓰는 연장 (14)떠나는 사람을 따라 나가 작별 인사를 하여 보냄 (15)사는 곳을 다른 데로 옮김 (16)살갓을 바늘로 찌러서 먹물 등의 물감으로 그림이나 글씨 등의 무늬를 새김 (17)값을 깎음 (19)보고 싶어 애타는 마음. ~에 잠 못 이루다 (20)시골 길가에서 밥과 술을 팔고, 돈을 받고 나그네를 목계 하는 집 (21)바람을 막기 위하여 가꾼 숲. 해안 ~ (22)좋은 일이 생길 징조가 되는 꿈 (24)손수 밥을 지어 먹으면서 생활함 (25)비가 섞여 내리는 눈

세로열쇠

(2)먼저와 닿는 순서 (3)뭇을 단 배 (5)마음속에 품고 있는 생각이나 계획. 겉으로 드러내지 아니하고 마음속으로만 생각함 (7)얼굴만 약간 알 정도의 교분이 두렵지 못한 사이. 김 선생님은 나와 ~이 있을 뿐이다 (9)밤에 자다가 깨었을 때 마시기 위해 잡자리의 머리맡에 준비하여 두는 물 (10)어머니의 자매 (12)짚으로 만든 사람의 형상. 액막이용으로 쓰였죠 (13)어떤 일에 아주 익숙하여 썩 잘하는 사람. 사람들은 그를 컴퓨터 ~라고 불렀다 (14)믿음이나 의리를 저버림 (15)물고기 수컷의 배 속에 있는 흰 정액 덩어리 (16)문에서 두 문질주 아래에 가로 댄 나무. 무슨 일이지 그토록 ~이 닳도록 드나드니? (17)반듯하지 않고 굽어 있는 길. ~을 돌아드니 산 아래 마을이 보였다 (18)귀구멍 안쪽에 있는 막. 귀청 (19)물체가 빛을 받으면 그 물체의 뒤로 이것이 생기죠 (20)얼굴의 군데군데에 생기는 잘고 검은 점 (23)먼지를 뒤집어썩. 임금이 난리를 피하여 안전한 곳으로 감. 왜적에게 패했다는 소식을 들은 왕은 북으로 ~을 떠났다

스도쿠

	5			6					
6	4			1			8	3	9
				8	2			1	
5	1	8	4					7	
2	7				1				
		3			7		5		
	2						1	4	6
	8	7			1	2	9		
	9		3					8	



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.

워싱턴 한인 커뮤니티 제일의 종합일간지!

㉠ 워싱턴 중앙일보

1년 정기 구독료 \$150

“ 중앙일보 1년 정기 구독료가 **\$150(선납)**으로 오는 **7월 1일** 부터 조정되는 것을 알려드립니다. 주요 한인 마켓과 식당 등 80여개의 기존 가판대에서는 무료로 구독하실 수 있습니다.

중앙 생활안내 구인/구직 줄 광고는 월 \$20로 계속해서 지역 한인 커뮤니티를 위해 게재됩니다. ”

워싱턴중앙일보는 애독자 여러분들을 위해 끊임 없이 노력하는 신문사가 되기를 약속드립니다.

정기구독 신청 및 문의: 703-281-9660, 1
7023 Little River Tnpk., #310, Annandale, VA 22003



㉠ 워싱턴 중앙일보 구독신청서

성명 (Name)	영문 (Eng)	한글 (Kor)
주소 (Address)		
연락처 (Phone #)	Home	Cell
구독료 (Subscription Fee)	1년 선납 \$150	지불 방법 <input type="checkbox"/> Check <input type="checkbox"/> Bill <input type="checkbox"/> Credit Card <input type="checkbox"/>
Card Info	카드 종류 <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> Master <input type="checkbox"/> Amex <input type="checkbox"/> Discovery <input type="checkbox"/>	카드 번호 <input type="text"/> EXP. DATE: / month year <input type="text"/> CVS: <input type="text"/>
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.

Nation Wide **미전지역 안내광고 동시게재** LA · 뉴욕 · 시카고 · 애틀랜타 · 워싱턴 DC

광고문의 213-368-2525

애틀랜타 **기타 지역**

구인 구인

일본식당 구인
*데빵 셰프 0명
*스시 셰프 0명
유경험자
침식제/공결에서 출퇴근 거리
알라바마 관광지역
T.251-968-2525
256-653-1970

주방장
숙식제공 조지아주지역
(646)229-2708

가장 작은 광고로 가장 큰 만족을 얻을 수 있는 광고 **중앙일보**

이민생활의 나침반 **중앙일보 안내광고**
(213)368-2525

Hello Town

미국 생활에 대한 고질적인 리얼정보와 마음을 나눌 수 있는 커뮤니티까지 **All about US Life!**

구인

RENT

렌트 부동산

미국 라이프 모든 것

자동차

전문업체

문의 213.368.2525

us.srotech.com **건설온돌 난방**
차콜온돌 **진짜가 나타났다**
전통온돌의 우수성을 재현한 조립식 구들장입니다.

너무나 쉬운 설치 **시공 영상** 시청하세요~
us.srotech.com
*지사 및 대리점 모집
문의 510-381-0301

법무사가 되세요

대면 수업 시작!!!
항상 고소독이 여러분을 기다립니다.
누구나 쉽게 배워 자격증을 받을 수 있습니다.
목회자와 사모님을 위한 반을 다시 시작합니다!
International Pacific University
InterpacU.com
(213) 674 - 7000

총장 박혁박사(하위트리)

개인 / 비지니스 / 용자전문

- ▶ GOOD크레딧, BAD 크레딧 상관없이 용자상담환영
- ▶ 비지니스론, SBA론, 머천트론 전문
- ▶ 개인용자, 카드용자 및 현금화 전문
- ▶ 집 모기지 페이먼트 험드신분
- ▶ 메이저은행에서 용자 거절된분 환영
- ▶ 다스크레딧카드 한도 증액 후 재용자 가능
- ▶ 사업체 운영 / 매매 / 폐업시 용자 가능
- ▶ 역이민 고려하시면 연락오망 (귀국플랜)
- ▶ 나쁜크레딧 리페어 빌드업 전문

중부컨설팅 (213)357-1010, (213)820-3912

80~90대 · 비아그라 효과 없는 남성도 30분 전에 **1알 복용**으로 1주일 지속효과 강직도 · 지구력 단번에 해결. 만성 발기부전, 전립선비대증, 고혈압, 통풍, 근본 원인 치료

남성용 1등 건강기능식품, 기능성 즉효성 남성 발기제 & 남녀공용 성욕 강화제 유희유

1-213-210-9720/papaaaa.com

Partial & Denture
플타임
N.캐롤라이나주 샬럿 지역
704.806.3068

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 은행에서 증명서 사본)
4. 집구매는 일시불로 지불 (Monthly Association Due와 Property Tax를 합한 액수의 4배 이상 월수입이 있어야 됨)

"황혼을 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

미라클러치라 살매
최종산상
Up to 40% **최저세입**

5파운드 이상 구입시 흥세입 가격 판매

- 30년 1파운드 \$750 → \$550
- 40년 1파운드 \$1,500 → \$950
- 50년 1파운드 \$2,350 → \$1,500
- 건강삼 40% ~ 50% **파격세입**

US Wildlife & Natural Food Inc. (Dealer #90-447305)
3003 W. Olympic Bl, #201 LA, CA 90006
(213)800-3662 (818)518-0033

치질 · 치루 수술 안하고 OK

미라클러치로 발기 능력 쑥쑥 향상폴립·변비·요실금도 해방 새끼손가락 크기 항문삽입형, 사용 간편합니다

위산역류 확실히 좋아집니다

미라클러치로 **뱃속 독소 제거 불면증·이명·각종 통증도 탈출**
아픈 부위 30초만 대면 독소가 터져 나옵니다

LA (213)675-6877 | OC (213)255-1410

잠 못 이룰 정도로 지긋지긋한 모든 통증
중풍 · 류마티스 관절염은 불치병이 아닙니다.
요통, 척추간 협착증, 오십견 [수술·진통제 없이 치료합니다!]

히스패닉 **중풍환자** 2개월 치료받고 **"이제 웃을 수 있어요"**

10여일 만에 **뼈아픈 류마티스 관절염 통증**에서 벗어난 실제 치료사례

환자와 가족 모두 놀라는 중풍환자 실제 치료사례 [사진왼쪽, 서영수 한의학박사와 델희노씨] **성민산삼한방병원** Tel. 213.385.3304 Cell. 213.503.3304 [사진 오른쪽 치료전, 치료후]

전립선
온열치료기 J2V-N
www.j2v.co.kr
전립선암 예방 및 치료 효과
***30일 전액 환불제 실시**

- 가정에서 간편하고 편안하게 경제적으로 치료할 수 있습니다.
- 특허청 100대 우수특허대상 (생명공학 부문) 수상
- 경화되고 비대해진 전립선 조직체를 정상상태로 회복시켜 줍니다.
- 야뇨, 잔뇨, 빈뇨 증상에 특히 효과적 입니다.
- 약물치료로 효과보지 못하신 분
- J2V 전립선치료기는 안전한 물리적 치료방법으로 부작용이 없습니다.

신제품 전립선 온열치료기 새롭게 나왔습니다. **치료기능 향상 | 충전량 표시 | 약정화면 향상**

드림바이오메디칼 (714)926-4607 7011 Warner Ave #E Huntington Beach CA 92647

당뇨환자와 다이어트에 **희소식!**

칼로리를 내리는 날씬한 **저당밥**

40% ~ 49% **탄수화물 DOWN**

탄수화물은 낮추고 **내 몸을 건강하게**
당뇨와 다이어트에 좋은 저당밥을 SALE
banustory.com | 213.800.5749

1세대 저당 밥솥

New 2세대 스테인리스 304 내솥 직접가열식



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

진료 내용

근골격계 치료

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

진료 과목

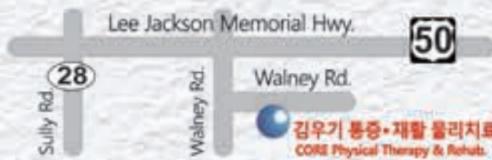
- 목, 허리 통증 (디스크, 좌골신경통)
- 스포츠 손상/직장상해
- 교통사고 손상/뇌졸중
- 척수손상 후 재활치료
- 주요 근육 관절 통증
- 산전/산후 통증
- 관절수술, 척추수술 후 재활/물리치료
- 자세교정 운동 (측만증, 후만증)

중추신경계 손상치료

신경발달치료
보봐스치료

통증치료

근육 통증침치료
관절 / 근막이완치료
전기치료



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 한해 주말에도 진료합니다

김우기 통증 재활 물리치료

T. 703-865-6455

F. 703-649-6455

14153 Robert Paris Ct. Ste. A
Chantilly, VA 20151