

**김성군 변호사**  
160 main street  
Stoneham, MA02180  
781.438.6170  
www.songkimlaw.com

# 보스톤 코리아

BOSTONKOREA.com

**백영주 부동산**  
주택 / 콘도  
비즈니스 / 건물  
617.921.6879  
clarapark@ownnewengland.com  
ClaraPark.com

POSTMASTER: Send Address Changes to 161 Harvard Avenue, Suite 4D, Allston, MA 02134

전화: 617-254-4654, 팩스: 617-254-4210

ISSN 1554-6942



2026년 북미 월드컵 7게임이 팍스보로 소재 질레트 구장에서 열린다. 한국팀이 월드컵에 진출하면 질레트 구장에서 경기를 할 확률이 높다. 카타르에서 벌어진 아시안컵 준결승전 종료 1분전 페널티 구역 안에서 상대방 수비수 5명을 제치고 드리블을 시도해 마지막 페널티 킥을 얻어내고 있는 손흥민

## 보스톤서 2026북미 월드컵 게임 개최, 한국팀 다시 올까?

질레트 구장에서 32강 게임과 4강전 포함 7경기 최대 14개팀 보스톤 방문  
94년 월드컵에서 한국 볼리비아의 경기 팍스보로에서 열려  
사상최대 규모 뉴욕(뉴저지)서 결승전, 멕시코시에서 개막전

(보스톤 = 보스톤코리아) 장명술 기자 = FIFA가 확정 발표한 2026년 북미 월드컵 스케줄에 따르면 보스톤의 질레트 구장에서 총 7번의 경기가 열려 최대 14개 팀이 이곳을 찾게 될 전망이다. 월드컵 경기는 팍스보로 소재 질레트 구장에서 개최되지만 보스톤시와 피파는 이번 경기 주최도시를 보스톤으로 결정했다.

북미 월드컵은 미국을 비롯한 캐나다와 멕시코에서 기존의 32개팀에서 12개팀이 더 늘어난 총 48개팀이 진출해 경기를 갖게 된다. 이 중 14개 팀은 2026년 6월 13일부터 7월 9일까지 보스톤에서 경기하며 이중 32강전과 4강전 2개의 토너먼트 경도 포함된다. 조별리그의 예선전은 6월 13, 6월 16일, 6월 19일, 6월 23일 그리고 6월 26일 개최된다. 32강전 경기는 6월 29일 열 ▶▶6면으로 계속

## 치명적 리스테리아균 감염원인 캘리포니아 식품업체 유제품

10년간 수십여명 감염, 2명 사망...올해 마침내 원인 발견

(보스톤 = 보스톤코리아) 한새벽 기자 = 캘리포니아의 한 유제품 업체가 십여년간 음식 리스테리아 발병으로 2명이 사망하고 수십명을 앓게 했던 원인이었다고 보건당국이 6일 밝혔다.

이번 조사에 따르면 캘리포니아 소재 리조-로페즈 프드 오브 모데스토에서 제조했던 소프트 치즈가 발병의 원인으로 지목됐다.

이 리스테리아 집단 발병은 2014년 6월 처음 보고됐다. 이후 11개 주의 26명이 리스테리아에 감염됐다. 2017년에는 캘리포니아에서, 2020년에는 텍사스에서 한 명이 리스테리아 감염으로 사망했다.

2월 5일 이 업체는 60여 소프트 치즈들과 요거트, 그리고 사우어 크림을 리콜했다. 해당 제품들은 티오 프란시스코(Tio Francisco), 돈 프란시스코(Don Francisco), 리조 브로스(Rizo Bros), 리오 그란데(Rio Grande), 푸드 시티(Food ▶▶7면으로 계속

**THE PRO 수잔리 부동산**  
REALTY GROUP

**보스톤 투자, 주택, 콘도**

**셀러(Seller Representative):**  
리스팅 전문. CMA(Comparative Market Analysis)를 통한 집 가격 선정

**바이어(Buyer Representative):**  
확실한 입찰. 전문적인 권유로 여러분의 재산 증식을 도모

**투자(Investment):**  
전문적 부동산 아웃사이드 컨설팅으로 성공적 투자 권유

\* 조지아 아틀란타 투자 상담 문의 환영합니다.

경력 20년 이상

TEL: 339.224.1512, 카카오톡 ID: susan1223  
Email: susan@prorealty.group

**K STADIUM REALTY**  
REAL ESTATE

President **애나 정** 부동산 전국 1위

33년의 풍부한 경험  
최고의 전문가에게서 최상의 부동산 서비스를 제공받으시기 바랍니다

주택 · 콘도 · 비즈니스 · 빌딩 · 렌트

617.780.1675

anna@kstadiumrealty.com  
annajungboston@gmail.com

Residential  
Commercial  
Business  
Investment  
Property Management

**PREMIER REALTY GROUP**  
REAL ESTATE

경험과 전문성으로 여러분의 소중한 자산을 책임지겠습니다

**WWW.BOSTONPREMIERREALTY.COM**

나원태:617.642.3156  
won@bostonpremierrealty.com

보스톤 코리아  
인터넷 신문  
카톡으로 받아보세요

위의 코드를 스마트폰 카메라로 찍고 카카오톡 채널 친구신청을 해주세요. 인터넷 신문 각종 정보를 받아보실 수 있습니다.

# 현대음악 연주 단체 <콜라주 뉴 뮤직> MIT에서 김택수 씨 작품 공연

**(보스톤=보스톤코리아) 편집부 =** “현재 미국에서 가장 활동이 많고 주목받는 작곡가 중 한 명” (샌프란시스코 클래식 보이시)으로 평가되는 김택수 씨의 작품이 오는 2월 18일(일)에 MIT의 킬리안 홀에서 연주된다.

이번에 미 동부 초연으로 연주될 작품의 제목은 <Ominous Omnibus>(2023). 플루트, 피아노, 타악기, 바이올린, 첼로, 클라리넷을 위해 편성되었으며 연주 시간은 약 11분인 실내악 작품이다. 한국의 도깨비 이야기에서 받은 영감을 장난스럽고도 대담하게 표현한 곡이다.

1972년부터 뛰어난 연주자들과 함께 새로운 음악을 꾸준히 선보여 지금은 보스톤의 대표적인 현대음악 전문 연주 단체가 된 <콜라주 뉴 뮤직(Collage New Music)>이 창립 50주년을 기념하여 의뢰하였고, 보스톤 한미예술협회가 재정을 지원하여 탄생하게 된 작품이다.

국립심포니오케스트라의 상주 작곡가 및 부산시립교향악단의 올해의 예술가를 역임한 김택수 씨는

서울대학교(화학, 작곡 학사 및 작곡 석사)와 인디애나대학교(작곡 박사)에서 학위를 취득하였으며 현재 샌디에이고 주립대학교에서 작곡 및 음악이론 교수로 재직 중이다.

뉴욕 필하모닉, 샌프란시스코 오페라 오케스트라, 샌프란시스코 심포니, 미네소타 오케스트라, 디트로이트 심포니, 샌디에이고 심포니, 뉴월드 심포니 등이 그의 작품을 연주하였고 국립국악관현악단, 국립극장, 예술의전당, 서울시향, 경기필, 부산시향, 서울국제음악제, 평창대관령음악제, 주한독일문화원 등이 그에게 작품을 위촉하였다.

. 버클로우 작곡상, 코플랜드 하우스상, 아메리칸 모던 앙상블상, 전미 작곡가/출판사 협회상 등을 수상한 바 있다. 최근에는 하버드대학교의 프롬 음악재단(Fromm Music Foundation)에서 커미션 위촉 작곡가로 선정되었다.

한미예술협회의 나유선 음악위원장은 “보스톤의 클래식 음악계에서 오랫동안 활동해 온 <콜라주 뉴 뮤직>과 의미 있는 협업을 할 수



있게 되어 기쁘다. 김택수 교수님은 팬데믹 기간 동안 우리 협회에서 진행했던 <뉴 뮤직 심포지움>의 기획과 진행을 맡으셨던 분으로, 미국에서 많은 활동을 보여주며 인정 받고 있는 분이다. 총 6개의 작품이 연주되는 이번 콘서트는 현대 음악에 관심을 가진 분들이 다양한 경험을 할 수 있는 좋은 기회가 될 것” 이라고 전했다.

<공연 정보>

COLLAGE NEW MUSIC  
2023-2024 Season: CONCERT II  
일시: 2024년 2월 18일 (일) 오후 8시 (공연 전 토크: 오후 7시)  
장소: Killian Hall, Massachusetts Institute of Technology (160 Memorial Drive, Cambridge, MA 02139)  
티켓 및 정보: www.collagenewmusic.org

**보스톤코리아**  
BOSTONKOREA.com

문의 QR 마크를 스마트폰으로 스캔하시면 보스톤코리아 홈페이지로 자동 연결됩니다



**Publisher & C.E.O**  
장명술 Myong Sool Chang

**Writer**  
한세벽 SaeByuk Han  
박현아 HyunAh Park  
정선경 Sun Kyung Jung

**Graphic Designer**  
정한웅 HanWoong Chung

**Marketing**  
최성우 SeongWoo Choi

**Web Master**  
정한웅 HanWoong Chung  
김수정 Soojung Kim

**Contribution part**  
신영각 YoungGak Shin  
공정원 JungWon Gong  
김은한 EunHan Kim  
백영주 YoungJoo Paik  
성기주 KiJoo Sung  
신영 Young Shin  
윤희경 HeeKyung Yoon  
이명덕 MyoungDuck Lee  
앤드류콕 Andrew Koak  
앤젤라럼 Angela Um  
정준기 JoonKi Jung  
이선영 SunYoung Lee  
소피아 Sophia  
홍하상 HaSang Hong  
이명원 Myung Won Lee  
장동희 Donghee Jan  
김희옥 HwaOk Kim  
송동호 Dongho Song


**& TV 사업국**  
617-955-9112

제휴업체 | 연합뉴스 | 미신현 회원사 | 세한연 회원사

서울설렁탕  
겨울특선메뉴

# 사골 떡만두국

진한 사골 국물에 정성으로 빚은 만두가 들어간 든든한 식사로  
추운 겨울을 포근하게 보내세요



Take out Available  
포장가능

Beef Soup (w/ all Soul) 서울설렁탕  
SEOUL SOULONGTANG  
1245 Commonwealth Ave, Allston MA 02134 Tel: 617-505-6771

형사법  
상법/회사법  
민사법  
부동산/클로징



스티븐 김 변호사  
보스톤 검사 경력  
(Steven S. Kim)

617.879.9979  
stevenkimlaw.com

The Law Office of Steven S. Kim  
2001 Beacon Street, Suite 101,  
Boston, MA 02135  
Steven@stevenkimlaw.com



3월 말 실시되는 재외선거투표소 설치를 위한 장비들이 쌓여있는 보스턴 총영사관

### 2024국회의원 재외선거 투표소, 우편 한인회관 추가 유권자 신고 및 신청 이번주 금요일 2월 9일 마감

(보스톤=보스톤코리아) 편집부 = 2024년 국회의원 재외선거 투표소가 올해부터 뉴튼의 총영사관과 우편 소재 한인회관 2곳에서 설치 운영된다.

총영사관에서는 올 3월 27일부터 4월 1일까지 6일간 투표가 진행된다. 반면 우편의 한인회관에 설치된 투표소에서는 주말인 3월 29일 금요일부터 31일 일요일까지 3일간만 운영된다.

한편, 재외선거를 위한 투표 신청 및 신고는 이번 주 금요일인 2월 9일(한국 시간으로는 2월 10일) 마감된다. 이번 재외선거 투표를 위해서는 반드시 사전에 신고 및 신청을 해야 한다. 이는 선관위 홈페이지(ova.nec.go.k) 재외

유권자 신고 및 신청 페이지에서 할 수 있으며, 공관 방문 등으로 할 수 있다.

보스톤선거관리위원회에 따르면 올해 국회의원 선거에는 과거에 선거에 비해 신고 신청이 부진한 것으로 알려졌다. 특히 유학생들은 참여가 절실하다고 선관위 측은 밝혔다.

부재자 신고를 위해서는 미국에 단기 체류 중인 국외부재자는 여권번호, 주민등록번호, 주소, 이메일 주소가 필요하다. 미국 영주권자인 재외선거인은 영구등록이 되어 있지만 2회 이상 재외선거에 참여하지 않은 경우 재등록해야 투표가 가능하다.

bostonkorean@hotmail.com



### 매사추세츠 태권도협회 매달 태권도 세미나 개최

(보스톤=보스톤코리아) 편집부 = 매사추세츠태권도협회(협회장 정제형)는 1월 27일 내틱의 코리아태권도 아카데미에서 양우석 관장과 알렉산더 정 코치의 주도하게 겨루기 세미나를 처음으로 개최했다. 이날 세미나에는 30여명이 참여했다.

태권도 협회는 태권도인들과 함께 동반 성장하는 협회의 초석을 다지기 위해 2024년에는 매월 겨루기/폼새/심판 세미나를 진행하여 기술적 성장을 도모하고자 한다

고 밝혔다. 태권도 협회는 다음달인 3월 2일 스루스베리에 있는 유에스테이트센터에서 두번째 겨루기 세미나를 개최한다.

정제형 태권도 협회장은 “태권도 협회에서 주관한 각종 세미나 행사에 많은 관심과 참여를 부탁드립니다” 고 말했다. 관련 문의는 (508) 792-5534로 할 수 있다.

bostonkorean@hotmail.com

# Shoe City Family Dental



(원장: 김동원)

코로나로 변한 세상,  
이제 당신의 건강이  
최고로 중요합니다.

최고의 의료 장비와  
최고의 의사가  
최고로 건강한 치아를  
선물해 드리겠습니다.



103 Merrimack St  
Haverhill, MA 01830

Phone : 978.971.0060  
Fax : 978.971.0061



H마트 베이커리 라미와 카페 텐싸우전



## H마트, 베이커리 및 카페 프랜차이즈 사업 확대

**(보스톤=보스톤코리아) 편집부 =** 2H마트의 구매 본부인 그랜드브케이 이(Grand BK)가 카페형 베이커리 브랜드인 'L' AMI' 와 스페셜티 커피 브랜드인 "Ten Thousand" 의 프랜차이즈 사업을 확대한다

L' AMI' 는 그랜드BK가 2016 년에 론칭한 자사 브랜드 베이커리 로써, 고품질의 빵과 페이스트리, 케 이크 등 다양한 디저트로 고객들의 인기를 사로잡고 있다.

특히 'L' AMI' 는 타 브랜드와 달리 H마트 내 입점된 카페형 베이 커리 브랜드로, 한 가맹점주가 H마 트 입점인 인 슝(In-Shop) 운영과 함께 로드숍(Road-Shop) 운영도 할 수 있는 장점을 가지고 있다.

현재 뉴욕, 버지니아, 하와이 지역 에 4개의 매장을 운영하고 있으며, H마트 뉴욕 롱아일랜드 시티점과 일리노이 얼바나점에 가맹점을 오픈 예정이다. 라미 가맹사업 관련 문 의 는 이 메 일 (franchise@cafelami.com)로 문의 하면 된다.

현재 뉴욕의 타임스퀘어와 브로 드웨이 에 첫 매장을 성공적으로 오픈한 카페 프랜차이즈 "Ten Thou sand" 는 현재 뉴욕 맨해튼 내 3개 매장을 운영 중이다.

"Ten Thousand" 는 2020년 7월 호주 시드니를 기점으로 현재 미국, 대만, 베트남에 매장을 운영 중이며, 홍콩과 일본을 포함하여 세계적으

로 사업을 확장해 나가고 있는 스페 셬티 커피 브랜드이다.

바리스타와 큐그레이더에 의해 엄선된 고품질의 원두를 사용하여 핸드드립 커피, 아인슈페너와 에스 프레스오 크림 라떼와 같은 시그니처 메뉴를 제공하며 젊은 소비자층을 집중적으로 공략하고 있다.

Grand BK는 스페셜티 커피 브랜 드 "Ten Thousand" 와 2022년 미 국 내 독점 라이선스 계약을 체결해 미국 전역에 진출할 계획을 갖고 있 다. 미국 내 가맹사업 관련 문의는 이 메일 (franchise@10000coffeeus.com) 로 문의할 수 있다.

bostonkorean@hotmail.com



## WOTF보스톤 겨루기 <전자스파장비> 착용 세미나 개최

**(보스톤 = 보스톤코리아) 편집 부 =** 보스톤의 태권도 단체 중의 하나인 WOTF보스톤이 매사추 세츠 웨스트보로에 위치한 에볼 루션무술센터에서 보스톤 스팅링 연습경기 세미나를 개최했다.

이날 세미나에는 매사추세츠 뉴햄프셔 뿐만 아니라 뉴욕 뉴저 지 등지의 15개 태권도장에서 140 여명이 참가했다. 이번 세미나에 서는 전자 스파 장비로 점수를 계 산하는 전국태권도 대회 시합준 비, "전자 스파 장비"를 실제 착용 하고 기술을 개선하기 위한 방법 등을 소개했다.

WOTF보스톤의 그랜드 매스 터 권은아씨는 "WOTF보스톤 은 태권도가 훈련을 통해 함께 성 장하고 발전하도록 계속 장려하

는데 도움이 되도록 더 많은 이벤 트와 세미나를 주최할 것" 이라 고 말했다.

2024년 첫 번째 행사에 이어 W.O.T.F보스톤은 2024년 3월 3일 일요일에는 품새 세미나를 개최 한다. 매스터 남의 월드클래스 선 수와 4번의 품새 세계 챔피언을 차지한 강 사범을 초청해 품새의 중요한 측면을 향상시킬 계획이 다.

WOTF보스톤 조직은 타이거 안 태권도를 본부로 월담 유에스 태권도센터, 우스터 한미태권도, 웨스트포드의 월드클래스마살아 트, 이볼루션 마살아트, 말보로의 NE 마살아트, 퀸스마살아트가 회원으로 참가하고 있다.

bostonkorean@hotmail.com

### AFFORDABLE HOUSING

#### Athol & Orange Housing Authorities

Athol & Orange 주택 당국은 노인 / 장애인 (60세 이상 또는 장애인) 및 가족 주택 (1-4 베드룸) 대기자 명단 신청서를 접수하고 있습니다.

신청서는 [www.mass.gov/champ](http://www.mass.gov/champ) 에서 온라인으로 작성 하거나, [www.atholorangehousing.com](http://www.atholorangehousing.com) 에서 다운로드 및 인쇄 하거나, 직접 수령하거나, 사무실에 연락하여 우편으로 보낼 수 있습니다.

Athol & Orange 주택 당국은 차별하지 않으며 평등한 주택 기회를 제공합니다. 요청 시 합리적인 편의 시설 요청 양식을 사용할 수 있습니다.

소득 한도는 다음과 같습니다.

아들, 매사추세츠							
1인	2인 가구	3인 가구	4인 가구	5인 가구	6인 가구	7인 가구	8인 가구
\$ 57,900	\$ 66,200	\$ 74,450	\$ 82,700	\$ 86,300	\$ 95,550	\$ 102,550	\$ 109,200

오렌지, 매사추세츠							
1인	2인 가구	3인 가구	4인 가구	5인 가구	6인 가구	7인 가구	8인 가구
\$ 55,800	\$ 63,800	\$ 71,750	\$ 79,700	\$ 86,100	\$ 92,500	\$ 98,850	\$ 105,250

Athol & Orange Housing Authorities  
21 Morton Meadows, Athol, MA 01331

978.249.4848 (phone)  
978.249.9604 (fax)

### ICON DENTAL 아이콘 덴탈

Dedicated to Your Health

Ultimate Smile Quality Dental Care

렉싱턴과 콩코드에 편리하게 위치한 아이콘 덴탈은 여러분과 가족 모두에게 적합한 맞춤형 치료 계획을 통해 미용치과, 인비절라인 투명 교정을 통한 성인 및 청소년 치열 교정 및 최신 임플란트 시술에 이르기까지 모든 분야의 치과 진료를 제공하고 있습니다. 최신 기자재와 진료기술 그리고 편안하며 현대적인 진료실에서 친절한 스태프와 함께 양질의 치과 진료를 제공하기 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.

**대표원장 치의학박사 안형준**  
전화 617.957.8133

57 Bedford Street, suite 220, Lexington, MA 02420  
**전화 781.861.8978**

97 Lowell Road, Suite A8, Concord, MA 07142  
**전화 978.369.0254**

이메일: [info@icondentalexington.com](mailto:info@icondentalexington.com)  
[www.icondentalexington.com](http://www.icondentalexington.com)

Dr. 차영주  
치과 일반의

Dr. Larisa Turkenich  
치과 일반의

Dr. Charles Braga  
임플란트 수술 및  
잇몸질환 전문의

# 뉴튼 교사노조 파업 타결, 더 많은 교사파업 예고편?

## 앞으로 매사추세츠 줄줄이 타운 파업 이어질 듯

(보스턴 = 보스턴코리아) 한새벽 기자 = 30년 만에 가장 오래 끌려온 뉴튼 교사 파업이 11일 만에 마무리됐다. 그러나 이번 파업은 마무리가 아니라 시작이란 의미로 해석된다.

미국내에서 가장 진보적인 주의 하나로 평가되는 매사추세츠에서 이번 파업은 공립학교 교육의 한계를 시험하는 하나의 시금석이였다.

팬데믹이후 각 타운 학교들은 높은 수준의 교육을 요구해왔다. 그럼에도 각 타운의 경우 견어들이 수 있는 타운 세금이 제한되어 있기에 지급하는 보상은 적었다. 점차 치솟는 매사추세츠의 높은 생활비, 높아진 요구등에 지친 교사들이 일에 맞는 임금수준을 요구하면서 교사 파업이 발생하고 있기 때문이다.

따라서 앞으로도 교사노조와 타운과의 협상이 결렬될 때마다 교사파업이 발생할 가능성은 훨씬 높아졌다.

보스턴 글로브와 인터뷰한 글러스터 학교 교사협회장 레이첼 렉스씨는 “모두가 이번 뉴튼의 파업을 관심있게 지켜보고 있었다” 고 밝혔다. 글러스터 교사들은 곧 타운 학교위원회와 임금협상을 앞두고 있는 상황이다.

매사추세츠 학교위원회협회 글렌 쿠처 대표는 현재 15개에서 20개의 학교가 임금 협상을 앞두고 있으며 교사들의 요구를 감당할 수 있는 수준의 재원이 충분할 수 있을지 걱정하고 있다고 밝혔다.

미국내에서 약 10여개 주를 제외하고는 교사파업은 불법이다. 매사추세츠에서도

교사파업은 불법이다. 그러나 교사들은 기꺼이 이 같은 불법의 선을 넘고 있다. 2022년 5월 브루클라인 교사들은 처음으로 파업을 선택했으며 몇 달 후 해버힐과 몰든의 교사들도 뒤를 이었다. 2023년 1월 우번 교사들은 무려 5일이나 파업을 이어갔다. 앤도버는 지난해 11월 3일간 파업을 선택했다.

그리고 정점은 올해 1월 19일 보스턴 교외의 부촌 뉴튼이였다. 최근 들어 가장 길고 논란이 많았던 파업이였다. 이견을 좁히는데 무려 11일간이나 걸렸고 결국 학생들은 거의 2주째 학교를 등교하지 못했다.

레베카 콜린스 기반 럿거스 노동관계경영대학원 부교수는 “파업은 또다른 파업을 부른다. 파업을 통해서든 아니면 파업없이 타결을 통해서든 계약이 타결되면 좀더 높은 조건을 받아들이지 못한 것이 아닌가 하는 의문과 의심이 남게 된다” 는 것이다.

매사추세츠 교사협회 회원인 제럴드 프리드만 유메스 애머스트 경제학과 교수는 노사갈등, 특히 파업은 현재 경제적인 상황의 반영이라고 밝혔다. 인플레이션이 교사 월급 보다 훨씬 빠르게 오르고, 주범인 프로포지션 2½에 묶여 있는 타운은 세금을 단 몇 %밖에 인상할 수 없는 상황이다. 결국 이 같은 상황에서 파업이 발생한다는 것이다.

매사추세츠의 시와 타운은 Prop 2½의 한도를 넘어서 세금을 올리기 위해서는 주민투표를 거쳐야 한다. 그러나 뉴튼은 지난 3월 학교와 인프라 보강을 위해 9백20만불의 세금인상을 제안했을 때 주민들은 이를 거부했다.

특히 뉴튼 등 상당수의 타운은 자녀들이



학생이 아니며 이미 성인으로 자라서 학교 교육이 관심의 우선순위가 아니기 때문에 더욱 어려움을 겪고 있다.

경제정책연구소에 따르면 2021년부터 2022년까지 다른 섹터의 급여는 인플레이션에 맞춰 상승했지만 교사들의 인플레이션을 조정할 실질 주급은 오히려 9% 하락한 것으로 나타났다. 결국 같은 대졸이라 할지라도 교사들은 약 20% 적게 받는 것이 된다.

11만7천 매사추세츠 교사협회 맥스 페이지 회장은 각 학교 노조들이 임금협상을 이어가다 마지막 수단으로 택하는 것이 파업이라고 말했다. 반면 대부분은 파업이 아닌 협상으로 해결하고 있다고 강조했다. 뉴튼 같은 경우 무려 학교위원회와 노조가 16개

월이나 협상하다 결국 파업 투표를 하게 됐다고 설명했다.

페이지 회장은 “파업은 결코 바이러스가 아니다” 라고 말했다. 특히 주전역의 학교노조들은 주로 파업을 하게 되는 경우가 학교에서 가장 적은 급여를 받는 교사 보조 등의 월급인상을 위한 경우가 많다고 밝혔다.

투스베리의 교사협회 회장인 코너 보그인 회장은 뉴튼의 파업이 느리게 진행되는 교사 협상을 가속화하기 위해 필요한 조치였다고 말했다. 그러나 그는 지난 12월 이래 지속되고 있는 투스베리 학교위원회와의 교사협상은 파업까지 가지 않기를 희망한다고 밝혔다.

hsb@bostonkorea.com



"전문적인 치료,  
진실된 치료,  
진심을 담은 치료,  
Smart Dental이  
추구합니다"



JEONG LEE, D.M.D., M.M.Sc., Ph.D.  
원장 이정숙

- 서울대학교 치의학대학원 1990년 졸업
- 서울대학교 치의학대학원 박사학위 2000년 취득
- 서울부부치과원장 1994년-2006년
- Tufts School of Dental Medicine 2009년 졸업
- Harvard School of Dental Medicine 보철과 2012년 졸업

SMART DENTAL

452 Pleasant St., Malden MA 02148

Office: 781 322 4914

Fax: 781 605 3797

Email: maldensmartdental@gmail.com



Malden Center역에서  
걸어서 10분, 차로 5분 거리



### 고급 한인 운영 성매매 이용고객들 재판, 언론에 공개

(보스톤 = 보스톤코리아) 한새벽 기자 = 주 최고법원은 2일 한인 고급성매매 업소의 이용고객들의 재판을 언론에 공개하기로 결정했다.

프랭크 가지아노 주 최고법원 판사는 성매매 고객들의 재판을 공개적으로 진행키로 한 케임브리지 지방법원의 판사의 손을 들어줬다. 국민의 알권리를 우선시 해 재판을 언론들에게 공개키로 한 것이다.

성매매 고객들의 경범죄가 성립하는지 여부를 결정짓는 재판은 일반적으로 비공개로 진행하고 있으나 주 법은 예외를 인정하고 있다.

성매매 고객들을 대표하는 변호사들은 이들이 공공 인사가 아니라 의사, 변호사 그리고 사업가들이라며 비공개로 전환해 줄 것을 요구했다.

가지아노 판사는 공개 재판이 투명성과 책임성을 증대시키며 범죄와 연관된 개인들을 그들의 지위에 상관없이 평등하게 재판함에 따라 국민의 사법부에 대한 신뢰를 확보할 수 있다고 공개재판의 이유를 밝혔다.

그러나 가지아노 판사는 케임브리지 지방의 셸퍼 케이시 판사의 의견대로 기소청구자료의 공개는 개인 정보 노출을 이유로 거부했다.

이 같은 결정에 대해 일부 고객들 대표하는 한 변호사는 최고법원에 단독심이 아닌 전원합의심을 요구하며 항고를 제기했다. 그러나 최고법원 단독심이 내린 결정을 지금까지 전원합의체 심리에서 이를 철회한 경우는 없었기에 이번 항고는 이들의 재판이 다시 한번 늦춰지는 효

과를 낼 것으로 관계자들은 보고 있다.

한편, 같은 2일 성매매 조직을 운영했던 한인 3인들도 돈세탁, 성매매 강요 혐의로 기소됐다. H 리(41), J 리씨 (68), JM 리씨는 (30) 3명은 현재 구속중이다. 보스톤 언론이 연방 검찰을 인용한 것에 따르면 이들은 유죄 확정시 최대 25년형까지 받을 수 있다. J 리씨는 6일 보석으로 풀려났으나 나머지 2명은 계속 구금중이다.

검찰에 따르면 H 리씨는 “동부 지역 네트워크의 매니저” 였다. J 리씨는 아파트 구입에 명의를 빌려주고 돈을 받았으며, JM 리씨는 손님들의 예약을 관리했다.

hsb@bostonkorea.com



### 보스톤서 2026북미 월드컵 게임 개최, 한국팀 다시 올까?

▶▶1면에 이어서

린다.

이어 질레트 구장은 7월 9일 4강전 첫 경기를 개최한다. 나머지 4강전 경기는 7월 11일 캘리포니아 잉글우드의 소파이 구장, 캔자스 시티의 애로우헤드 구장, 플로리다 마이애미 하드락 구장에서 열린다. 3.4위전은 같은 하드락 구장에서 열리며 월드컵 결승은 7월 19일 뉴저지 메트라이프 구장에서 개최된다. 이 게임은 뉴욕과 뉴저지가 공동으로 개최해 텍사스와 캘리포니아를 물리치고 결승전 개최지로 선정됐다.

2026년 월드컵은 4개 팀이 12개 조로 나뉘어 32강 진출을 다투는 사상 최대의 월드컵이 된다. 미국과 캐나다, 그리고 멕시코 3개국 16개 도시에서 총 104개의 경기를 소화하게 된다.

개막전은 토론토(캐나다), 멕시코 시티(멕시코), 로스앤젤레스(미국)에서 열린다. 이중 2026년 6월 11일 목요일 에스타디오 아즈테카 멕시코 시티에서 멕시코 대표팀이

출전하는 경기를 공식 개막전으로 정했다.

지아니 인판티노 FIFA 회장은 "역대 가장 포괄적이고 영향력 있는 FIFA 월드컵은 더 이상 꿈이 아니라 캐나다, 멕시코, 미국 전역의 16개 최첨단 경기장에서 104경기가 치러지는 형태로 구체화될 현실"이라고 밝혔다.

FIFA 월드컵 조추첨은 2025년 말 개최될 예정이며 이 때 킥오프 시간도 알 수 있다.

1994년 LA 월드컵 당시 4강전에서 이탈리아가 스페인을 2-1로 경파했으며 16강전 경기에서는 아조리 나이제리아를 2대 1로 따돌렸었다.

1994년 파스보로에서는 한국과 볼리비아의 경기가 열려 한인들이 응원단을 조직해 응원했다. 당시 경기에서는 한국은 남미의 강호 볼리비아와 0-0으로 비겨 16강에 올라가지 못했다.

editor@bostonkorea.com

**YOUNG DENTISTRY**

## 손영권 치과

youngdentistrypc.com

**진료 과목**

일반 치과  
크라운  
임플란트  
잇몸 치료  
Invisalign  
Sleep Apnea

**중은치과, 중은치아**

**보험**  
Delta Dental Premier,  
Blue Cross Blue Shield  
Indemnity Plan

Young K Son, DMD **978.459.0594**  
674 Rogers St. Lowell, Massachusetts 01852

**이명원 회계사**

한국 공인 회계사  
미국 공인 회계사

MW LEE, CPA P.C. 대표  
호연회계법인 국제조세 본부장

(전) 삼일회계법인 근무  
(전) 한국 공인회계사회 세법 강사  
(전) Rucci, Bardaro & Barrett P.C. 근무

**617.455.8073**  
mwl@mwleecpa.com  
1318 Beacon St. Ste#4,  
Brookline, MA 02446

**Prescott & Son Insurance**  
Insurance Producer Moon Hang Lee  
한인 보험 대리인 이문항

“보상 내용과 크기는”  
**적절**하고 **안전**하게  
보험료는 **저렴**하게

사업체 보험  
Workers Comp.  
개인 자동차 보험  
상업용 자동차 보험  
집 보험  
건물보험

Tel: 781.325.3406  
Office: 781.322.2350  
Fax: 781.322.3093  
mleeins@gmail.com | mlee@prescottandson.com

업무 시간  
월-금: 오전 10시-오후 4시  
토, 일요일, 공휴일: Closed

# 현대차 참여 자율주행 조인트벤처, 파트너사 투자 철회

## 현대차 아일랜드 파트너 앵티브 투자 철회

(보스톤 = 보스톤코리아) 한새벽 기자 = 현대가 참여하고 있는 보스톤소재 자율주행 조인트벤처 모셔널의 조인트벤처 파트너 중의 하나인 앵티브(Aptive)가 투자 중단을 선언했다. 현대측은 앵티브의 투자 중단에도 불구하고 계속해 모션을 운영할 것이라고 밝혔다.

전문가들은 앵티브의 이 같은 결정을 놓고 볼 때 자율주행 산업은 그렇게 실질적이거나 이로 인해 수익을 창출하기 위해서는 아직도 먼길을 가야 하는 것으로 분석했다.

앵티브는 투자를 철회함에 따라 2024년 주당 \$1.20씩 총 3억4천만달러의 손실을 감수하게 된다.

가트너그룹 자동차산업 애널리스트인 마이크 램지는 “모셔널은 현재 모든 자율주행차 회사들이 겪고 있는 어려움에 봉착한 것”이라고 분석했다.

현대가 주축이 된 모셔널은 이 같은 어려움에도 계속 사업을 진행할 것이라고 밝혔다. 모셔널 대변인은 성명서를 통해 “회사의 펀딩 로드맵에 확신을 갖고 있으며 자율주행을 상업화할 수 있는 다음 단계를 위해 잘 해나가고 있다. 우리의 무인자율주행 서비스를 규모화하는 것에 전력을 쏟고 있으며 향후 파트너십을 확대해 모셔널의 다음세대 로보택시를 기아와 협력해 나갈 것”이라고 밝혔다.

이번 앵티브의 투자 철회로 인원 감축 또는 기타 구조조정 등의 문제에 대해서 모셔널측은 일절 함구하고 있다.

모셔널은 2013년 누토노미라는 MIT 스핀오프 스타트업으로 출발해 자율주행차를 개발하기 시작했다. 델피 오토모티브였던 앵티브가 2017년 인수했으며 그해부터 시포트에서 자율주행차를 시험하기 시작했다. 이 회사의 공동설립자인 칼이 그네마는 여전히 CEO직을 맡고 있다.

2020년 앵티브는 현대와 합작해 모셔널을 만들었다. 모셔널은 라스베거스에서 우버와 협력해 로보택시와 자율주행 음식배달 서비스를 시험주행했으며 현재도 보스톤, 피츠버그 그리고 싱가포르 등지에서 자율주행차를 시범 운행 중이다.

모셔널의 전 소프트웨어 엔지니어였던 맷 라이언은 “현재의 자율주행산업의 상태에서 앵티브가 투자를 철회하는 것은 결코 놀랄만한 일이 아니다”라고 지적했다. “운행은 비싸고, 엔지니어들이 자율주행차를 구축하는 것도 비싸며, 자율주행에 필요한 센서와 컴퓨터 기술 장비도 비싸다”고 밝혔다.

그럼에도 자율주행차 산업은 거의 절반 완성에 그치고 있다. 제너럴 모터스가 운행하던 자율주행 로보택시 크루즈는 보행자를 쳐 사고를 낸 후 완전히 이를 폐지했다. GM측은 이로 인해 1년당 약 10억달러를 절약할 수 있다고 밝혔다. 지난 2022년에는 포드와 폭스바겐이 30억달러를 쏟아 부은 후 자율주행 프로젝트인 아르코 AI를 포기했었다.

ABI리서치의 달린 구 애널리스트는 너무 많은 비용 부담으로 인해



앵티브가 투자철회를 선언한 것으로 봤다. “지난 10년은 낮은 금리로 돈을 조달할 수 있었다. 그러나 지금은 높은 금리에 자금을 구하기가 용이치 않다”고 말했다.

당장 미래가 보이지 않는 것도 한 몫했다. 구 애널리스트는 자율주행차는 끊임없이 이를 감시해야 하며 자동차가 잘못되면 당장 해결하기 위해 요원이 달려가야 한다. 이 같은 추가비용이 적자를 강화하게 된다. 자율주행이 거의 완벽에 가깝지 않는 이상 수지가 맞지 않는다는 것이다.

램지 애널리스트는 자율주행 시스템이 모든 주행 조건 하에서 모두가 사용하기까지는 아예 근처에도 가지 못했다고 판단하고 있다.

“자율주행 상업화까지는 아주 오래 걸려야 한다. 한꺼번에 이뤄지기 보다는 조금씩 조금씩 이뤄질 것이다. 따라서 앞으로도 20년이나 기다려야 할 수도 있다”고 내다봤다.

hsb@bostonkorea.com



## 치명적 리스테리아균 감염원인 캘리포니아 식품업체 유제품

▶▶1면에 이어서

City), 엘 화체(El Huache), 라오 데나(La Ordena), 샌 카를로스(San Carlos), 캠페시노(Campesino), 산타마리아(Santa Maria), 도스 랜치토스(Dos Ranchitos), 카사카디나스(Casa Cardenas), 그리고 365홀푸드마켓(365 Whole Foods Market) 등의 브랜드다.

과거 질병통제센터는 2017년과 2021년 리스테리아 감염이 퀘소 프레스코와 유사한 치즈와 연관된 것으로 보고 조사했었으나 충분한 증거가 없었고 정확한 발병원인 제품을 확인하지 못하고 조사를 종결했다.

지난 12월 새로운 발병 사례가 발생하자 질병통제센터는 재조사에 나섰다 그러나 이번에는 이 감염과 관련된 리스테리아 균이 리조 로페즈 푸드의 치즈 샘플에서 발원됐음을 확인할 수 있었다. 연방 조사는 재차 이 회사가 만

든 퀘스토 프레스코와 코지타가 사람들의 감염에 원인이었음을 확인했다.

이 리콜된 제품들은 전국의 슈퍼마켓과 소매점에 배포되고 있다.

리스테리아 감염은 아주 심각한 증상을 일으키며 때로는 사망까지 이르게 한다. 특히 임산부이거나 65세 이상의 면역력이 약한 사람들에게 발병을 일으킨다. 증세는 근육통, 열, 피로 등이며 감염된 음식을 먹은 후 2주내외로 증세가 시작된다.

CDC는 이 제품을 보유하고 있다면 즉각 폐기할 것을 권고했다. 이후 냉장고와 카운터 등 다른 접촉 지점들도 철저히 소독하고 청소할 것을 권장했다. 리스테리아는 냉장고에서 생존하며 쉽게 다른 음식과 표면 등을 감염시킨다.

hsb@bostonkorea.com

**KIM LAW OFFICE**

**김연진 변호사**  
Yeon J. Kim, Esq.

**업무 분야:**  
이민법 / 상법 / 형사법

**주요 경력**

- 前 미연방 이민국 심사관  
Boston 지사에서 만여건의 영주권 시민권 심사
- 前 미연방 세관 특별수사관  
NY 지부 연방 범죄관련 직접 수사
- 前 미 육군 심문관

TEL: 781.932.0400 FAX: 781.932.0403  
3 Baldwin Green Common, Suite 210 Woburn, MA 01801

**형제 떡집**

**매매 합니다**  
(현재 영업중)

**978.343.6080**  
**978.407.9029**

**210 West Main St.**  
**Ayer, MA 01432**

**뉴잉글랜드 한국학교**  
www.ksneusa.org

1975년 개교 · 뉴잉글랜드 최대 규모 · 최고수준의 한국학교  
한글교육 · 음악 · 미술 · 역사부문 교사 모집 & 등록 문의  
수업시간: 토요일 9:30~2:00 (아침일찍반: 8:30~9:25)

**(508)523-5389** ksneusa@verizon.net  
Koreanschool.ne@gmail.com  
C/o Oak Hill Middle School  
130 Wheeler Rd., Newton, MA 02459

**뉴타운 플러밍**

**PLUMBING HEATING AIR CONDITIONER**

Repair & Service, Renovations & Installations  
Plumbing repairs, Gas servicing  
Hot water tank & boiler  
Sink, Toilets, Faucets, Water leaks, Disposal

MA Licensed 책임 보험 가입 **617.543.8106**



### 찰스타운 주민들 네이비야드 어포터블 하우스 반대 소송

주민들 교통혼잡, 의료시설 과부하, 주변 편의시설 부족 주장  
실제로는 BPDA의 허가 과정에 절차 생략했다며 소송전

(보스톤 = 보스톤코리아) 한새벽 기자 = 찰스타운의 한 주민 그룹은 찰스타운 네이비야드에 저소득 주택인 어포터블하우스 개발을 추진하는 보스톤시에 소송을 제기했다. 찰스타운은 보스톤의 지역구 중 비교적 고소득층이 거주하는 곳 중 하나다.

보스톤의 도시업무 플래닝오피스, 보스톤카톨릭 어포터블 하우스 개발사, 그리고 세인트 프란시스 개발사는 지난해 12월 현재 구 찰스타운 컨스티튜션 인을 어포터블 하우스로 재개축하는 것을 승인받았다.

YMCA 찰스타운점이 들어서 있는 이 빌딩은 2020까지 호텔로, 이후 쉐타로 운영됐으며 이를 어포터블 아파트먼트로 개축하게 될 예정이

었다. 그러나 저소득의 홈리스, 여성 그리고 베테랑들이 타운에 100여구가 넘도록 진입하는 것을 주민들은 달갑게 여기지 않았다.

서퍽 고등법원에 제출된 소장에 따르면 BPDA는 원고는 승인과정에서 반대측의 의견을 적극적으로 고려하지 않았으며 10월 개최된 화상 미팅에서 채팅박스에 있는 의견을 고려하지 않았다고 주장했다.

또 BPDA가 주민미팅을 통한 의견수렴과정을 면제하고 우회했으며 환경영향자문그룹의 모임을 허용하지 않았다는 것이다. 집회, 언론 그리고 소송의 권리를 보장한 헌법 수정 1조항을 위반했다는 주장이다.

2022년 10월 개발사 측은 BPDA에 아티클 80 조항에 의거 대형 개발 프

젝트 의견수렴과정을 생략해줄 것을 요청했다. 그러나 주민들과 가브리엘 콜레타 시의원의 반대에 부딪치면서 주민 미팅과, 의견을 수렴하는 표준 검토절차를 따르게 됐다. 콜레타 의원은 12월 BPDA 미팅에서 한 환경영향자문그룹이 소집되지 않았다고 주장하고 있다

이 그룹은 이 프로젝트가 찰스타운 주민들의 의료시스템에 과부하를 초래할 것이라고 주장하고 있다. 또한 교통혼잡과 주차부족을 초래할 것이라고 지적했다. 또한 홈플러스 등 주변 편의 시설도 부족하다는 것이다.

BPDA 미팅에서 개발사 측은 유닛을 126개 동에서 100개로 낮추고 커뮤니티의 우려를 완화하기 위해 경비요원을 강화하겠다는 방침을 밝혔으나 결국 소송전으로 비화됐다.



### 메드웨이 타운 중학생 100여명 샤스(Shaw's) 난장판 만들어

중학교 교장 학부모들에게 자제시켜라 이메일 보내

(보스톤 = 보스톤코리아) 한새벽 기자 = 보스톤에서 남서쪽으로 40여마일 떨어진 메드웨이 타운의 샤스(Shaw's)슈퍼마켓에 오전 수업을 끝마친 학생 100여 명이 몰려들어 난장판을 만들었다.

메드웨이중학교 교장 아멘다 루이지 교장은 학부모들에게 학교 인근의 샤스슈퍼마켓 점장으로부터 학생들이 매장내에서 문제를 일으켰다는 연락을 받았으며 통보하고 아주 "문제가 심각한 상태" 라고 지적했다.

메드웨이 중학교 학생들이 문제를 일으킨 것은 이번만이 아니라 여러 차례였지만 지난 1월 31일 오전수업으로 학교를 마친 후 약 100여명의 학생들이 샤스마켓에 몰려들어 최악의 상황을 만들었다.

학생들을 카트를 타거나 전기 카트를 타고 장난을 쳤으며 여러 전시 선반 물품을 쓰러뜨리고 페이퍼타월로 성을 쌓는 도에 넘는 장난을 쳤다. 심지어는 슈퍼마켓 물품을 훔치는 상황도 발생했다.

교장은 학부모들에게 보낸 편지에서 "이 같은 행동은 학생들과 슈퍼마켓 고객들에게 위험을 가할 수 있으며 학교에도 나쁜 영향을 준다" 고 경고했다.

샤스측은 "이번 일을 조화롭게 해결하기 위해 학교측과 접촉했다" 고 밝혔다.

루이지 학교장은 "향후 이 같은 행위가 반복될 때는 책임을 묻게 될 것" 이라며 경찰에도 이를 통보해 향후 이 같은 상황이 재발하지 않도록 적절한 조치를 취해 줄 것을 당부했다고 밝혔다.

hsb@bostonkorea.com

**J.K. 히팅 & 플러밍**

**30 Years Experience!**

- Remodeling, Kitchen, Bathroom
- Installation Appliance(DishWasher, Disposal)
- Basement Sump Pump
- Dry Cleaner Boiler & Gas Burner
- Water Pipe & Gas Pipe Relocation
- Drain Clog Cleaning
- Central A/C Maintenance
- Small Electric Work

**978.303.7000**  
**508.517.7035**

업재관 jkeum56@gmail.com  
FULLY INSURED LICENSE.MA ,15777

**태양자동차**  
Body & Repair/States Inspection

모든 차량 정비 서비스  
유럽, 미국  
일본, 한국

**리페어 워크/바디 워크**  
사고가 난 차를 원상 복구해 드립니다.  
인슈어런스 바디워크 합니다.

노스이스턴대학 자동차 손상평가 자격증    제도장 및 마감 자격증    프래온 가스 취급 자격증

617.868.2500, 617.868.2600  
48 NEW ST. CAMBRIDGE, MA 02138  
Harvard Sq. 5 min / Lexington 10 min / Newton 20 min  
E mail: sunautobody@yahoo.com

**다문화 선교교회**  
Intercultural mission Church  
담임 목사: 김동섭(Sam Kim)

**가족 영어예배 사역**  
2세, 3세들을 위한 영혼의 쉼터

57 PETERS ST. NORTH ANDOVER, MA 01845

요가송의 5분요가

# 허벅지가 날씬하고 유연해지는 스트레칭



오래 앉아 있는 직업을 가졌거나 골반 좌우의 균형이 맞지 않을 때, 선천적으로 허벅지 상체보다 좀더 발달한 체형 등 다양한 이유로 허벅지 비만을 걱정하고 고민하시는 분들이 많은데요, 그래서 오늘 칼럼에서는 효과적으로 허벅지 비만과 부종을 해결할 수 있는 스트레칭과 운동을 소개해드립니다. 제 한국어 유튜브 채널 '요가읽어주는 여자 hayeon' 에서 최근 삼분요가 챌린지 (Day5)를 찾아 따라해보시구요, 스트레칭 위주로 꾸준히 홈트 하고 싶으시다면 영어유튜브 채널 (Yogasonghayeon) 최근에 업데이트한 Leg Stretch 영상을 찾아 따라해보시길 바랍니다. 두 채널 모두 구독과 알림 설정 해주시고 틈틈이 집에서 운동과 스트레칭 병행하시면 몸이 훨씬 가볍고 건강해지는 걸 경험하실 거예요!

## 1. 내전근 스트레칭 - 안벅지 군살제거, 다리 찢기 전 전 월업

- 1단계 한쪽 무릎을 세우고 반대는 바닥에 대어 일어납니다.
- 2단계 앞에 선 무릎은 발목 위에 위치하도록 하고 천천히 엉덩이를 낮춥니다.
- 3단계 허벅지 안이 조금씩 스트레칭되는 걸 느낄 거예요.
- 4단계 앞 뒤 왔다갔다 45초 정도 반복하고



반대 다리도 같은 방법으로 올려줍니다.  
TIP! 엉덩이가 뒤로 빠지지 않도록 꼬리 뼈를 바닥쪽으로 낮추고 무릎은 정면을 향해 바라보게 주의합니다.

## 2. 프로그 포즈 (개구리 자세) - 허리 통증 완화, 다리 부종 제거

- 1단계 두 무릎을 멀리 보내 바닥에 대고 두 발목은 무릎과 같은 위치에 두고 엉덩이를 뒤로 보내 자세를 취합니다.
- 2단계 허벅지의 회전으로 인해 무릎이 아프다면 무릎 밑에 담요를 받쳐 보호합니다.
- 3단계 깊은 스트레칭이 가능하다면 가슴을 바닥쪽으로 내리고 손을 좀더 앞으로 보내 팔꿈치 혹은 손으로 이마를 받치고 내려가셔도 좋습니다.

TIP! 무릎이 많이 약하신 분들 침대 위에서 하셔도 좋습니다. 단 두 무릎 사이를 최대한 벌리고 엉덩이를 뒤로 보내고 자세를 홀딩하셔야 효과가 있어요.



## 3. 와이드 스쿼트 - 하체 톤업, 둔근(엉덩이 근육) 강화

- 1단계 두 발을 멀리 가져가 스쿼트 자세를 취합니다.
- 2단계 두 손은 앞으로 뻗고 허리는 곧게 펴주세요.
- 3단계 팔을 길게 뻗은 상태에서 옆으로 보

냈다가 일어나고 다시 모아서 스쿼트로 돌아갑니다.

4단계 하루 10번 이상 3세트 반복하면서 허체를 단단하고 탄력있게 만들어보세요.

TIP! 무릎과 발끝을 같은 방향을 향하게 하고 영상을 보며 발꿈치를 든 스쿼트도 시도해보세요.



## 4. 사이드 스플릿 - 다리 유연성 강화

- 1단계 앉아서 두 다리를 멀리 보내 벌려 줍니다.
  - 2단계 허리가 구부정해지지 않는 범위에서 두 다리를 벌리고 자세를 유지합니다.
  - 3단계 내시는 숨에 천천히 고관절부터 접어 내려갑니다.
  - 4단계 다리가 많이 타이트 하신 분들은 무릎을 살짝 접고 연습하시는 걸 추천해드려요.
- TIP! 처음부터 무리해서 내려가면 근육을 다칠 수 있으니 안전한 범위에서 서서히 늘려



가시길 바랍니다.

## 송선생과 함께하는 라이브 ZOOM요가 & 필라테스

### ZOOM요가&필라테스 클래스의 장점

1. 다른 사람 눈치 보지 않고 편하게 운동 가능
2. 최소한의 시간 투자로 '체중감량'은 물론 근력 향상, 유연성 강화, 체형 교정, 스트레칭 해소, 우울증 개선의 효과
3. 꾸준한 개인 회원관리로 지속적으로 생활속 운동루틴을 이어가도록 지도
4. 강사로부터 실시간 '자세교정' (1:1개인레슨과 그룹수업 모두 가능)
5. 첫 수업 체험 전, 선생님과 전화상담을 통해 구체적인 개인의 목표와 NEED 전달, 수업에 대한 만족 극대화

'기적의 다이어트 요가와 필라테스' 수업 참여를 원하시는 분들은, 카톡아이디 yogafullnesslife 혹은 이메일 connect@yogafullness.life 로 신청해주세요

송하연, 요가티처/요가물니슬라이프 대표  
유튜브 채널 바로가기  
(ENG) <http://bit.ly/SubscribeToYogasong>  
(KOR) <https://bit.ly/3w9ks4u>  
인스타그램  
[https://instagram.com/yogasong\\_hayeon](https://instagram.com/yogasong_hayeon)  
카카오톡 아이디 yogafullnesslife  
이메일 주소 connect@yogafullness.life  
홈페이지 [www.yogafullness.life](http://www.yogafullness.life)

**성안토니오대목회보스톤 한인성당**  
Saint Antoine Daveluy Korean Parish

하느님이 데어,  
권리가 데어,  
살아 데어,  
영예 고린타고  
찾아 나옴고사 하는  
그는 온을들 누리할 거.

**주일 미사 (Sunday)**  
오전 9시 30분 (English)  
오전 11시 (Korean)

**평일미사**  
화요일 / 오전 10시 30분  
목요일 / 오후 7시 30분  
매달 첫 토요일 / 오전 10시 30분

**성당연락처**  
45 Ash St. Newton MA 02466  
(617)558-2711  
stadparish@gmail.com  
stdaveluychurch.org  
www.facebook.com/stdaveluy

하나님을 기뻐하는 교회 살을 노래하는 교회

**나사렛사람의교회**  
KOREAN CHURCH OF THE NAZARENE

주일예배 오전 11시

"하나님은 가까이 계시합니다.  
나사렛사람의교회도  
가깝게 있습니다."

900 Main Street  
Reading, MA 01867  
보스톤 북쪽  
I-95 Exit 38B  
(Rt. 28N)로 나와서  
2 마일 왼쪽에 있습니다.  
Tel. 781.439.1840

[www.npeople.org](http://www.npeople.org)  
담임목사 유경렬

**HANNDYMAN ANDY** **핸디맨 앤디**

플러밍, 변기, 욕조, 전기  
상가, 가정집, 신, 증축  
목수일, 마루, 타일 etc.  
식당 후드팬,  
식당 장비 수리

상담문의 **508.381.9519**  
508.685.7688

**CHOISIGN** **간판 및 사인**

LED Sign, Channel Letter,  
Truck Lettering, Banner,  
Poster, Window Lettering,  
Car Sign, All Types of Signs.

**초이스 간판**

617.470.1083  
choisign@yahoo.com

HAPPY NEW YEAR

새해복 많이  
받으세요 福

지난 한 해 동안 보내주신 많은 관심과 성원에  
다시 한번 깊이 감사드립니다.

2024년 갑진년(청룡(靑龍)의 해)가 힘차게 도약하는  
한해 되시고, 소망하시는 모든일이 풍성한 결실로  
맺어지기를 진심으로 기원합니다.

2024년 새해에도 차별화된 전문성과 노하우,  
그리고 최고의 서비스로 부동산 매매/임대/투자  
관련 현명한 선택을 하실 수 있도록 든든히  
지원하겠습니다.

새해 복 많이 받으세요.

제이슨 전 드림



**Jason Jeon**

제이슨 전  
Vice President

jason.jeon@compass.com

617.642.5670  
compass.com

COMPASS

이 칼럼은 본지의 편집방향과 다를 수 있습니다

# 2024년에 사회보장 크레딧을 얻으려면 얼마의 소득 필요할까?



〈1〉 2024년에 사회보장 크레딧을 얻으려면 얼마의 소득이 필요합니까? 크레딧을 얻으려면 일 년 내내 일해야 하나요?

크레딧은 해당 연도의 소득을 기준으로 합니다. 매년 평균 임금이 오르면 1 크레딧을 얻기 위해 필요한 소득 금액도 조금씩 늘어납니다. 2024년에는 소셜시큐리티과 세대상이 되는 수입 \$1,730당 1점의 사회보장 및 메디케어 크레딧을 얻습니다. 연간 4점까지 얻을 수 있고 이를 위해서는 \$6,920을 벌어야 합니다. 4점의 크레딧을 얻기 위해 일 년 내내 일할 수도 있고 훨씬 적은 시간이 걸릴 수도 있습니다. 사회보장 혜택을 받기 위해 일정 점수의 크레딧 (일반적으로 40점) 을 얻어야 하는데 누구든 40점 이상 필요하진 않습니다.

〈2〉 저는 현재 은퇴하고 소셜시큐리티 연금을 받고 있습니다. 그래도 메디케이드와 SSI를 신청할 수 있을까요? 소득과 자산 한도가 있다고 들었습니다. 저는 집과 차를 소유하고 있고 생명 보험도 있습니다.

각 주에서 정한 소득 및 자산 한계값을 기준으로 자격이 되는 경우 SSI 또는 메디케이드 혜택을 받을 수 있습니다. 현재 거주하고 있는 집 한 채와 타고 다니는 차 한 대는 면제되지만 일부 생명보험은 자산으로 계산됩니다. 2024년 SSI 연방 최고 지불액은 개인당 \$943 또는 커플당 \$1,415입니다. 일부 주

에서는 연방 지불액에 더해 주가산금 (SSP; State Supplementary Payment)을 제공하기도 합니다. 예를 들어, 캘리포니아에 거주하고 소득이 없다면 개인당 월 최대 지급액은 \$1,182이고, 커플은 \$2,022입니다. 소득이 증가하면 SSI 금액은 줄어듭니다. SSA에는 소득을 계산하는 특별한 규칙이 있습니다. 수령 자격이 되는지 여부를 가장 정확하게 알아보려면 신청서를 제출하고 사회보장국으로부터 자격 심사결과를 받아 보는 것이 가장 좋습니다. 궁금한 점이 있으면 언제든지 저희에게 문의하십시오.

〈3〉 소셜시큐리티 연금을 받으면서 동시에 근로소득이 있어도 되나요?

소셜시큐리티 연금이나 유족연금을 받으면서도 일할 수 있습니다. 그러나 일정 소득액 기준이 있어서 실제 연금수령은 전액이 안 될 수도 있습니다.

만기은퇴연령 미만인 경우: SSA는 연간 소득 \$22,320 (2024년 기준)를 초과하는 소득액 중 매 \$2당 연금액 \$1을 공제합니다.

만기은퇴연령에 도달한 연도: 만기은퇴연령이 되는 생일 달 바로 전월까지 SSA는 연간 소득 \$59,520 (2024년 기준)를 초과하는 소득액 중 매 \$3당 \$1을 공제합니다.

만기은퇴연령이 되는 달부터는

얼마를 벌든지 연금 공제는 없습니다.

SSA는 이렇게 공제된 연금에 대해 크레딧을 제공하기 위해 연금액을 다시 계산할 것입니다.

〈4〉 최근 코로나-19 사례가 증가하고 있다는 기사를 읽었습니다. 최신 백신이 여전히 효과적일까요?

현재 코로나-19 감염률이 다시 높아졌습니다. JN.1은 현재 미국과 전 세계적으로 가장 유행하는 변종이며, 이로 인해 올 겨울 코로나-19가 더욱 확산됐습니다. 최근 몇 주간 코로나-19 감염, 입원 및 사망이 증가했습니다. 2024년 1월 13일 현재 1주간 입원은 32,861명에

달했습니다. 같은 기간에 사망은 10.3% 증가했으며, 이 기간 동안 코로나-19로 인한 사망이 전체 사망의 4.3%를 차지했습니다. 현재의 코로나-19 백신은 JN.1 감염을 예방하는 데 효과적일 것으로 예상됩니다. 2024년 1월 13일 기준으로 성인 중 21.5%만이 최신 코로나-19 백신을 접종했다고 보고했습니다. 65세 이상의 성인층은 40.9%만이 이 백신을 접종했다고 보고했는데, 이는 코로나-19로 인한 입원이나 사망의 위험에 노출되어 있는 연령층이라는 점에서 더욱 우려됩니다. 이 최신 백신은 2023년 9월 말 이후에 접종 받을 수 있게 됐


다는 것을 한번 더 알려 드립니다. 따라서, 가장 마지막에 받은 접종이 2023년 9월 중순 이전이라면 이 최신 백신을 접종 받으십시오. 아직 늦지 않았습니

NAPCA (전미 아태 노인센터)는 아시아계 미국인과 하와이 및 태평양제도 거주민의 고령자와 그 가족의 삶의 질을 향상시키는 데 전념하는 비영리 단체입니다. 저희는 고령자 및 간병인을 위한 NAPCA 노인지원센터를 운영하고 있으며 5개 언어로 서비스를 제공합니다


## PGA 골프 레슨

**PGA Class A 멤버 티칭 프로가 Pro 지망생, 초중고 골프선수 처음 배우는 초보부터 상급자까지 맞춤형 레슨, 전문 골프 레슨합니다.**

Young PGA Professional  
**617.458.2733**



## 보스톤 코리아 인터넷 신문 카톡으로 받아보세요



**위의 코드를 스마트폰 카메라로 찍고 카카오톡 채널 친구신청을 해주세요. 인터넷 신문 각종 정보를 받아보실 수 있습니다.**

### 여러분의 사업의 동반자 온라인 주문과 예약이 가능한 컴퓨터

신뢰할 수 있는 크레딧 카드 머천트 서비스 제공, 컴퓨터와 연결 및 다양한 프로그램 세탁소, 식당, 살롱 컴퓨터 세일, 설치, 트레이닝, 아프트 서비스 제공. 무료 방문 상담해 드립니다.

Email : [mchae@dependableusa.com](mailto:mchae@dependableusa.com)  
web : [dependableusa.com](http://dependableusa.com)

**디펜더블 컴퓨터 781.858.1155, 781.727.4325**

### USGTF 골프 티칭프로 자격증 시험

대상 : 뉴잉글랜드 지역 거주인  
일정 : 매년 7월  
장소 : 보스톤  
문의 : 최성조 마스터 프로(시험감독관)  
전화 857.600.6755  
이메일: [sj.usgtf@gmail.com](mailto:sj.usgtf@gmail.com)

**857.600.6755**

마스터 US 월드 티칭 프로



## 보스톤 봉사회

**의료보험안내  
무료세금보고**

Tel. 508-740-9188

# H M A R T

BURLINGTON/QUINCY WEEKLY SALE FEB. 9th - FEB. 15th, 2024  
 Follow us @hmartofficial H MART MA



## HAPPY NEW YEAR AGAIN

Enjoy the Lunar New Year with unbeatable Savings. Special memories begin with H Mart. 구정 만찬은 H 마트와 함께 풍성하게 준비하세요. H 마트와 함께 사랑과 기쁨이 가득한 새해가 되시길 기원합니다.



### ELEVATE LNY WITH PINE NUT RICE CAKE SOUP

Good luck and prosperity await in a bowl of this teokguk, laden with chewy rice cakes and a nourishing pine nut broth. 고소한 잣으로 진한 국물을 끓여 만든 잣 떡국으로, H 마트와 함께하는 특별한 구정을 맞아보세요.

<b>Korean Pear 한국 배</b> PRODUCT OF KOREA BOX <b>\$29.99</b>	<b>Packed Garlic</b> 팩마늘 5 PCS/PKG <b>\$1.99</b>	<b>Yellow Papaya</b> 옐로우 파파야 LB <b>\$1.29</b>	<b>Kabocha</b> 단호박 LB <b>\$0.99</b>	<b>Fuji Apple</b> 후지사과 LB <b>\$1.99</b>
<b>Hass Avocado</b> 헤스 아보카도 EA <b>\$0.99</b>	<b>Clementine</b> 클레멘타인 3 LB/BAG <b>\$4.99</b>	<b>Ginger</b> 생강 LB <b>\$2.99</b>	<b>PULMUONE Tofu</b> 풀무원 두부 SOFT/FIRM/SILKEN 16 OZ/PKG FOR <b>\$3.99</b>	<b>Sweet Potato</b> 햇고구마 LB <b>\$2.49</b>

### 신선한 정육 MEAT at unbeatable low prices

<b>Fresh Beef Short Ribs</b> 생소 LA 갈비 LA STYLE/LB <b>\$14.99</b>	<b>Fresh Beef Heel Meat</b> 생소 사태 LB <b>\$7.99</b>
<b>Fresh Whole Pork Baby Back Ribs</b> 생 돼지 등갈비 LB <b>\$3.99</b>	<b>Fresh Pork Single Belly</b> 생 돼지 삼겹살 (수육용) CHUNK/LB <b>\$6.99</b>
<b>Frozen Beef Bones</b> 냉동 사골 LB <b>\$1.99</b>	<b>Marinated Beef Ribeye Bulgogi</b> 양념 소불고기 LB <b>\$7.99</b>

### 싱싱한 수산물 SEAFOOD at shockingly low prices

<b>Frozen Norwegian Mackerel</b> 노르웨이산 고등어 400-600'S/LB <b>\$1.99</b>	<b>Frozen Scallop</b> 관자 10-20'S/LB <b>\$17.99</b>
<b>Frozen Cleaned Salted Yellow Croaker</b> 손질된 자반 참조기 300-350'S/LB <b>\$7.99</b>	<b>TONGTONGBAY Spicy Dried Squid</b> 통통배 매운맛 오징어포 1.5 OZ/PKG <b>\$3.49</b>
<b>TONGTONGBAY Bok Kum Anchovy</b> 통통배 볶음멸치 PRODUCT OF KOREA 1 LB/PKG <b>\$14.99</b>	<b>Fresh Porgy</b> 흑도미 LB <b>\$1.99</b>

FRI/SAT/SUN ONLY 금, 토, 일 한정판매

### SMART CARD MEMBER ONLY

<b>HARU HARU Medium Grain Milled Rice</b> 하루하루 마이 쌀 15 LB + 3 LB <b>\$10.99</b>	<b>ORION Marine + Choco Boy Mini Mix 20 Packs</b> 오리온 고래밥 + 초코송이미니믹스 20개 19.75 OZ (20 PACKS/BOX) <b>\$7.99</b>
<b>GNJK Bibim Jangkal/Buckwheat Noodles</b> 강릉장칼 비빔장칼국수/막국수 20.6 OZ <b>\$8.99</b>	<b>ORION O'Jelly Gift-Box</b> 오리온 오젤리 기프트 박스 23.3 OZ <b>\$7.99</b>

<b>SAMYANG Samyang Ramen</b> 삼양 삼양라면 4.23 OZ X 20 EA/BOX <b>\$17.99</b>	<b>NONGSHIM Shin Noodle Soup Cup</b> 농심 신라면 컵 2.64 OZ X 6 EA/PKG <b>\$7.99</b>	<b>PAPA PALERMO Organic Extra Virgin Olive Oil</b> 파파 파러모 유기농 엑스트라 버진 올리브유 34 FL OZ <b>\$14.99</b>	<b>KADOYA Pure Sesame Oil</b> 가도야 참기름 56 FL OZ <b>\$14.99</b>	<b>AZUMA Organic Natto</b> 아즈마 유기농 낫토 4.78 OZ <b>2\$3.99 FOR</b>
<b>CHUNG JUNGWON Gnocchi Bokki</b> (Gnocchi Tteokbokki) 청정원 뇨끼 떡볶이 SWEET & SPICY/CREAMY & SPICY 9-9.1 OZ <b>\$3.99</b>	<b>OTTOGI Premium Kimchi &amp; Pork/Pork &amp; Vegetable Dumplings</b> 오투기 김치/고기 손만두 1.54 LB <b>\$7.99</b>	<b>HAITAI Cooked Loach Stew</b> 해태 추어탕 17.64 OZ <b>\$3.99</b>	<b>PULMUONE Katsuo+Teriyaki Stir-fry Udon</b> 풀무원 가쓰오+철판볶음 우동 32.6 OZ <b>\$5.99</b>	<b>SAJO DAERIMSEON Fried Soybean Curd</b> 대림선 주부 초밥짱 1.05 LB <b>\$4.99</b>
<b>HAIOREUM GOMPYO Wheat Flour</b> 공포 밀가루 5.5 LB <b>\$3.99</b>	<b>HAITAI Honey Butter Chip</b> 해태 허니버터칩 4.23 OZ <b>2\$5.98 FOR</b>	<b>KüHAUS Electric Thermo Pot</b> 쿠하우스 전기 보온포트 3.5 L <del>-\$59.99</del> <b>\$44.99 EA</b>	<b>HANSIL Flower Pillow</b> 한실 꽃넝쿨자수 원형 베개 GREEN/BLUE/PURPLE <del>-\$29.99</del> <b>\$22.99 EA</b>	<b>TOMY Mario/T-Rex Pop Up Game</b> 토미 마리오/티렉스 팝업보드게임 <del>-\$22.99</del> <b>\$15.99 EA</b>

100% 한국산 재료로 정성껏 만든 대한민국 대표김치, **종가집 김치!**

**ENJOY KOREA'S FAVORITE KIMCHI HERE IN AMERICA!**

Made with 100% Korean ingredients, **JONGGA Kimchi** offers taste you can trust!

**CUSTOMER SERVICE**  
T. 877.427.7386 Customer\_care@hmart.com

For events, coupons & exclusive deals, subscribe at [www.hmart.com](http://www.hmart.com), and Visit our Facebook, Twitter, Pinterest & Instagram to stay up to date on special offers!

**BURLINGTON**  
3/Old Concord Rd.  
Burlington, MA 01803

**QUINCY**  
101/Falls Blvd.  
Quincy, MA 02269

This ad only pertains to our our Burlington locations. During the editing process, there may be mistypes/misprints. Each location may be subject to limited availability, as well as their sale prices. Some products may be sold out. If a product is not listed as a boxed sale item, it cannot be purchased as a boxed sale item. All H Mart locations accept all major credit cards.

음식점으로 성공창업을 원하신다면 지금 연락주세요!  
**JOIN MARKET EATERY FOOD HALL!** CONTACT: [me@hmart.com](mailto:me@hmart.com)  
 Have a great idea for a restaurant, we have the perfect busy location for you.

Celebrating **40 years** Since 1982 **H MART**

**OUR LOWEST PRICE!**

**가격을 확! 내립니다**

새해 복 많이 받으세요!

Available at H Mart Burlington & Quincy stores



**Ktown**

THE TASTIEST IN TOWN

**Sliced Rice Cakes**  
**케이타운 떡국떡**

**2\$4**  
FOR **2.2 LB**



FEB. 8th - FEB. 15th, 2024

**그 집 만두**  
The house mandu

**Dumpling** **MUST BUY 2**  
**그 집 만두 왕교자**  
ALL VARIETIES 20-24 OZ

**2\$9.99**  
FOR



FEB. 8th - FEB. 15th, 2024

The Best of Asia in America. Since 1982. H Mart.

**Burlington** 3 Old Concord Rd, Burlington, MA 01803  
**Quincy** 101 Falls Blvd., Quincy, MA 02169

**Cambridge** 581 Massachusetts Ave, Cambridge, MA 02139  
**Brookline** 1028 Beacon St, Brookline, MA 02446



**PREMIER REALTY GROUP**  
REAL ESTATE

 <b>이사 이제봉</b> DIRECTOR 781.654.5281 jlee@bostonpremierrealty.com	 <b>마케팅디렉터 스티브 김</b> MARKETING DIRECTOR 508.326.6285 sskim@bostonpremierrealty.com	 <b>팀장 한준희</b> ASSOCIATE DIRECTOR 617.586.9192 jwh@bostonpremierrealty.com	 <b>매니저 캐시 김</b> BRANCH MANAGER of Hadley Branch 414.313.4165 kash@bostonpremierrealty.com	 <b>매니저 크리스틴 김</b> BRANCH MANAGER of Lexington Branch 773.968.2651 ckim@bostonpremierrealty.com	 <b>매니저 신보경</b> BRANCH MANAGER of Lexington Branch 508.361.6064 bskim@bostonpremierrealty.com
--	---	---	--	--	---



**대표 나원태**  
 PRESIDENT  
 617.642.3156  
 won@bostonpremierrealty.com

**TOP 에이전트가 여러분의 선택을 도와드립니다.**  
 Residential / Commercial / Business / Investment / Property Management

 <b>다예나 김</b> 617.271.2037 daeyeonkim@bostonpremierrealty.com	 <b>율기 김</b> 978.694.2043 yulgi@bostonpremierrealty.com	 <b>니계 박</b> 617.447.0501 nigye@bostonpremierrealty.com	 <b>디디 주</b> 617.780.7839 didi@bostonpremierrealty.com	 <b>지나 김</b> 978.886.3248 jinakim@bostonpremierrealty.com	 <b>이은주 김</b> 401.935.3397 eunjungkim@gmail.com
 <b>세라 김</b> 617.358.6787 seorakim@bostonpremierrealty.com	 <b>그레이스 김</b> 617.455.7710 gracekim@bostonpremierrealty.com	 <b>현수 김</b> 617.508.6973 hyeonkim@gmail.com	 <b>마샤 김</b> 213.503.0397 masha@bostonpremierrealty.com	 <b>미키 김</b> 413.607.1402 mikikim@gmail.com	 <b>선호 김</b> 617.815.3268 sungho@bostonpremierrealty.com
 <b>희민 김</b> 617.877.0387 heonmin@bostonpremierrealty.com	 <b>이정준 김</b> 781.899.3412 eejeonkim@bostonpremierrealty.com	 <b>현숙 김</b> 781.899.1214 hyeonkim@bostonpremierrealty.com	 <b>지은 김</b> 617.515.1162 jieunkim@bostonpremierrealty.com	 <b>이정준 김</b> 617.645.6728 eejeonkim@bostonpremierrealty.com	 <b>희민 김</b> 604.841.5102 heonmin@bostonpremierrealty.com
 <b>Tammy Woolfolk</b> 917.284.6610 tammy@bostonpremierrealty.com	 <b>Nancy Wang</b> 617.230.8652 nancywang1987@gmail.com	 <b>Shirley Zhao</b> 867.201.0316 shirleyzhao@bostonpremierrealty.com	 <b>Vivian Yu</b> 617.936.2715 viviany@bostonpremierrealty.com	 <b>Xian Dole</b> 413.622.8979 xiang777@gmail.com	 <b>Lu Jiang</b> 248.448.0117 lujiang1@gmail.com
 <b>John Tran</b> 617.406.9652 john@bostonpremierrealty.com	 <b>Rebecca Phu</b> 617.833.1003 rebecca@bostonpremierrealty.com	 <b>Michael Somma</b> 978.873.0075 misha@bostonpremierrealty.com	 <b>Linda Tu</b> 867.210.8830 linda@bostonpremierrealty.com	 <b>Jun Wang</b> 646.270.2923 junwang@bostonpremierrealty.com	 <b>Lily Wang</b> 617.938.7212 lily@bostonpremierrealty.com
 <b>Crystal Wei</b> 413.308.0255 crystal@bostonpremierrealty.com	 <b>빙센트 박</b> 201.446.8995 vt11@bostonpremierrealty.com	 <b>제이크 김</b> 781.568.0409 jeike@bostonpremierrealty.com	 <b>이성진</b> 857.280.6434 isj@bostonpremierrealty.com	 <b>Nimi Bolanger</b> 413.257.1686 nimibolanger@gmail.com	





홈 리노베이션

배관, 전기, 난방

홈 익스텐션, 핸디잡

커머셜 시공



## WE BUILD FOR YOU

좋은 사람들이 모여 모든 프로젝트에 항상 진심으로 임하고, 다양한 레벨의 맞추어진 인력이 투입되어 비용을 절감 할 수 있습니다. 건축가, 인테리어 디자이너를 포함한 전문 인력을 통해 공정 관리를 합니다. 고객님의 행복을 위해 저희의 모든 능력을 기여 할 것입니다.

**PREMIER WORKS**

**617.838.4980**

**support@bostonpworks.com**

이 칼럼은 본지의 편집방향과 다를 수 있습니다

# 영민 엄마와 함께하는 재정계획 (775) 의료보험(Medicare) 변경

이명덕, Ph.D., Financial Planner  
& Registered Investment Adviser (RIA)  
Copyrighted, 영민엄마와 함께하는 재정계획  
All rights reserved  
www.billionsfinance.com  
248-974-4212



인생을 살면서 중요한 일에 대한 결정을 반복할 수 있는 경우는 흔치 않다. 은퇴자에게 매우 중요한 의료보험 선택을 3월 31까지 바꿀 수 있는 기회가 주어진다. 메디케어 어드밴티지(Medicare Advantage) 플랜을 선택한 사람이 기존 메디케어 플랜(Original Medicare)으로 변경할 수 있다. 그러나 기존 메디케어 플랜에서 메디케어 어드밴티지로 변경할 수는 없다.

기존 메디케어 플랜과 메디케어 어드밴티지 플랜 중에서 어느 보험이 좋다고 단정할 수 없다. 본인과 배우자의 상황이 사람마다 다르기 때문이다. 두 의료보험의 큰 차이점을 함께 알아본다.

메디케어 어드밴티지 플랜은 일반적으로 기존 메디케어보다 비용면에서 효율적일 수 있다. 어드밴티지 플랜은 기존 메디케어가 지불하는 것 이상으로 추가적인 보장을 제공하기 때문이다. 예를 들어, 어드밴티지 플랜에는 체육관(Gym) 등록비를 보조받을 수 있고 치과 의료 서비스에 대한 것이 일반적이지만, 기존 메디케어

는 이에 대한 보장을 제공하지 않는다.

메디케어 어드밴티지에 대한 또 다른 장점은, 연간 본인부담금 지출을 제한한다는 점이다. 기존의 메디케어는 그렇지 않은 경우가 대부분이다. 기존 메디케어를 유지하기 위해서는 수천 달러의 의료 부담금으로 곤경에 빠질 수 있다. 이점을 예방하기 위해서 메디캡 플랜(Supplement)이 필요하다.

메디케어 어드밴티지 보험에는 기존의 메디케어보다 여러 가지 좋은 점이 분명히 있지만, 단점도 함께 존재한다. 메디케어 어드밴티지 보험의 단점이 무엇인지 알아보자.

메디케어 어드밴티지 보험은 선호하는 의료시설이나 전문 의사를 만나는데 어려움이 있을 수 있다. 기존 메디케어 보험은 일반적으로 환자가 원하는 의사 누구나 볼 수 있다. 메디케어 어드밴티지를 사용하면 일반적으로 특정 네트워크의 제공자로 제한된다. 이는 신뢰하고 관계를 형성한 의사를 볼 수 없는 위험이 있다는 것을 의미한다.

한 예로 캘리포니아에 살고 있다가 악성종양(Cancer)이 발견되어 텍사스에 있는 암 전문 병원(MD Anderson Cancer Center)에 가서 치료를 원할 수 있다. 이처럼 특정 의사를 원할 경우 메디케어 어드밴티지 플랜으로 많은 어려움이 있을 수 있다. 또한 선호하는 의사가 거주지 지역에 있다고 해도 어드밴티지 플랜을 받지 않을 수도 있음을 유의해야 한다.

어드밴티지 플랜은 특정한 시술을 하기 전에 사전 승인을 받아야 한다. 그러면 의사가 추천하는 시술이 지연되거나 심지어 거부될 수도 있다. 어드밴티지 플랜은 기존의 메디케어와 비교했을 때, 물리치료와 같은 서비스에 더 많은 제약을 받을 수도 있다.

주거지를 떠나 다른 장소에서 많은 시간을 보내면 의료보험 혜택에 어려움을 겪을 수 있다. 메디케어 어드밴티지는 특정한 공급자 네트워크로 제한하기 때문이다. 예를 들어, 어떤 은퇴자는 겨울을 따뜻한 곳에서 보내고 싶어 한다. 뉴욕이나 뉴저지에서 살다가 추운 겨울에는 따뜻한

남쪽 지방인 조지아나 플로리다에서 보낼 수 있다. 이런 경우 남부 지역에서 의료 혜택을 찾는 데 어려움을 겪을 수 있다. 특히 은퇴한 한인 동포는 한국에서 많은 시간을 보낼 수도 있기에 이 점을 특히 유의해야 한다.

메디케어 어드밴티지를 제공하는 보험 회사 중에서 규모가 가장 큰 휴마나(Humana) 회사가 재정적으로 많은 어려움을 겪고 있다고 월스트리트지(Humana Reports Steep Losses, Signals More Trouble for Next Year, Anna Wilde Mathews, WSJ, Jan. 25, 2024)가 보도했다. 올해 메디케어 어드밴티지를 이미 결정한 사람에겐 프리미엄(Plan premiums, out-of-pocket costs) 등에는 변함이 없지만, 앞으로 의료 서비스가 어떠한 식으로 변경될지는 아무도 모른다.

의료보험을 변경할 수 있는 기회이다. 의료보험마다 좋은 점과 나쁜 점이 함께 있다. 본인과 배우자 상황에서 가장 적합한 보험인지를 재삼 숙고한 후 결정해야 한다.



## 화랑도(花郎徒)와 성(性) 그리고 태권도(跆拳道) 화랑세기(花郎世紀, 원화源花 미실美室(15))

이 칼럼은 본지의 편집방향과 다를 수 있습니다

박선우 (박선우태권도장 관장)

위한 제26대 진평왕이다(사도태후는 584년까지 섭정을 하였다).

한편 미실은 폐위거사를 마무리한 후 풍월주 설화랑과 부제 미생에게 문노를 스승으로 삼으라고 명하였다. 당시 문노의 격검술은 신기에 달해 적수가 없었다. 그러나 미실의 뜻은 단지 격검술을 배우라는 의미는 아니었다. 어쨌든 그들은 복종하고 문노를 스승으로 모셨다. 그뿐만 아니라 미실은 설화랑에게 풍월주의 위를 문노에게 물려주라고 하였다. 설화랑은 기꺼이 미실의 명을 따랐지만, 문노는 설화랑에게 “국선國仙은 풍월주風月主보다 아래가 아니고 또한 그대는 나의 아우인데, 어찌 스승으로 아우에게서 받을 수 있는가?” 했다. 설원은 “국선이 비록 전왕前王이 설치한 것이지만 풍월정통風月正統은 아니다. 또 세종전군이 왕자의 귀함으로 오히려 사다함(5세 풍월주)의 뒤를 이었으니, 하물며 내가 사형 師兄(문노를 말한다)을 받들어 섬긴 것은 미실의 명이 있었던 까닭인데, 지금 미실공주가 다시 양위를 명하는 까닭에 감히 거역할 수 없다” 했다. 문노 역시 궁주宮主가 이미 명령했으니 어찌할 수 없다며 풍월주의 위를 받았다.

7,8세 풍월주의 이취임식은 낭법郎法에 의해 미실과 세종의 주관으로 거행되었다. 넓은 ‘연병장’에 모든 낭도들이 도열해 있었고, 미실과 세종은 같이 수레를 타고 입장하여 가운데 마련된 단상에 정좌하였다. 곧 설화랑이

풍월주의 예복을 입고 인부印簿와 검장劍仗을 받들어 미실과 세종에게 바친 후, 미실에게 선배先拜하고 세종에게 차배次拜를 하고 물러났다. 이어서 세종은 설화랑에게 명하여 미실의 옆에 앉도록 하였다. 다음에는 차기 풍월주가 될 문노가 예복을 입고 무릎으로 걸어나아가서, 미실에게 먼저 절하고 다음은 세종에게 절하고, 다음으로 설화랑에게 절하고 나서 “네 형을 욱되게 하지 말라!” 말했다. 이어서 세종이 부서簿書(화랑도의 출납전 및 제반 문서)를 주면서 역시 “네 형을 욱되게 하지 말라!” 라고 말했다. 전임 풍월주 설화랑도 검장劍仗을 주며 말하기를 “네 형을 욱되게 하지 말라!” 했다. 이후 문노는 설화랑에게 하배하고 창신을 했다.

이 장면에서는 미실이 인부를 취임하는 풍월주에게 주었는데, 7세 풍월주까지는 미혼인 공주 중에서 한 명을 뽑아 인부를 주었다고 기록되어 있다. 문노는 국선으로 화랑의 풍월주가 되었기에 그를 선화山花(국선화랑國仙花郎)라고 불렀다. 문노가 화랑의 우두머리가 되었지만, 그를 따르던 많은 낭도들은 선화가 먼저 스승이 되었다가 후임 풍월주가 된 것과 비굴하게 미실에게 고개를 숙인 것에 대한 불평이 많았다. 그러자 문노는 휘하의 낭도들에게 타이르기를 “(미실)공주는 (세종)전군이 받드는데, 어찌 감히 거역할 수 있겠는가?”

했다. 결국 낭도들은 문노의 뜻에 복종하였다. 사실 문노는 미실의 뜻을 따르는 것이 아니고 세종의 뜻을 따랐다. 세종의 심복으로 있던 문노는, 세종이 지극히 받들고 섬기는 미실이었기에, 굽히지 않을 수 없었다.

470) 568년, 미실은 진흥왕의 후궁으로 왕의 총애를 한몸에 받으면서 조정의 실권은 물론, 화랑도 역시 그녀가 잡고 있었다. 이에 심복 설화랑과 동생 미생을 강압하여 자신을 원화로 추대하라고 하였다. 그러자 설화랑은 전방 대화랑 등 모든 낭도들을 이끌고 왕 앞에 엎드려 청원하였다. 진흥왕은 당시 풍월주이던 세종을 해임하고 미실을 원화로 앉혀 화랑도를 지휘하게 하였다. 아울러 왕은 설화랑과 미생에게 명하여 모든 낭도들을 통솔하여 조알하게 하였다. 왕과 미실은 곤룡포와 면류관을 갖추어 입고 나와, 남도南桃(왕궁의 남쪽 어느 곳에 만발한 복사꽃에 둘러 쌓인 별궁?)에서 조알을 받고 큰 잔치를 베풀었다. 뿐만 아니라 왕은 29년 만에 다시 부활한 원화를 기념하기 위하여 연호를 대창大昌이라고 고쳤다. 그날 그들은 남도 정궁에서 합환을 했고, 모든 낭도들에게도 유희들과 함께 춤추며 밤을 지새워 놀게 하였다.

참고문헌: 삼국사기, 삼국유사, 화랑세기-신라인 그들의 이야기(김대문 저, 이종욱 역주해, 소나무), 화랑세기-또 하나의 신라(김태식, 김영사), 한국사데이터베이스(db.history.go.kr)

화랑세기에 의하면 32명이 화랑도의 우두머리인 풍월주를 역임했는데, 그 이취임식이 묘사된 곳은 단 한 군데 7세 풍월주 설화랑조에만 기록되어 있다. 즉 7세 풍월주 설화랑이 이임을 하고, 8세 풍월주 문노가 취임하는 장면이다. 141년간(540 ~ 681년) 지속된 풍월주 제도에서 모든 풍월주가 문노와 동일하게 의식을 치루었다고 볼 수는 없겠지만, 아마도 유사한 절차로 행사가 진행되었으리라 추측할 수 있겠다. 다만 568년 미실이 원화로 취임할 당시에 묘사된 그 내용은 사뭇 다르다(470)

579년, 사도태후와 미실 일파가 진지왕을 폐위할 때, 그들은 문노의 세력, 즉 그를 따르는 낭도들의 반항을 염려하지 않을 수 없었다. 그래서 그들은 거칠부와 ‘결탁’ 하여 문노를 끌어드린 후에 폐위 거사를 거침없이 마무리하였다(거사 성공 후 거칠부는 상대등이 되었고, 문노는 거칠부의 딸인 윤공과 결혼하여 골품을 얻었다. 또 다른 거칠부의 딸 윤옥은 미실의 동생인 미생의 후처가 되었고, 거칠부의 아들 율환은 사도태후의 딸 월륜공주를 아내로 맞이하였다).

그리고 진흥왕과 사도태후의 장남인 동륜의 장남백정을 왕위에 올렸다. 그가 12살에 즉

# 신영의 세상 스케치

이 칼럼은 본지의 편집방향과 다를 수 있습니다

922회

시인 신영은 월간(문학21)로 등단, 한국(전통문화/전통춤) 알리기 역할 등 활발한 활동을 하고 있다.



skyboston@hanmail.net

## 제47차 선포외침 캘리포니아주 & 네다다주 전도를 다녀와서

높은 산을 오르지 않은 사람이 그 산 정상에서의 누림을 어찌 상상이나 할 수 있을까. 그렇다, 뉴욕에 자리한 여러 한인들을 위한 신학교들이 꽤 많지 않던가. 전통을 자랑하며 이어가는 학교들도 있고, 또 신생 신학교로 나름 복음 전도에 힘쓰는 신학교들이 있지 않던가. 가만히 생각해보면 처음 뉴욕의 신학교 중 어느 학교를 정할 틈사 이 없이 가깝게 지내는 오랜 선배를 통해 ‘두나미스 신학대학교(총장: 최영식 박사/학장: 김희복 박사)’에 등록을 하게 되었던 것이다. 그것은 하나님이 이미 정해 놓으신 나의 삶 가운데 역사하시는 섭리임을 요즘 들어 더욱 깨닫는다.

지난 나의 삶을 가만히 생각해 보면 체면을 많이 차리며 살았다는 생각을 해본다. 특별히 예의를 벗어난 사람을 만나면 마음속으로 정죄하고 판단하며 살았지 않았나 싶다. 아직도 여전히 남은 죄 된 속성들이 내 속에서 남아 가끔은 나를 부끄럽게 한다. 그러나 달라진 것이 있다면 열린 알아차리고 하나님께 내어놓고 회개의 기도를 올린다

는 것이다. 그렇게 고치기 어려운 것을 내가 고치려면 더욱 마음이 무거워진다. 하나님께 온전히 내어드리면 마음이 편안해지고 평강이 찾아오는 것은 내게 주신 큰 하나님의 사랑이고 은혜이다.

“오직 성령이 너희에게 임하시면 너희가 권능을 받고 예루살렘과 온 유대와 사마리아와 땅끝까지 이르러 내 증인이 되리라 하시니라” \_\_ (사도행전 1:8)

미국 50개 주(제2회째 전도) 전도는 제47차에 이르렀다. 취지 목적은 두나미스 신학대학교 재학생 전도 훈련과 맨해튼 전도팀과 선. 후배 전도참여 목적에 있다. 미국 50주 도시마다 중보기도 및 선포외침 전도미션에 목적을 두고 있는 것이다. 무엇보다도 ‘두나미스 신학대학교’는 그 이름과 맞는 폭발적인 하나님에 대한 바른 신앙과 뜨거운 열정의 전도에 목표를 두는 것이다. 전도꾼, 선교꾼, 기도꾼의 사명을 다하길 늘 기도하며 우리 신학생들과 동문들에게 재

차 일러주는 김희복 학장님의 말씀이기도 하다.

“미국이 살아야 한국이 살고, 전 세계로 대양 육대주가 살아난다”

이렇듯 김희복 학장님의 하나님을 향한 온전한 마음과 흔들림 없는 ‘실천신학’에 대한 열정은 하나님이 이 시대에 필요한 일꾼들을 찾으심을 알고 기도하며 예수님의 마지막 부탁이고 또 명령이기도 한 땅끝까지 이르러 내 증인이 되라는 ‘전도의 사명’은 해도 되고 안 해도 되는 개인의 선택의 문제가 아니라 필수인 것이다. 예수님도 십자가상에서 돌아가시는 그 순간까지도 두 강도에게 전도를 하고 돌아가시지 않으셨던가 말이다.

LA의 도시 한 복판에 놓인 노숙자들이 즐비했다. 온전치 않은 정신의 알코올중독자들이 제 한 몸을 가누지 못하고 비틀거리는 모습들 속에서 마음이 착잡하고 가슴이 메어져 왔다. 나는 그들 속에서 하나님이 내게 하시는 음성을 마음으로 듣는다. ‘너는 어때니?’ ‘저들보다 낫니?’ ‘뭐가

?’ 울림으로 남았다. 통곡해도 모자랄 이 아픔과 고통의 현장들에서 우리는 아니 나는 무엇을 해야 할까. 나의 넉넉히 누리는 삶이 부끄럽고 가슴 아팠다. 혹여나 홈리스 피플 만나면 나누려고 이백불을 \$5짜리로 바꿔갔다. 그러나 이들에게는 줄 수가 없었다. 이 돈을 가지고 그들은 곧장 마약과 술을 살 것이 당연했기 때문이다.

캘리포니아주 ‘할리우드’에서는 동성애자들이 즐비했다. 전도지를 전해주는 나를 바라보며 남자랑 손을 잡고 나 이 남자랑 결혼했어요. 하는 이들이 펍 많았다. 더욱더 전도의 목소리는 커지고 전도지를 나누는 손길이 빨라졌다. 우선 이들의 귀를 뚫어주고 눈으로 보게 하자. 나머지는 하나님이 하실 일이다. 또 네바다주의 화려함 속의 최대도시 ‘라스베가스’에서도 동전의 양면처럼 화려한 불빛과 오가는 여행객들 속 홈리스 피플들도 많이 눈에 띄었다. 여기저기 도박장들이 번쩍거리는 불빛으로 금방이라도 황금덩이를 줄 듯 요동을치고 있었다.

이 칼럼은 본지의 편집방향과 다를 수 있습니다

## 한담객설閑談客說: 널을 뛰자



김화옥  
보스톤코리아  
칼럼니스트

으로 상대방이 뛰어 오르게 된다. 이러한 동작을 서로 번갈아 반복하면서 놀이를 계속하는 거다. (한국문화대백과 사전 발췌). 오르락 내리락 마주한 상대를 도와 올라뛰게하고, 상대의 도움을 받아야 스스로도 올라갈 수 있다는 거다. 네가 뛰어야 나도 뛸 수 있다.

한편 동귀어진同歸於盡이란 말도 있다. 귀에 익은 말은 아닌데, 너죽고 나죽자는 뜻이다. 그림에서 보이는 것과 크게 다르지 않다. 그림은 널뛰기 처럼 보인다면 상대를 발로 차려 한다. 높이도 높이려니와 고층빌딩 공사장일텐데 보기도 서늘하다.

발로 차면 속이야 시원할 수는 있겠다. 그런데, 뒷일이 걱정이다. 저역시 온전할 수 없어 떨어질테니 말이다. 균형잡힌 상태에서 삐걱하면 끝장인데, 균형이 무너지면 만사급행열차 타는 셈인게다. 낙산산은 메고 있던가. 그렇게 보이지는 않는다.

한반도 북쪽에서 그런 모양이다. 발로 힘껏 차고 싶은 마음이 굴뚝인가. 자주 으름장을 놓고 있다. 고은 시인이다. 새해에 붙이는 시라 해야겠다. 하루아침에 평화로운 세상에 닿기도 힘에 베풀다.

새해 왔다고 지난날보다경중경중 뛰어 열일곱자리 콧 가슴 널뛰기로하루 아침에 찬란한 세상에 닿기야 하리요?

(고은, 새해 두어마디 말씀 중에서)

부탁하건대, 동귀어진同歸於盡은 제발 피했으면 한다. 너죽고 나죽자는 있어도 너죽고 나만 살자는 말은 없으니 말이다. 균형이라 해야겠는데, 너도 뛰고 나도 뛰는 한 해가 되었으면 한다. 널뛰기가 옳은 길이라 믿는 거다. 설날에 붙이는 바램이다.

즐거운 설명절 보내시라.

영원히 나와 너사이에 계시고 (사뮈엘상 20:42)



을 설날은 2월 10일이다. 한국에선 설날이면 아낙들이 널뛰기를 즐겼다. 오래된 새해맞이 풍속놀이 인게다. 안동지방에서 내려오는 노래란다. 인터넷에서 읽은 걸 옮긴다. ...규중생장 우리몸은/설놀음이 널뛰기라/널뛰기를 마친 후에/떡국놀이 가져세라

//(후렴) 널뛰자 널뛰자/새해맞이 널뛰자 (안동지방 널뛰기노래 중에서)

널뛰기는 혼자서는 뛸수없다. 상대가 있어야 즐길수 있는 거다. 마주한 두사람이 널의 평형을 이루면 한사람이 먼저 뛰어올랐다가 내리디딘다. 이때 내리딛는 힘의 반동

보스톤코리아 휴람 네트워크와 제휴한 H+양지병원

이 칼럼은 본지의 편집방향과 다를 수 있습니다

# 소아청소년 건강 적신호, '소아비만' 원인과 증상 치료법



이번 주 휴람 의료정보에서는 소아비만의 원인과 증상 치료법에 대해 휴람 의료네트워크 H+양지병원 소아청소년과 임 인석 명예원장의 도움을 받아 자세히 알아보려고 한다

소아비만은 의학적으로 보통 유아기에서 사춘기까지 나이에 비해 체중이 신장별 표준체중보다 20% 이상 많이 나가거나, 같은 연령대에서 체질량지수(BMI)가 상위 5%인 경우를 말한다.

유아기 비만은 첫돌이 지난 후 유아 움직임과 활동이 활발해지며 소실되는 것이 대부분이지만 일부는 비만이 지속되기도 한다. 정상으로 왔다가 초등학교 들어가는 시기에 비만이 재발하는 때도 적지 않다.

“살이 찌도 나중에 크면 다 키로 간다”는 어른들 말처럼 성장기 비만은 과연 키로 갈까? 결론은 소아비만은 성장하면 절대 키로 가지 않는다. 오히려 성조숙증을 유발하고 고혈압, 당뇨 등 대사질환과 각종 성인병 발병 가능성이 높아지며 삶의 질을 떨어뜨릴 우려가 더 크다.

비만은 전 세계적으로 소아에게 가장 흔한 영양 장애로 매년 그 빈도가 증가하고 있다. 세계보건기구(WHO)는 전 세계 소아청소년 비만이 지속 증가하고 있다고 경고했다. 한국도 마찬가지다. 국내 6~18세인 소아청소년 5명 중 1명은 과체중 및 비만이다.

소아비만 원인은 소모되는 열량보다 많은 양의 열량 섭취가 주 원인이 되는데 섭취 및 소모하는 열량 외 다양한 요인들이 비만 발생에 관여한다. TV 시청, PC 게임, 인터넷을 즐기는 시간이 늘면서 열량 소모량이 감소되는 반면, 고지방과 고열량, 저식이섬유, 불규칙한 식사, 잦은 외식으로 열량 섭취가 증가하고 있다.

소아비만은 부모의 비만과도 연관이 있어 양친 모두 비만이면 자녀 80%, 부모 한쪽만 비만이면 자녀 40%, 부모 모두 비만이 아니면 7% 정도에서 비만이 발생한다고 알려져 있다.

비만이라는 같은 나이 다른 아이들에 비해서 키가 약간 크지만 사춘기가 빨리 오면서 성장 후 성인 키는 일반인과 큰 차이가 없다. 또 가슴 부위에 지방이 축적되기 때문에 유방이 나오는 것처럼 보이기도 한다. 남자 아이는 치부에 지방이 많이 쌓여 성기가 실제 크기에 비해 작아 보이기도 한다. 소아 시기 비만이 있으면 성인이 되도 비만이 될 가능성이 매우 크다.

비만은 결국 지방간과 고콜레스테롤 혈증, 고혈압, 당뇨병, 심혈관과 호흡기 질환, 불임, 우울증, 사회부적응 등 연관 질환이 다양하게 발생할 수 있어 수명 단축을 초래할 수 있으며, 외모에 대한 자신감이 떨어져 친구와 어울리고 새로운 사람을 만나는 것이 꺼려지며 우울증으로 발전되어 대인관계에 악영향을 미칠 수 있다.

소아비만 진단은 체질량지수(BMI)를 활용하는데 25 이상이면 비만으로 진단한다. 치료는 식이요법과 운동요법을 기본으로 삼는데 효과가 없다면 약물요법과 비만수술법을 사용하게 된다.

신체는 자신의 체중을 감지하고 유지하려는 기능이 있어서 무리하게 체중을 감량하면 신체는 굶고 있다고 판단해 체내 대사량을 줄이고 지방을 축적하게 된다. 그렇게 되면 흔히 요요 현상으로 알려진 비만 상태 체중으로 다시 돌아간다. 결국 소아청소년 체중 조절은 무리한 감량 보다는 적절한 체중 유지와 정상적인 키 성장이 조화롭게 유지되는 것이 중요하다. 체중 감량에 노력해도 체중이 늘었다면 전문의 상담 후 치료방법을 강구해야 한다.

소아비만 예방을 위해서는 규칙적인 아침 식사와 섬유질이 풍부한 과일과 채소 섭취, 하루

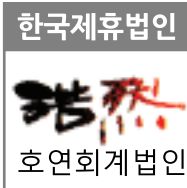
1시간 이상 운동하기 그리고 탄산음료는 삼가야 한다. 또한 집에서 가족과 함께 식사하고 외식과 간식 및 인스턴트 배달 음식은 줄여야 하며 식단은 부모와 아이가 함께 결정하는 것이 필요하다.

“소아청소년 건강 적신호, '소아비만' 원인과 증상 치료법” 및 그 밖의 휴람에 대한 궁금한 점이 있으시다면 휴람 해외의료사업부 김 수남팀장에게 문의하시면 자세한 안내를 도와드릴 것입니다.

휴람이 상담부터 병원선정 - 진료예약 - 치료 - 사후관리까지 보호자로서 도와드릴 것입니다.

- Kakao ID : huramkorea
- 미국, 캐나다 무료 전화(Call Free) : 1-844-DO-HURAM(1-844-364-8726)
- 직통전화 : 070-4141-4040 / 010-3469-4040

## M 이명원 회계사 MW LEE, CPA P.C.



이명원 회계사  
한국 공인 회계사  
미국 공인 회계사

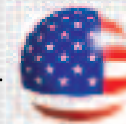
MW LEE, CPA P.C. 대표  
호연회계법인 국제조세 본부장

(전) 삼일회계법인 근무  
(전) 한국 공인회계사회 세법 강사  
(전) Rucci, Bardaro & Barrett P.C. 근무

### “한국과 미국의 세무를 한번에!”



- 한국과 미국의 개인 세금보고 / FBAR / FATCA 보고
- 한국과 미국의 법인 세금보고
- 양도, 상속, 증여 절세 대책
- 한국 개인 및 법인의 미국 지사 설립 / 관리
- 한국 개인 및 법인의 한국 지사 설립 / 관리
- 한국과 미국의 본사 보고서 작성
- 한국과 미국의 회계기준에 의한 회계감사 보고서 / 검토 보고서 작성



617.455.8073  
mwl@mwleecpa.com  
1318 Beacon St. Ste#4,  
Brookline, MA 02446