

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



2022년 렉싱턴 헤이스팅파크에서 열린 김치 페스티벌에 참가한 가족들이 떡볶이 등 한국 음식을 즐기고 있다(보스톤코리아 자료사진)

케이팝 댄스, 김치, K 페스티벌 보스톤 캐슬아일랜드서

케이팝 댄스 경연대회 참가자 신청 접수 중, 1등 상금 1천불
음식 및 김치 등 각종 사업체 부스도 접수 중

(보스톤 = 보스톤코리아) 정명술 기자 = 김치와 케이팝이 한데 어울리는 한국문화 축제, 케이 페스티벌이 보스톤에서 열린다. 매사추세츠 한인회는 10월 14일 오전 11시

부터 오후 3시까지 김치 페스티벌을 포함한 케이 페스티벌을 사우스보스톤에 위치한 반도 캐슬아일랜드에서 개최한다. 캐슬아일랜드는 과거 섬이었지만 1928년 좁다란 육지로

연결되어 더 이상 섬이 아닌 반도다.

장영수 한인회장은 “김치 페스티벌을 겸한 케이 페스티벌의 개최 장소로 상징적인 캐슬아일랜드로 선택한 것은 보스톤의 다운타운에서 더 많은 한인 2세들과 미국인들이 참여할 수 있도록 하기 위함”이라고 밝혔다.

케이 페스티벌은 최근 몇 년간 렉싱턴에서 성공리에 개최됐던 김치 페스티벌로 ▶3면으로 계속

한국 저가 항공사, 에어프레미아 미주 노선 확대... 12월 하와이행 노선 추가

(헤럴드경제=김지윤 기자) = 에어프레미아는 오는 12월 31일부터 하와이 호놀룰루 노선에 주 4회 부정기 취항을 시작한다고 18일 밝혔다.

에어프레미아는 미주 노선을 지속 확대하고 있다. 지난해 10월 29일 인천~로스앤젤레스(LA) 노선에 취항했다. 이후 올해 5월 인천~뉴욕 노선(뉴저지, 뉴약 공항)에도 취항, 현재 2개의 미주 노선을 주 10회 운항하고 있다.

에어프레미아 미주 노선에 대한 탑승률도 높은 수준을 유지 중이다. 지난 8월 말까지 LA와 뉴욕의 운항 기록은 모두 583회를 운항해 총 15만665명이 탑승했고, 평균 탑승률은 80% 후반대다.

미주 노선 확대를 위해 오는 19일부터 25일까지 미주 노선 특가 프로모션을 진행한다. 유류할증료와 공항이용료가 포함된 이코노미석 왕복 총액 기준으로 >LA 노선 93만 4100원 >뉴욕 노선 111만 ▶3면으로 계속

성기주 변호사
Kiju Joseph Sung

이민법
상법
민·형사소송
이혼

617.504.0609
law@lookjs.com

Cambridge Office
929 Massachusetts Ave.
Cambridge, MA 02139
www.lookjs.com

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.

보스톤 한국전통예술원 2023년 가을학기 등록 30일 마감

(보스톤=보스톤코리아) 편집부 = 국악 전문 교육 기관인 보스톤 한국 전통예술원 (Boston Academy of Korean Traditional Arts) 2023년 가을학기 프로그램이 10월 8일 시작된다. 가야금(김경선), 아쟁(김유나), 해금(정재니), 전통무용(이한나), 장구(박지혜) 등의 수업이 12월 중순까지 열리며, 마지막 수업은 공식 연주회 형식으로 진행된다.

조미나 원장은 “지난해 12월 자체 평가 연주회를 거쳐, 지난 5월 한국전통예술원 학생들의 첫 공식 연주회를 가졌는데, 두학기의 여정동안 꾸준히 성장해온 학생들의 기량을 확인하고 앞으로의 창의적인 발전 가능성을 볼 수 있었던 값진 시간이었다.” 고 말했다.

조 원장은 또 “산조, 민요, 현대 창작곡으로 이루어진 가야금, 아쟁 연주 및 해금 앙상블과 한국무용팀의 공연은 일품이었다. 6세 어린이 학생이 연주하는 풍물가락과 학생들의 열정과 노력이 가득 담긴 설장구 연주를 보며, 보스톤 한국전통예술원 구성원들로 이루어진 풍물팀이 빠른 시일 내에 창단될 수 있겠다



는 기대도 하게 됐다.” 고 전했다. 한국전통예술원은 보스톤 한미에 술협회와 서머빌 커뮤니티 침례교회의 후원으로 기획 및 운영되고 있다. 교사진들과 학생들은 프로그램을 수행하는 것 외에, 지역 사회 다양한 문화행사 참가를 통해 한국 음악과 문화를 알리는데 노력을 기울여

왔다. 현재 가을학기 온라인 등록을 받고 있으며, 9월 30일(토) 마감한다. 프로그램에 대한 상세한 정보와 등록 절차는 홈페이지에서 확인할 수 있다. (https://www.igji.org/bakta.html) bostonkorean@hotmail.com



뉴튼 커뮤니티센터, 중학생 대상 K-Pop 음악과 댄스 수업

뉴튼 데이미들스쿨에서 10월에 시작

(보스톤=보스톤코리아) 편집부 = K-Pop 뮤직 & 댄스 클래스가 10월 2일부터 11월 27일까지 8회에 걸쳐 뉴튼의 데이미들스쿨에서 진행된다.

뉴튼 커뮤니티 교육센터 (Newton Community Education)가 주최하고 보스톤 한미에 술협회가 후원하는 이 수업은 매주 월요일 오후 2시 45분부터 4시 까지 뉴튼의 데이미들스쿨(Day Middle School)에서 수업하며 강사는 아이자이아 로튼 (Izaiah

Lawton)씨이다. 로튼씨는 스텝과 힙합 댄스에 정통한 전문댄서로서 파라마운트 극장, 보스톤 유니버시티 REACH 프로그램, 노스이스턴 Step Fest 등에서 공연했다. 수업료는 \$145이며, 일부 장학금도 준비되어 있다. 등록 및 자세한 내용은 웹사이트를 참조하면 된다. (https://registration.xenegrade.com/nce/courseDisplay.cfm?schID=19928) bostonkorean@hotmail.com

서울설렁탕
SEUL SEORIM TANG

SUMMER SPECIAL COLD NOODLES

N1. 물냉면
Mul-Naengmyun
Cold root starch noodles with beef briskets, assorted vegetables and a boiled egg in cold beef broth

SPICY
N2. 비빔냉면
Bibim-Naengmyun
Cold root starch noodles with beef briskets, assorted vegetables and a boiled egg with spicy sauce on top

COMBOS cold noodles+bbq

N3. 냉면+삼겹살구이
Naengmyun + Samgyeopsal Gui (pork belly)

N4. 냉면+L.A.갈비
Naengmyun + L.A. Kalbi (beef short ribs)

N5. 냉면+돼지양념구이
Naengmyun + Daeji yangnyeom Gui (pork slices)

Before placing your order, please inform your server if a person in your party has a food allergy.

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



케이팝 댄스, 김치, K 페스티벌 보스톤 캐슬아일랜드서

▶▶1면에 이어서

페스티벌을 포함해 케이팝댄스경연 대회도 포함되어 있는 등 다양한 한국문화 체험 축제다.

한인회는 케이팝댄스경연대회 참가자들의 신청 접수를 시작했다. 참가를 원하는 개인이나 팀은 매사추세츠 한인회 장영수 회장 (tkdssm7@gmail.com, 978.994.0306) 또는 니키박 부회장 (nikkiehpark@gmail.com, 617.447.0591)에게 신청할 수 있다.

한인회는 케이팝댄스경연대회 예선을 10월 8일 브루클라인 소재 보스톤한인교회 ECC에서 개최한다. 참가팀 중 최종 6팀을 선발해 10월 14일 케이 페스티벌에서 결승을 진행한다

. 우승팀 또는 개인에게는 \$1,000, 준우승에게는 \$500 그리고 3등에게는 \$250의 상금이 수여된다. 또한 11월 4일 열리는 평통 문화행사에서 공연하는 자격을 부여한다.

한인회는 김치페스티벌의 경우 김치 담그는 체험에 참가할 경우 \$10에 참가할 수 있도록 할 방침이다. 특히 한인회 측에서는 별도로 김치나 음식을 판매하지 않으며 김치, 한국 음식 등 각 부스별 참가신청을 받아 부스에서 판매토록 할 방침이다. 한인회 측은 부스당 \$150의 참가비용을 부과한다.

한인회 측은 대형 비빔밥을 준비 중이지만 이는 약 100인분이며 모두

한 입정도 맛을 보는 수준일 것이라고 말했다.

현재는 국제선교회가 부스를 마련 오이 김치, 깍두기, 무우 김치를 판매한다는 신청을 접수했다.

장영수 회장은 “한식이나 김치를 판매코자 하는 업체나 단체 또는 개인들은 신청서 양식을 작성해 신청할 수 있다”고 말하고 “많은 한인들이 관심을 가져달라”고 당부했다.

한편, 케이 페스티벌에서는 대형 비빔밥 시범, 사생대회 및 글짓기 대회, 한국 전통놀이, 한복입기, 태권도 시범 등 다양한 행사도 함께 진행될 예정이다.



에어프레미아, 미주 노선 확대...12월 하와이행 노선도

▶▶1면에 이어서

3300원 >호놀룰루 노선 92만300원부터 판매를 시작한다.

항공권은 탑승일을 기준으로 LA와 뉴욕 노선은 10월 21일부터 12월 10일까지, 호놀룰루는 취항일인 올해 12월 31일부터 내년 3월 4일까지 이용할 수 있다.

김기범 에어프레미아 커머셜 본부장은 “에어프레미아의 노선 영향력이 커질수록 장거리 여행의 대중화가 빨라질 것”이라며 “더 많은 미주 하늘길을 열어 고객의 니즈에 부합하도록 노력하겠다”고 말했다.

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



내셔널그리드, 11월부터 겨울 전기 및 가스 요금 인상

지난해 대비 27% 하락, 그러나 여름보다 큰폭 인상

(보스톤=보스톤코리아) 한새벽 기자 = 올 겨울 전기요금이 여름 전기 요금에서 소폭 인상될 예정이지만 지난 겨울에 비해서는 27% 인하될 것이라고 내셔널그리드는 19일 밝혔다.

11월 1일부터 월 600킬로와트를 사용하는 가정의 경우 한달 요금은 지난 겨울보다 27% 인하된 \$213이 된다. 반면 지난 여름 \$182보다는 17% 오르게 된다.

내셔널그리드는 매사추세츠 주내

140만 가정에 전기를 공급하고 있으며 이중 약 절반이 내셔널그리드의 베이직 서비스 전기 공급을 선택하고 있다.

매사추세츠에 공급되는 전기는 대부분 천연가스 발전소로부터 구입한다. 지난해 소련의 우크라이나 침공으로 인해 천연가스 가격이 급상승, 지난 겨울 내셔널그리드는 60%의 전기요금을 인상했었다. 그러나 점차 천연가스 가격이 하락하면서 올해 전기 공급 가격이 46% 인

하된 것에 따라 올해 전기 요금이 하락하게 됐다.

일반적으로 전기 요금은 전기 공급 요금과 전기회사의 전기 송전 요금이 합해 부과되므로 전기 공급비용이 46% 낮아졌지만 최종 요금에는 27% 하락으로 그치게 된다.

한편 내셔널그리드의 천연가스 요금도 11월 1일부터 월 111 섬(thems)을 사용하는 가정의 경우 여름철보다 약 3%(\$8) 인상된 평균 \$263이 된다. 콜로니얼 가스의 경우 약 12% 인상된 월 평균 \$245으로 조정된다.



연방정부 무료 코로나 검사키트 다시 배포

(보스톤=보스톤코리아) 한새벽 기자 = 9월 25일부터 미국내 가정들은 covidtests.gov에서 무료로 코로나검사키트를 신청할 수 있다.

바이든 행정부는 20일 미국내 가정들이 속성으로 코로나 감염 여부를 검사할 수 무료 검사키트를 각 가정당 4개씩 우송하는 프로그램을 재개한다고 발표했다.

가을에 접어들면서 미국내에서 코로나 감염수가 다시 고개를 들자 바이든 행정부는 코로나 검사소가 더 이상 존재하지 않다는 것을 고려해 프로그램을 재개했다. 5월 코로나 비상사태가 종료되면서 보험사들은 더 이상 코로나바이러스 검사비용을 보상해 주지 않고 있다.

연방 정부는 4차례에 걸쳐 7억

5천5백만개의 무료 검사 키트를 우송할 계획이라고 밝혔다.

전문가들은 사람들이 연말연시 대형 모임이나 가족모임 시작 전에 무료 검사키트를 제공해 노력이나 기저질환자들에게 바이러스를 전파하지 않도록 검사할 수 있을 것으로 보고 있다. 또한 감염시 빠르게 안티바이럴 치료를 복용해 심각한 증상을 겪지 않을 수 있도록 하는 역할도 할 것으로 내다보고 있다.

보건부 관계자들은 가장 최고의 예방법은 코로나바이러스 부스터 백신을 접종하는 것이라고 밝혔다. 최근 코로나바이러스를 맞춰 개발된 새로운 백신은 현재 약국이나 의료기관에서 접종이 가능하다.

hsb@bostonkorea.com

스티브 배 변호사

정직과 신뢰로 최선을 다해
여러분의 이민 문제를
신속히 해결해 드립니다.

7일 24시간 변호사와
상담 가능합니다

Steve Bae
이민법 전문 변호사
781.457.8846
steve@attorneystevebae.com
attorneystevebae.com

48 Waltham Street
Lexington, MA 02421

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
www.icondentalexington.com

Dr. 차영주
치과 일반의

Dr. Larisa Turkenich
치과 일반의

Dr. Charles Braga
임플란트 수술 및
잇몸질환 전문의

MA 주 고교, 스마트폰 사용금지 점차 증가세

교육부 사용금지 프로그램 그랜트에 78개 고교 신청

(보스톤=보스톤코리아) 한새벽 기자= 스마트폰 사용이 청소년의 정신건강, 수업 등에 악영향을 끼친다는 연구 결과가 빈번해지면서 매사추세츠 고교들의 스마트폰 사용금지가 점차 확대될 전망이다.

샬럼 학군은 올해부터 교내에서 스마트폰을 셀폰 보관주머니에 두도록 하고 점심시간과 방과 후에 사용토록 해 교내 스마트폰 사용을 금지시켰다. 옌더(Yondr)사가 개발한 이 셀폰 잠금용 보관주머니는 자석 장치로 만들어진 열쇠로만 열 수 있으며 이는 학교 교내에 몇 군데에만 놓여있다.

샬럼 학군 외에도 치코피 고교, 보스톤의 엘리엇 고교, 콩코드 칼라일 고교 등 십여 개가 넘는 고등학교에서 스마트폰 교내 사용을 금지하고 있다.

학생들은 당초 이 같은 스마트폰 사용금지에 대해 반발했다. 일부 학생들은 학교가 권력을 남용해 개인의 자유를 침해한다고 불만을 표시했다.

그러나 샬럼 고교의 학생들은 스마트폰을 사용하지 않게 되면서 점차 생각이 바뀌었다고 밝혔다. 수업에 더욱 집중할 수 있게 됐고 그동안 몰랐던 학교 동료학생들과도 알게 됐다. 평상시에는 이야기를 건네지 않던 학생들과도 이야기하며 책도 더 많이 읽게 된다는 반응을 보였다.

지난해 시험적으로 스마트폰 사용을 금지했던 콜린스 중학교는 점차 학생들의 집중력과 친구사이의 친화력 증대를 확인할 수 있었다. 특히 코비드 이후 잘 어울리지 않던 학생들은 스마트폰 사용을 금지하면서 완전히 바뀌었다.

게다가, 셀폰 사용시간과 청소년들의 자존감과 밀접한 상관관계가 있다는 연구결과가 나오에 따라 더 많은 학교들은 스마트폰 사용을 금지할 고려 중이다.

미 보건복지부에 따르면 전국적으로 95%의 학생들이 소셜미디어를 사용하고 있으며 약 3분의 1은 소셜미디어를 거의 계속해서 사용



하고 있다.

5월 미 비벡 페피 공중위생국장은 소셜미디어가 청소년의 정신건강에 미치는 영향에 대한 권고문에서 “소셜미디어는 청소년들의 정신 건강에 해로운 영향을 미친다는 증거가 점차 증가하고 있다”고 밝혔다.

2월 미심리학회는 청소년이 온라인에서 보내는 시간을 반으로 줄였을 때 자신들의 신체에 대한 이미지와 자존감이 증대한다는 것을 보인 연구를 출판했다. 2017년 소비자연구협회의 저널에 발표된

연구에 따르면 청소년의 눈에 스마트폰이 비치기만 해도 “사용하고자 하는 유혹에 의해 인지능력이 감소한다”고 발표했다

샬럼 고교는 스마트폰 사용규칙을 한번 어긴 학생들에게는 경고를 주며, 두번째 위반시에는 교무실에 스마트폰을 보관하게 된다. 이후 학생부모에게 이를 통보하고 학생의 스마트폰을 빼앗는다.

물론 전화기는 학교비상시에 부모들이 자녀들에게 연락할 수 있는 필수적인 도구이기도 하기에 스마트폰 사용을 금지하는 데 대

해 일부 부모는 우려를 표하기도 한다.

이 같은 이유로 현재 주내에서는 일괄적인 스마트폰 사용금지 규정을 적용하지 않고 있다. 그러나 지난 7월 주 교육부는 80만달러의 그랜트를 마련해 스마트폰 금지 프로그램을 실시하는 학교들이 이를 신청할 수 있도록 했다.

현재까지 주내 400여개 고교 중 샬럼 고등학교를 비롯한 78개 학교가 이 프로그램에 대한 그랜트를 신청했다.

hsb@bostonkorea.com

면역력 재충전

120년의 철학
국내산 6년근 만을 고집하며,
100% 계약 재배한 인삼 만을 사용합니다.

+

홍삼정 240g
1개 구입시 30g 증정

타주로도 배송 해드립니다.

로 주문후 다음날 편하게 받으세요.
\$100이상 주문시 무료배송

보스톤 정관장 브랜드스토어
781-238-0303

3 Old Concord Rd.
Burlington, MA 01803

J.K. PLUMBING & HEATING

30 Years Experience!

- Remodeling, Kitchen, Bathroom
- Installation Appliance (Dish Washer, 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

MIT, 하버드 제치고 매사추세츠 최고대학 등극

유에스뉴스 선정 최고대학순위, 50위 안에 MA주 5개 대학 포함

(보스톤 = 보스톤코리아) 한새벽 기자= 미국 내 대학 순위 선정 시즌이 돌아왔다. 2주 전 월스트리트저널의 획기적인 경제적 가치 중심의 대학 평가에 이어 유에스뉴스월드리포트가 선정한 대학 순위에서 MIT가 하버드를 누르고 매사추세츠 최고대학의 위치를 공고히 했다.

유에스뉴스의 18일 발표에 따르면, 프린스턴이 1위를 차지했으며 MIT가 2위, 하버드가 3위를 기록했다. 보스턴칼리지(BC)는 39위, 텡스대학은 40위, 보스턴대학(BU)은 43위였

다. 이외에도 노스이스턴대학이 53위, 브랜다이스 대학이 60위, 유매스 애머스트가 67위, WPI가 82위에 올랐다.

인문대학(Liberal Arts)에서는 윌리엄스칼리지가 1위, 애머스트 칼리지가 2위, 웰슬리 칼리지가 4위, 스미스칼리지가 16위, 홀리크로스가 27위, 마운트 홀요크 칼리지가 34위, 윌리엄스칼리지가 75위에 선정됐다.

유에스뉴스는 미국 내 1500여 개 대학을 19개 항목으로 평가했으며,

특히 올해는 졸업생의 사회적 성취도와 사회적 이동성에 강조를 두어 평가했다.

따라서 50% 이상의 항목을 다양한 배경의 신입생들을 졸업시키고 이들이 관리 가능한 부채와 졸업 후 성공을 거두었는지에 대한 다양한 결과 측정 지표(등록률과 졸업률, 평균 부채 수준, 취업률 및 졸업 후 연봉, 대학원 진학률)에 배정했다고 밝혔다.

이와 더불어, 학급당 학생 수, 최고 학위 보유 교수 수, 동창생들의 기부



, 고교 성적, 학자금을 대출한 졸업생 비율 등의 5개 항목은 평가에서 제외했다.

지금까지 대학, 고교, 병원, 법대 등의 순위에서 전통과 권위를 자랑하던 유에스뉴스의 순위는 큰 관심을 끌었지만, 교육의 평등성 측면과 순위 산정 방법론에 대한 우려가 대두되면서 순위에 대한 신뢰가 흔들렸다.

많은 의대와 법대는 이 언론사가 매기는 순위에 보이콧을 선언한 상태다.

한편, 최고의 가치를 창출하는 대학으로는 하버드 대학이 1위에 올랐으며, 예일 대학이 2위, MIT가 6위, 다트머스가 8위, 브라운이 11위, 보스턴 대학이 25위를 각각 차지했다.

hsb@bostonkorea.com

<p>US 뉴스 선정, 2024 전국 대학 순위 100위권 내 MA 대학</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Massachusetts Institute of Technology 3. Harvard University 39. Boston College 40. Tufts University 43. Boston University 53. Northeastern University 60. Brandeis University 67. UMass-Amherst 82. WPI 	<ol style="list-style-type: none"> 12. Columbia University (New York, N.Y.) 12. University of Chicago 15. University of California, Berkeley 15. University of California, Los Angeles 17. Rice University (Houston, Texas) 18. Dartmouth College (Hanover, N.H.) 18. Vanderbilt University (Nashville, Tenn.) 20. University of Notre Dame (Notre Dame, Indiana) 21. University of Michigan, Ann Arbor 22. Georgetown University (Washington, D.C.) 22. University of North Carolina at Chapel Hill 24. Carnegie Mellon University (Pittsburgh, Pa.) 24. Emory University (Atlanta, Ga.) 24. University of Virginia (Charlottesville, Va.) 24. Washington University in St. Louis 28. University of California, Davis 	<ol style="list-style-type: none"> 8. US Military Academy at West Point (West Point, N.Y.) 9. Bowdoin College (Brunswick, Maine) 9. Carleton College (Northfield, Minnesota) 11. Barnard College (New York, N.Y.) 11. Claremont McKenna College (Claremont, Calif.) 11. Middlebury College (Middlebury, Vt.) 11. Grinnell College (Grinnell, Iowa) 11. Wesleyan College (Middletown, Conn.) 16. Davidson College (Davidson, N.C.) 16. Hamilton College (Clinton, N.Y.) 16. Harvey Mudd College (Claremont, Calif.) 16. Smith College (Northampton, Mass.) 16. Vassar College (Poughkeepsie, N.Y.) 21. Colgate University (Hamilton, N.Y.) 21. Haverford College (Haverford, Pa.) 21. Washington and Lee University (Lexington, Va.) 24. Bates College (Lewiston, Maine) 25. Colby College (Waterville, Maine) 25. University of Richmond (Virginia) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Yale University (New Haven, Conn.) 4. Stanford University (Stanford, Calif.) 5. Rice University (Houston, Texas) 6. Massachusetts Institute of Technology (Cambridge, Mass.) 7. Vanderbilt University (Nashville, Tenn.) 8. Dartmouth College (Hanover, N.H.) 9. Johns Hopkins University (Baltimore, Md.) 10. California Institute of Technology (Pasadena, Calif.) 11. Brown University (Providence, Rhode Island) 12. University of Chicago 13. University of Pennsylvania (Philadelphia, Pa.) 14. University of North Carolina at Chapel Hill 15. Northwestern University (Evanston, Illinois) 16. Brigham Young University (Provo, Utah) 17. Duke University (Durham, N.C.) 18. Washington University in St. Louis (St. Louis, Mo.) 19. University of Notre Dame (South Bend, Ind.) 20. Cornell University (Ithaca, N.Y.) 21. Emory University (Atlanta, Ga.) 22. Lehigh University (Bethlehem, Pa.) 23. University of Idaho (Moscow, Idaho) 24. Carnegie Mellon University (Pittsburgh, Pa.) 25. Boston University
<p>유에스뉴스 선정 2024 전국 대학 순위</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Princeton University (Princeton, N.J.) 2. Massachusetts Institute of Technology (Cambridge, Mass.) 3. Harvard University (Cambridge, Mass.) 4. Stanford University (Stanford, Calif.) 5. Yale University (New Haven, Conn.) 6. University of Pennsylvania (Philadelphia, Pa.) 7. California Institute of Technology (Pasadena, Calif.) 8. Duke University (Durham, N.C.) 9. Brown University (Providence, R.I.) 9. Johns Hopkins University (Baltimore, Md.) 9. Northwestern University (Evanston, Ill.) 	<p>2024 전국 인문대학(Liberal Arts) 순위</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Williams College (Williamstown, Mass.) 2. Amherst College (Amherst, Mass.) 3. US Naval Academy (Annapolis, Md.) 4. Pomona College (Claremont, Calif.) 4. Swarthmore College (Swarthmore, Pa.) 4. Wellesley College (Wellesley, Mass.) 7. US Air Force Academy (Colorado Springs, Colo.) 	<p>2024 최고 가치 스쿨(Best Value Schools)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Harvard University (Cambridge, Mass.) 2. Princeton University (Princeton, N.J.) 	

손영권 치과

youngdentistrypc.com

진료 과목

일반 치과
크라운
임플란트
잇몸 치료
Invisalign
Sleep Apnea

보험

Delta Dental Premier,
Blue Cross Blue Shield
Indemnity Plan

좋은 치과, 좋은 치아

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”
적절하고 안전하게
보험료는 **저렴하게**

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



보스톤 주택 시장, 거래량 감소에도 불구하고 집값은 상승

(보스톤 = 보스톤코리아) 한새벽 기자 = 보스톤 주택 시장이 거래량 감소에도 불구하고 집값은 계속 상승하고 있는 것으로 나타났다.

그레이터보스톤부동산중개인협회(GBAR)는 8월 보스톤의 주택 거래수가 지난 2010년 같은 달 이래 최저로 집계됐다고 밝혔다. 단독주택 거래는 1,090채, 콘도는 787채로 각각 지난해 같은 달 대비 26%, 23.7% 감소했다.

앨리슨 소차 GBAR 회장은 "매물 부족과 높은 모기지 금리로 인해 구매자와 판매자 모두 어려움을 겪고 있다"며 "집을 팔고 싶어도 구할 집이 없거나, 높은 모기지 금리로 인해 거래를 포기하는 경우가 많다"고 말했다.

실제로 보스톤의 집값은 지난 5월

부터 계속 사상 최고치를 경신하고 있다. 8월 단독주택 중간가격은 지난해 같은 달 대비 7% 상승한 88만1,000달러, 콘도 중간가격은 68만5,000달러였다.

월별로 비교하면 7월 91만달러까지 상승했던 단독주택 중간가격은 8월 2.3% 하락했지만, 여전히 사상 최고치에 근접한 수준이다.

8월은 보스톤 부동산 시장에서 1년 중 가장 활발한 거래가 일어나는 달 중 하나다. 하지만 올해는 높은 모기지 금리로 인해 매물 공급이 크게 줄어 거래량이 감소했다.

주택 소유주들이 매물을 내놓지 않는 이유는 높은 모기지 금리 때문이다. 지난해 30년 모기지 고정금리는 7.18%로 올해 두 번째로 높은 수준이다. 이는 1년 반 전만 해도 3%대

였던 것과 비교하면 월 상환금이 1,000달러 이상 차이가 나는 것이다.

매물이 부족한 상황에서 구매자들의 경쟁이 치열해지면서 집값이 계속 상승하고 있다.

미국 전체적으로는 일부 대도시를 중심으로 집값이 하락하고 있다. 오스틴의 경우 지난 12개월 동안 10%나 떨어졌다. 하지만 보스톤은 다른 대도시와 확연히 다른 모습을 보이고 있다.

앨리슨 소차 회장은 "부동산 거래가 줄었지만 판매자 대부분은 내놓은 가격보다 더 높은 가격에 집을 팔았으며 집을 내놓지 3주만에 대부분 판매를 마감했다"고 현 상황을 설명했다.

hsb@bostonkorea.com



2023 보스톤 해양수산물축제 성황

(보스톤 = 보스톤코리아) 한새벽 기자 = 9월 10일 일요일, 보스톤 항구에서는 많은 시민과 수산업 종사자, 공무원들이 참석한 가운데 해양수산물축제(Boston Seafood Festival)가 성황리에 개최되었다.

부두에 펼쳐진 장마당에서는 밴드들의 연주와 엘비스 프레슬리 모창, 연주되고 마술쇼 등이 펼쳐졌으며 어린이들을 위한 그림그리기, 랍스터머리띠 만들기

등의 프로그램이 진행되었다. 또한 많은 레스토랑에서 참여한 음식 부스가 설치되어 각종 생선요리와 디저트 등을 소개하며 무료시식과 함께 판매하여 호응을 얻었다.

매년 개최되는 연합 종교예배에서는 유대교, 카톨릭, 개신교가 함께 하나님의 창조와 대자연에 감사하였으며 아시안으로는 김성혁목사가 참가해 함께 했다.

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

미국 최고 옥수수밭 미로 뉴잉글랜드 3개 선정

(보스톤 = 보스톤코리아) 한새벽 기자 = 유에스에이 투데이 독자들이 선정한 탑 10미로(Corn Maze) 중 뉴잉글랜드에 위치한 미로가 3개 포함됐다.

미국내 탑 10의 1위는 메인의 레번트 트레워지 패밀리 오차드의 옥수수미로로서 지난해에 이어 2년 연속 1위를 차지했다. 2위는 버몬트 댄빌의 그레이트 버몬트 콘메이즈다. 매사추세츠 스틸링에 위치한 데이비스 메가 메이즈는 5위에 선정됐다.

USA 투데이에 따르면 미국내 300여 미로 중 독자들은 미로의 퀄리티와 다양한 애티비티의 제공 정도를 바탕으로 최고 순위를 선정했다.

트레워지 패밀리 과수원은 4에이커의 과수원에 약 6만여 옥수수가 약 10피트의 높이로 자라있다.

매년 가족들은 옥수수 미로를 만드는데 함께 계획하고 길을 만든다. 또한 미로풀기 가이드 스테이션을 설치한다.

미로 가운데는 명예의 전당에 참가자가 자신의 이름을 서명할 수 있도록 했다. 미로를 통과한 사람들에게는 키디 사이즈 아이스크림을 무료로 제공한다. 주중 입장료는 \$10, 주말에는 \$13이다.

댄빌의 그레이트버몬트콘메이즈는 미로를 찾아 해결하는데 2시간 가량이 걸리는 빅 메이즈와 약 45분가량이 걸리는 시닉 메이즈 2개의 미로가 있다.

빅 메이즈는 24에이커에 달하는 메이즈로 뉴잉글랜드에서 가장 긴 미로다. 이 미로에는 32피트 지하터널과 100피트 다리도 있다. 이 미로는 최소한 2시간 이상 하이킹을 할 수 있는 사람들에게만 권장되며 쉽



게 흥미를 잃는 청소년들의 경우 참가를 권하지 않는다고 이 농장 측은 웹사이트를 통해 밝혔다.

매사추세츠에서 10위 안에 선정된 데이비스 메가 메이즈는 8에이커의 면적에 약 3마일 정도의 길이다. 선택하는 미로의 단계와 게임 참여 부에 따라 미로를 완주하는데 빠르면 30분에서 3시간 가량 소요된다.

이 미로는 주말에만 개방하며 성인인은 \$28.95, 어린이는 \$25.95이다. 온라인으로 미리 구입시에는 \$4이 할인된다. 5세 이하는 무료다.

또 다른 조사에 따르면 매사추세츠의 댄버스에 위치한 코너스 팜의 옥수수 미로도 미국내 최고 미로 중의 하나로 꼽혔다. 이 미로는 야간에 손전등으로 미로를 찾는 프로그램

도 제공한다. 다음은 유에스투데이의 탑 10 미로다.

Treworgy Family Orchards, Levant, Maine

Great Vermont Corn Maze, Danville, Vt.

Cherry Crest Adventure Farm, Ronks, Pa.

Devine's Corn Maze & Pumpkin Patch, Harrodsburg, Ky.

Davis Mega Maze, Sterling, Mass.

Exploration Acres, Lafayette, Ind.

Denver Downs Farm, Anderson, S.C.

Maze Craze, New Springfield, Ohio

Combelly's, Lehi, Utah

Southern Hill Farms, Clermont, Fla.

패트리어츠 팬, 질레트 구장서 돌핀스 팬과 다투다 사망

(보스톤 = 보스톤코리아) 한새벽 기자 = 뉴잉글랜드 패트리어츠와 마이애미 돌핀스 경기가 열린 팍스보로 질레트 스타디움에서 53세의 뉴햄프셔 거주자 데일 무니씨가 돌핀스 팬과 다투는 벌이다 사망하는 사건이 발생했다.

패트리어츠는 “데일 무니는 평생 패트리어츠 팬이었으며 30년간 시즌티켓을 보유한 팬이었다. 그의 사망에 아픔을 통감하며 가족들에게 위로를 전한다. 당국의 수사에 적극 협조하겠다” 고 발표했다.

사건은 17일 일요일 밤 경기 4쿼터에 벌어졌다. 뉴햄프셔 뉴마켓 타운에 거주하는 53세의 데일 무니씨는 돌핀스 복장의 한 팬과 경기 내 설전을 벌이다 그 팬이 있는 곳으로 옮겨가 그와 몸싸움을 벌였다.

트윗에서 한 목격자는 사건이 벌어지자 사람들이 말리기 보다는 너도나도 비디오에 담기에 바빴다고 꼬집었다. 또 이번 사고의 책임 과다하게 주류를 판매한 NFL측과 이를 허용한 바텐더 등에 돌려야 한다는 지적도 나왔다.

한 목격자에 따르면 이들은 처음에는 말다툼을 벌이다 결국 몸싸움으로 번졌다. 사람들이 이들을 말리는 과정에서 돌핀스 팬은 무니씨에게 두대의 펀치를 날렸다. 뒤로 쓰러진 무니씨는 그대로 일어나지 않았고 응급구조대가 도착했을 때 의식이 없었다.

한편, 20일 예비 검시결과 무니씨는 다른 건강상의 문제가 있었으며 그의 사망은 “주먹 다짐에 의한 상처” 로 인한 것이 아니라 진단이 있었다고 노퍽지검 마이클 모리세이 지검장은 밝혔다.

경찰은 30대로 보이는 이 돌핀스 복장의 남성을 현장에서 체포했다. 노퍽 경찰은 현재까지 자세한 사인을 조사 중이며 30대 돌핀스 팬을 기소하지 않았다.

검시에서는 53세의 무니씨가 기존의 건강상의 문제가 사망에 기여했을 가능성이 큰 것으로 나왔으며 아직도 정확한 사인은 더 조사해야 한다고 검찰은 성명서를 통해 밝혔다.

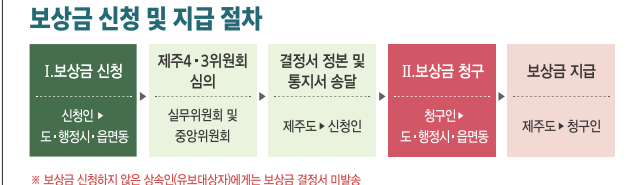
두사람의 난투극은 밤 11시께 벌어졌으며 무니씨는 애틀보로에 있는 스티디 메모리얼 병원으로 긴급 후송됐으며 병원에서 사망 선고를 받았다.

검찰은 “현장에 있던 사람들과 수차례의 인터뷰, 다양한 각도에서 찍힌 비디오 분석이 포함됐으며 충격에 의한 상처로 사망에 이르지 않았다는 기초 검시결과” 가 나왔다고 말하고 “정확한 사인은 현재 다른 검사 결과를 기다려야 한다” 고 덧붙였다.

무니씨는 지난 30년간 패트리어츠 시즌티켓을 소유한 열렬한 패트리어츠 팬이었으며 2명의 자녀를 둔 아빠였다.

hsb@bostonkorea.com

제주4·3사건 희생자 보상금 2차 대상자 신청 및 지급 안내



I. 보상금 신청

신청기간 2022. 6. 1 ~ 2025. 5. 31 ▶ 4·3중앙위 결정 신청순서에 의거 신청

구분	2022년	2023년	2024년	2025년
1차	2022. 6. 1 ~ 2022. 12. 31	2023. 1. 1 ~ 2023. 6. 30	2023. 7. 1 ~ 2023. 12. 31	2024. 1. 1 ~ 2024. 6. 30
2차		2023. 6. 30 ~ 2023. 12. 31	2024. 6. 30 ~ 2024. 12. 31	2025. 1. 1 ~ 2025. 5. 31
인원	2,117명	2,500명	2,500명	2,500명

- 희생자의 사실상의 자녀가 있는 경우 - 가족관계등록부의 정정 시점 또는 마지막 신청기간(6차)에 신청함.
- 제적부·가족관계등록부가 없는 희생자 840명 - 8차 추가신고기간(23. 1. 1. ~ 6. 30.) 경과 이후, 유족 결정 후 신청

▶ 4·3종합정보시스템 (https://peace43.jeu.go.kr) 에서 신청순서, 신청서식, 진행상황 확인 가능
※ 최초 신청접수일부터 1년이 경과한 후 신청순서가 도래하는 신청인에게는 자연이자 지급

보상금액

- 사망·행방불명자 : 9천만원
- 수형인 : 구금일수를 고려하여 위원회가 결정한 금액 (9천만원 이하)
수형 / 구금 : 형사보상 1일최고액 x 수형(구금)일수 + 위자료(2천만원)
집행유예(금고 이상) : 4.5천만원 벌금형 : 3천만원

후유장애인 : 장애등급, 노동력 상실률 등을 고려하여 위원회에서 결정 (5천만원~9천만원)

1~3 등급	4~8 등급	9~14 등급
9천만원	7.5천만원	5천만원

- 제외대상 : 4·3관련 국가유공자 및 보훈대상자
- 국가배상 및 형사보상금 수령자 차감 지급

- 신청대상 : 생존 희생자 : 본인
- 사망 또는 행방불명 희생자 : 민법상 상속권자

- 신청서류 (해외거주자)**
- 보상금 지급 결정 신청서 (시행령 별지 제7호의2서식)
 - 신청인의 가족관계증명서 (상세)
 - 여권 및 신분증 사본
 - 재외국민 : 여권 및 신분증 사본 (주민등록증, 운전면허증, 영주권 등 선택)
 - 외국국적동포 : 여권 및 국적국가 신분증 사본
 - ※ 외국 국적취득으로 이름이 변경된 경우는 이름 입증할 수 있는 서류 추가 제출
 - 해외거주자 송달방법 신고서(별지 서식)
 - (대리인 신청시) 위임장(별지 서식) 및 위임인의 인감증명서 (본인서명사실확인서·전자 본인서명확인서)
 - ※ 인감증명서도 없는 국가 등의 경우 서명확인서 등 제출

▶ 제출서류가 외국에서 발행된 공문서(외국 공증인이 공증한 문서 포함)인 경우 한국어로 번역 공증을 받은 다음 아포스티유(Apostille) 또는 해당 국가에 주재하는 대한민국 공증 담당 영사의 확인을 받아서 제출
▶ 위임장, 서명확인서 등이 필요한 경우 주재국 대한민국 영사관에서 인증하여 발급 제출

II. 보상금 청구

청구대상 ■ 제주4·3위원회의 심의·의결 결과 결정서 정보 및 통지서 송달받은 사람 (보상금 지급 결정 신청하지 않은 상속인(유보대상자) 포함)

청구기한 ■ 보상금 지급 결정서 정보를 송달받은 날부터 3년 이내

- 청구서류 (해외거주자)**
- 보상금등 지급 청구서(시행령 별지 제7호의3서식)
 - 보상금등 지급 결정에 대한 동의서(시행령 별지 제7호의4서식)
 - 보상금 지급결정서 사본
 - 청구인의 인감증명서(본인서명사실확인서·전자본인서명확인서)
 - ※ 인감증명서도 없는 국가 등의 경우 서명확인서 등 제출
 - 청구인의 금융기관 통장사본
 - 여권 및 신분증 사본
 - 재외국민 : 여권 및 신분증 사본 (주민등록증, 운전면허증, 영주권 등 선택)
 - 외국국적동포 : 여권 및 국적국가 신분증 사본
 - ※ 외국 국적취득으로 이름이 변경된 경우는 이름 입증할 수 있는 서류 추가 제출
 - (해외송금 희망 시) 해외 송금 신청서(별지 서식)
 - (대리인 신청 시) 위임장(별지 서식) ※ 인감증명서도 없는 국가 등의 경우 서명확인서 등 제출

▶ 제출서류가 외국에서 발행된 공문서(외국 공증인이 공증한 문서 포함)인 경우 한국어로 번역 공증을 받은 다음 아포스티유(Apostille) 또는 해당 국가에 주재하는 대한민국 공증 담당 영사의 확인을 받아서 제출
▶ 위임장, 서명확인서 등이 필요한 경우 주재국 대한민국 영사관에서 인증하여 발급 제출

접수 및 문의처

도내 거주자 ▶ 방문 접수

- 제주시 자치행정과 [4·3지원팀] ☎ +82-64-728-1961~6
- 서귀포시 자치행정과 [4·3지원팀] ☎ +84-64-760-3991~4
- 도내 각 읍면동 주민센터

도외·해외 거주자 ▶ 등기우편 및 방문 접수

- 제주도 4·3지원과 [보상지원팀] ☎ +82-64-710-8450, 710-8941~6
- ☎ 63122 제주시 문연로 6(연동) 제주도청 4·3지원과 [보상지원팀]

요가송의 5분요가

잘록한 허리 만들어주는 3가지 운동



먹는 걸 좋아하는 한 사람으로서 때론 넘치는 식욕이 조절이 안될 때가 있는데요, 특히 저녁은 조금 일찍 먹거나 적게 먹어야지 다잡하면서도 경우에 따라 늦게 먹거나 과식하는 경우가 종종 있어요. 하루 이틀만 이렇게 방심해도 툭하고 튀어나오는 아랫배와 옆구리.. 오늘은 집중적으로 옆구리살을 빼주는 운동 세가지를 배워 볼텐데요, 저번주 칼럼에서도 말씀드렸듯이 빠른 걸음으로 걷거나 뛰기, 자전거, 수영 등 일상 생활에서 꾸준히 할 수 있는 유산소 운동과 이 같은 코어운동을 병행하면 체중감량 효과는 두배 이상이 된다는 사실! 오늘 소개해드리는 자세들은 제 유튜브 채널 '요가 읽어주는 여자 hayeon' 에서 (DAY15) 살빼지는 요가 | 내 생애 한번쯤 잘록한 허리.. 편을 찾아 따라하시면 이해가 훨씬 빠르실 거예요.

1. Side Lying Crunch A (초급자 버전)

1단계 옆으로 누운 상태에서 두 다리를 길게 뻗어줍니다.
2단계 밑에 있는 다리는 바닥에 둔 상태에



서 다리를 접어 무릎을 팔꿈치 쪽으로 가져가 크런치합니다.

3단계 들숨에 팔을 머리너머로 보내고 날숨에 팔꿈치와 무릎을 만나게 해주세요.

4단계 10번 반복하고 다음 어드밴스 옵션도 시도해주세요.

TIP! 옆구리의 자극에 집중하며 무릎을 바깥쪽으로 끌어당겨 주세요.

2. Side Lying Crunch B (중상급자 버전)

1단계 앞의 자세에서 두다리를 모두 바닥에서 떼고 진행합니다.

2단계 복부를 강하게 수축하며 밑에 있는 다리를 계속해서 들고 크런치해주세요.

3단계 초보자들은 무리가 된다면 다시 1번 동작으로 돌아가 10번 더 진행합니다.

TIP! 매트와 닿는 엉덩이와 허벅지 바깥쪽이 아플 땐 담요를 받치고 운동해주세요. 어깨가 찌그러지지 않게 어깨를 귀에서 멀리 가져



가목을 길게 유지하며 운동해주시구요.

3. Side Lying Knee Pull-In (중급자 버전)

1단계 마지막으로 어깨를 바닥에 내리고 두 다리를 모두 붙이고 동시에 두 무릎을 팔꿈치 쪽으로 가져옵니다.

2단계 하다가 목이 아프면 영상을 참고해 손으로 머리 밑을 받쳐도 좋아요.

3단계 내쉬는 숨마다 무릎과 가슴을 최대한 높게 올려줍니다.

4단계 10회가 끝나면 반대 방향으로 넘어가 처음부터 차례대로 진행해주세요

TIP! 세 가지 동작을 쉬지 않고 하면 5분밖에 걸리지 않는 짧은 운동 루틴이니 오늘부터 꾸준히 따라해보세요.



4. Neck Rolls (쿨다운)

1단계 팔을 교차해 어깨를 감싸고 천천히 목을 돌려주면서 긴장했던 목과 승모근의 긴



장을 풀어줍니다.

2단계 두 방향으로도 5-10회 돌려주세요.

TIP! 목과 어깨가 타이트하신 분들은 제 폼롤러 마사지 영상 참고해 충분히 풀어주시는 것을 추천해드려요.

송선생과 함께하는 라이브 ZOOM요가 & 필라테스

“필라테스와 요가를 한번에”

요요없는 체중감량에 성공하고 싶다면? (특정부위 집중 감량 가능! 예. 뱃살, 등살, 허벅지..)

생리통, 갱년기 증상으로 고생하고 있다면? 쉽게 지치고 아픈 '저질 체력'이라면?

다른 사람 신경 안쓰고 맘편하게 운동하고 싶다면?

작심삼일 즉 하다말다 하는 운동에서 탈피! 제대로 꾸준히 규칙적으로 운동하려면?

(온라인 개인 1:1 과 그룹 수업 모두 가능)

*참여방법 - 카톡아이디 YOGAFULNESSLIFE 로 '친구추가' 한후 먼저 인사해주세요

송하연, 요가치처/요가풀니스라이프 대표

유튜브 채널 바로가기

(ENG) <http://bit.ly/SubscribeToYogasong>

(KOR) <https://bit.ly/3w9ks4u>

인스타그램

https://instagram.com/yogasong_hayeon

카카오톡 아이디 yogafulnesslife

이메일 주소 connect@yogafulness.life

홈페이지 www.yogafulness.life

성양뚜안 다블뤼 보스톤 한인성당
 성양뚜안 다블뤼 보스톤 한인성당은 새 입교자를 위한 교리반을 9월 중순에 시작합니다.
 하느님에 대하여, 진리에 대하여, 삶에 대하여, 함께 고민하고 찾아 나서고자 하는 모든 분들을 초대합니다.
 주일 미사 (Sunday) 오전 9시 30분(English) / 오전 11시 (Korean) / 오후 4시 30분 (Korean)
 평일 미사 화: 오전 10시 30분 / 목: 오후 7시30분 / 매달 첫토 오전 10시 30분
 연락처: stadparish@gmail.com / 617-558-2711
 45 Ash St, Newton MA 02466 / 617-558-2711 / stadparish@gmail.com / stdaveluychurch.org / www.facebook.com/stdaveluy

하나님을 기뻐하는 교회, 사랑을 노래하는 교회
나사렛사람의교회
 KOREAN CHURCH OF THE NAZARENE
 주일예배 오전 11시
 “하나님은 가까이 계시십니다. 나사렛사람의교회도 가까이 있습니다.”
 900 Main Street Reading, MA 01867 보스톤 북쪽 I-95 Exit 388 (Rt. 28N)도 나와서 2 마일 왼쪽에 있습니다. Tel. 781.439.1840
 www.npeople.org
 담임목사 유경현

HANNDYMAN ANDY 핸디맨 앤디
 플래밍, 변기, 욕조, 전기상가, 가정집, 신, 증축, 목수일, 마루, 타일 etc.
 식당 후드팬, 식당 장비 수리
 상담문의 **508.381.9519**
 508.685.7688

CHOISIGNS 간판 및 사인
 LED Sign, Channel Letter, Truck Lettering, Banner, Poster, Window Lettering, Car Sign, All Types of Signs.
CHOISIGNS 간판
 617.470.1083
 choisigns@yahoo.com

COMPASS

Boston



Boston TOP REAL ESTATE PRODUCERS 2023

2022년과 2023년에 걸쳐 보스턴 매거진에서
최고의 부동산 전문가로 선정되었습니다.
지속적인 성원에 진심으로 감사드립니다.
앞으로도 최선을 다하겠습니다.



Jason Jeon

Compass
Cambridge, MA | 617-642-5670
compass.com | jason.jeon@compass.com

Jason Jeon is a highly experienced and reputable real estate professional with over a decade of experience in the industry. With his solid expertise in luxury home purchases and sales, he provides his clients with exceptional consulting, marketing, and negotiation services. Having lived in Boston for over 30 years after being born in South Korea, he has an in-depth understanding of the local real estate market. Jason's dedication to his clients is evident in his personalized approach, where he prioritizes building solid relationships through effective communication, credibility, and determination. Being a Pricing Strategy Advisor, he leverages his extensive knowledge to offer his clients informed pricing strategies, and his exceptional negotiating skills ensure the best possible outcomes for them in every transaction. Jason's commitment to providing exceptional customer service is evident in his genuine and effective communication with his clients.

Jason Jeon
Vice President
M: 617.642.5670
jason.jeon@compass.com

중국산 매미 매사추세츠 침범, 농가에 큰 피해

과실수 등 수액 빨아먹어 농가에 피해 유발
무리지어 모이는 습성으로 애플피킹에 영향 줄 수도

(보스톤 = 보스톤코리아) 한새벽 기자 = 외래 침범종인 매미과 랜턴플라이(lanternfly)가 지난 8월 홀요크 지역에서 발견됐다고 주 농무부가 발표했다.

매사추세츠 농무부는 중국산 랜턴플라이가 홀요크를 비롯한 매사추세츠 상당수의 타운에 퍼져있다. 이 매미과의 랜턴플라이는 다른 나무와 과실수에 커다란 피해를 유발해 주 농무부는 보는 즉시 이를 박멸할 것을 당부했다.

주 농무부는 현재 중국산 매미 랜턴플라이가 주 전역에 얼마만큼 분포하는지 정확하게 발표하고 있지는 않다. 농무부는 지난 9월 초 홀요크 지역 주민들에게 랜턴플라이의 침입정도를 조사한다고 통보했다.

농무부 생물학자 제니퍼 포맨은 랜턴플라이는 지난 2018년 주에서 처음 발견됐으며 이후 주 전역으로 퍼져나갔다고 밝혔다. 홀요크에 이어 스프링필드, 피치버그, 스루스베리 그리고 우스터 등에 집단 번식하고 있는 것으로 알려졌다. 랜턴플라이는 보스톤은 물론 마타스비너드 섬

에서도 발견됐다. 약 1인치 크기의 이 매미는 날개에 검은 점이 있으며 이 안에 작으며 빨간 속날개를 갖고 있다. 이 매미는 많은 문제를 일으킨다.

나무에 붙어 수액을 빨아들이며 사과나무, 포도나무, 메이플 나무 등 각종 과실수와 일반 나무에 붙어 수액을 입에 달린 빨대로 흡입해 나무에 피해를 안긴다.

이 매미는 꿀물이라고 일컫는 끈적거리며 나무 수액 같은 물질을 배설하는데 이것이 발효되면서 냄새가 나는 검정 물질로 변한다. 이 검정 물질은 검은 곰팡이라 불린다.

이 검은 곰팡이는 인간에 유해하거나 나무를 죽이거나 하지는 않지만 나무의 광합성을 방해하며 외부 환경 변화에 적응하기 어렵게 만든다.

이 매미들은 늦여름에는 함께 무리를 지어 모이는 습성이 있다. 따라서 이들이 과수원에 침범하는 경우 애플피킹 등의 비즈니스에 커다란 영향을 줄 수도 있다는 것이 농무부의 분석이다.



펜실베이니아와 뉴욕은 현재 대규모 랜턴플라이의 침입과 싸우고 있다. 이 지역의 정부 관계자들은 주민들에게 이들을 발견 즉시 박멸해달라고 당부했다.

랜턴플라이는 중국에서 처음 발견됐으며 중국과 기온이 유사한 미 동북부에 2014년 수입됐다. 9월 말에서 10월에 약 30-50개알 덩어리를 낳으며 이 알 덩어리들은 겨울을 지낼 정도로 따뜻해 4월에 부화한다.

이 매미는 다른 물건이나 물체에 잘 붙어 이동하기에 절멸이 쉽지 않다. 이들은 오래 날지 못하지만 사람의 옷이나 자동차의 바퀴, 트럭의 짐

칸에 올라타 다른 곳으로 이동한다.

이들은 나무껍질이나 장작 등 아무런 표면에 알을 낳으며 심지어 야외용 의자에도 알을 낳는다.

따라서 현재 이 랜턴플라이가 대량 침입한 지역에 사는 주민들은 자신들의 지역을 떠나기 전에 차에 이 랜턴플라이가 붙어있지 않는지 살피야 한다고 농무부는 강조했다.

농무부는 매사추세츠 주민이 랜턴플라이를 목격했을 경우 사진을 찍어서 웹사이트에 신고해줄 것을 요청했다.

hsb@bostonkorea.com

보스톤코리아 BOSTONKOREA.com

문의 QR 마크를 스마트폰으로 스캔하시면 보스톤코리아 홈페이지로 자동 연결됩니다



Publisher & C.E.O 장명술 Myong Sool Chang

Writer 한새벽 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 앤젤라엄 Angela Um 정준기 JoonKi Jung 이선영 SunYoung Lee 소피아 Sophia 홍하상 HaSang Hong 이명원 Myung Won Lee 정동희 Donghee Jan 김화옥 HwaOk Kim 송동호 Dongho Song

& TV 사업국 617-955-9112

재휴일제 | 연합뉴스 | 미신협 회원사 | 세한연 회원사

보스톤코리아 이제 스마트폰으로 보세요!

보스톤코리아 스마트폰 홈화면에 바로가기 추가 하기

보스톤코리아를 핸드폰 홈화면에 바로가기를 두고 언제든지 열어볼 수 있도록 하기 위해서는 :

아이폰

- 1 아이폰 사파리 등 브라우저에서 www.bostonkorea.com으로 보스톤코리아에 접속합니다.
- 2 화면을 클릭하면 화면 밑부분에 <저장하기> 버튼이 형성됩니다.
- 3 저장하기 버튼을 클릭한 후 저장하기 화면을 위로 끌어 올리면 <홈화면에 추가>를 선택합니다.
- 4 보스톤코리아 아이콘에 홈 화면에 추가됩니다.
- 5 다시 메인화면을 열면 보스톤코리아아이콘이 보입니다.



안드로이드폰

- 1 브라우저에서 www.bostonkorea.com으로 보스톤코리아에 접속합니다.
- 2 우측 상단 세로 점 세계를 터치합니다.
- 3 우측에 열리는 메뉴에서 홈화면에 추가를 터치합니다.
- 4 바로가기 아이콘이 홈 화면에 추가됩니다.
- 5 다시 메인화면을 열면 보스톤코리아아이콘이 보입니다.



보스톤코리아 www.bostonkorea.com

연준, 예상보다 매파적 기조...다른 주요국 금리에 관심

이번주 G20의 절반 금리 결정 회의...영국 통화정책에 연준 변수 일본 동결 전망...중국은 현 수준 유지하고 브라질은 내려

(서울=연합뉴스) 이봉석 기자=미국 연방준비제도(Fed·연준)가 20일(이하 현지시간) 기준금리를 동결했지만, 예상보다 매파적 기조를 보이면서 다른 주요 국가들의 통화 정책에 관심이 쏠린다.

이번주 미 연준을 포함해 22일 일본은행까지 주요 20개국(G20)의 절반에 달하는 국가가 기준금리 결정 회의를 개최할 예정이다.

블룸버그통신에 따르면 투자자들은 21일 영국 중앙은행인 잉글랜드은행(BOE)의 금리 인상 여부를 놓고 혼란에 빠진 상황이다.

당초 지금까지 14차례 연속 공격적으로 금리 인상을 해온 BOE가 이번 마지막 금리 인상을 단행할 것으로 전망됐다.

하지만, 금리 결정을 하루 앞두고 인플레이션(물가상승)이 예상외로 18개월 만에 최저 수준으로 둔화한 것으로 나타나자 금리 인상 가능성에 의문을 제기하는 목소리가 커졌다.

영국의 8월 소비자물가지수(CPI)는 지난해 같은 기간보다 6.7% 상승해 시장 예상치 7.0%를 밑돌았다.

시장이 금리 인상 가능성을 50%로 예측한 가운데 골드만삭스와 노무라 증권이 영국 기준금리가 이미 정점에 이르렀다며 기준금리 인상을 뒤집었다.

다만, 이는 모두 미 연방공개시장위원회(FOMC) 회의와 제롬 파월 연

준 의장의 발언 이전의 일이다.

주요국 가운데 유일하게 단기금리를 -0.1%로 운영하며 대규모 금융완화 정책을 추진하고 있는 일본은 마이너스 금리 기조를 유지할 것으로 보인다.

일본은행(BOJ)은 지난 7월 금융정책결정회의에서도 국채를 무제한 매입하는 10년물 국채 금리의 상한 기준을 종전 0.5%에서 사실상 1.0% 수준으로 올렸지만, 단기금리는 동결했다.

BOJ는 금리를 줄곤 올려온 연준 및 유럽중앙은행(ECB)과는 다른 길을 걸어왔지만, 정책 결정자들이 금융완화를 축소해야 할 필요성을 거론하기 시작했다는 점은 관심을 끄는 대목이다.

우에다가즈오 일본은행 총재는 최근 임금 상승을 동반한 지속적인 물가 상승을 확신할 수 있는 단계가 되면 마이너스 금리 해제도 여러 선택지 중 하나가 될 수 있다고 말했다.

연준 결정 몇 시간 뒤 브라질은 예상대로 지난달에 이어 2회 연속으로 기준금리를 0.5%포인트 인하했다. 이에 따라 기준금리인 셀릭(Selic)은 12.75%로 내려갔다.

작년 초 12%까지 치솟았던 월 물가 상승률이 한 자릿수로 내려왔기 때문으로, 앞서 블룸버그가 조사한 이코노미스트 40명은 모두 0.5%포인트 인하를 예상했다.



제롬 파월 미 연방준비제도(Fed·연준) 의장이 20일(현지시간) 연방공개시장위원회(FOMC)를 마친 뒤 워싱턴DC 연방준비은행에서 기자회견하고 있다.

중국 인민은행은 20일 경기 둔화 우려에도 기준금리를 동결했다.

인민은행은 이날 대출우대금리(LPR) 1년 만기는 연 3.45%, 5년 만기는 연 4.20%로 종전과 같이 유지한다고 발표했다.

튀르키예 중앙은행은 21일 기준금리를 약 25%에서 약 30%로 끌어올릴 것으로 예상된다.

G20은 아니지만 스웨덴과 노르웨이도 이날 금리를 인상하며 긴축 사이클을 마무리할 것으로 관측된다.

이코노미스트 대부분이 스웨덴과 노르웨이가 금리를 각각 4%와 4.25%로 0.25%포인트씩 올릴 것으로 예상한다고 블룸버그는 전했다.

물가 상승 압력에 시달리는 이집트도 금리 인상 대열에 합류할 것으로 보인다.

anfour@yna.co.kr

연준의 '매파적 동결'에 나스닥 1.5% 하락

(뉴욕=연합뉴스) 이지현 특파원 = 제롬 파월 미 연방준비제도(Fed·연준) 의장의 통화정책 회의 후 회견 내용이 매파(통화긴축 선호)적으로 해석되면서 20일(현지시간) 미 증시가 기술주를 중심으로 하락했다.

이날 뉴욕증시에서 다우존스30산업평균지수는 전장보다 76.85포인트(0.22) 내린 34,440.88에 거래를 마쳤다.

스탠더드앤드푸어스(S&P) 500지수는 41.75포인트(0.94%) 하락한 4,402.20에, 기술주 중심의 나스닥 지수는 209.06포인트(1.53%) 내린 13,469.13에 각각 장을 끝냈다.

이날 오후 연준이 기준금리를 예상대로 5.25~5.50%로 동결하고 올

해 성장률 전망치를 대폭 상향 조정해 발표했을 때만 해도 시장 반응은 잠잠했다.

그러나 파월 의장이 기자회견에서 "적절하다고 판단할 경우 우리는 금리를 추가로 올릴 준비가 돼 있다"라며 추가 금리 인상 가능성을 시사하면서 금리 변화에 민감한 기술주를 중심으로 주가가 하락 전환했다.

이날 뉴욕상업거래소에서 10월 인도분 WTI 선물 가격 증가는 배럴당 90.28달러로 전일 증가 대비 92센트(1.01%) 하락했다.

이날 런던 ICE선물거래소에서 11월 인도분 브렌트유 선물도 전 거래일 증가 대비 81센트(0.86) 내린 배럴당 93.53달러로 마감했다.

중환 교외이비인후과
www.junghwan.co.kr

좋은사람들
www.junghwan.co.kr
성모안과

소중한눈!!! 정기검진하시나요?

휴람이 경험 많고 정직한 안과에서
당신의 소중한 눈을 지켜드리겠습니다.

원장 박성진
▪ 20여년 수술집도
▪ 2만여건이상 수술

휴람 - 좋은사람들 성모안과 해외동포 특별가 프로그램

- 1. 휴람 안 종합검진 (소요시간 30분 ~ 1시간 30분)**
 - 1) 기본 안검진 10만원
시력검사(나안/안경차방/타각적굴절/노안) / 세극등 현미경 / 안압 / 안저촬영 / 백내장, 녹내장 유무파악
 - 2) 프리미엄 안검진 25만원
각막부터 시신경까지 구성구석하는 안정밀검사로 40대 이상부터 2년마다 추천합니다.
기본 안검진 + 녹내장 / 백내장 / 안구건조증 / 시신경망막 / 기타 필요검사
- 2. 2030 라식라섹 (150만원 ~ 180만원 : 정밀검사비용 포함)**
- 불편한 안경과 렌즈에서 해방
- 3. 4050 노안라섹 (노안 + 백내장 해결) (180만원 : 정밀검사비용 포함)**
- 노안이 와도 돋보기와 안경도 빛는 꽃중년 라섹
- 4. 다초점 인공수정체 백내장수술 (429만원 : 단안)**
- 노안 + 난시 + 백내장 동시 해결

* 상기 비용은 개인별 눈상태에 따라 변동될 수 있습니다. / 휴람을 통한 예약시 혜택 적용을 받을 수 있습니다.

해외의료사업팀장 김수남
*무료전화(Call for Free)
☎ 1-844-DO HURAM (1-844-364-8726)
☎ 010-3469-4040 | ID: huramkorea
✉ huram@huram.kr | www.huramkorea.com

"애플워치9으로 바꿔볼까? WSJ '노'...배터리 수명 8년째 그대로"

WSJ 테크 기자 저격... "지난해 모델보다 크게 나아지지 않아"

(샌프란시스코=연합뉴스) 김태종 특파원 = 애플이 최근 내놓은 스마트워치 '애플워치 9 시리즈'가 이전 모델과 크게 달라진 점이 없다는 지적이 나왔다.

월스트리트저널(WSJ)은 20일(현지시간) '애플워치가 생각만큼 유용하지 않은 이유'라는 칼럼을 통해 애플워치 9 시리즈를 저격했다.

WSJ의 유명 테크 전문 기자인 니콜 누옌은 "누군가가 나에게 애플워치 9으로 바꿀 거냐고 물어본다면 나는 '노(No)'라고 대답할 것"이라며 칼럼을 시작했다.

그는 "(애플워치 9은) 좋은 워치다"라면서도 "애플이 막 출시했음에도 더 저렴한 애플워치 8보다 크게 나아지지 않았다"고 지적했다.

애플워치 9 시리즈는 이전 모델보다 스크린이 더 밝아졌고, 한 손으로 더블 탭을 통해 통화를 할 수 있는 기능도 갖췄다.

애플은 자사의 첫 번째 탄소 중립 제품이라고 소개하기도 했다. 가격은 399달러부터 시작해 전 모델의 319달러보다 높다.

칼럼은 그럼에도 "(애플워치 9은) 건강 센서 기능과 디자인을 포함해 지난해와 바뀌지 않았다"며 특히, 배터리 수명을 가장 불만 사항으로 꼽았다.

그는 "2015년 배터리 수명이 18시간이었는데, 지금도 그대로"라며 "8년이 지나고 12개 모델이 출시됐지만, 여전히 매일 충전을 해야 한다"고 말했다.

그러면서 "애플워치는 전 세계에서 가장 많이 팔리는 스마트워치이지만, 배터리 수명은 가민(Garmin)과 같은 경쟁사가 여전히 우위를 점하고 있다"며 "배터리 수명은 애플워치를 하루 종일, 밤새도록, 주말 내내 유용하게 사용하는데 걸림돌"이라고 지적했다.

이어 "애플은 스마트워치를 고해상도 멀티 터치 스크린을 통해 모든 것을 다 갖춘 웨어러블 기기로 만들기 위해 배터리 수명을 희생해 왔다"며 "새로운 S9 프로세서는 작년 모델보다 전력 효율이 25% 향상됐지만, 애플은 더 많은 센서와 더 밝은 화면 및 기타 에너지 흡수 요소를 추



자율 주행 차량의 이미지

가했다"고 설명했다.

아울러 "애플은 워치의 건강 추적 기능을 강조하지만, 이 기능이 작동하려면 밤에도 잠자는 동안 손목에 차고 있어야 한다"며 "이는 하루에 한 번 충전으로는 어렵다"고 덧붙였다.

칼럼은 "애플워치가 기본적인 배터리 수명이 짧다고 쓸모가 없다는 것은 아니다"라면서도 "하지만 배터리 수명의 퀀텀 점프가 필요하다"고

강조했다.

그러면서 "그것은 내년이 될 수도 있다"며 "애플워치가 10주년이 되는 내년은 큰 재설계를 의미할 수도 있다"고 기대했다.

애플워치는 2014년 9월 처음 공개돼 2015년 4월부터 판매됐다. 애플은 워치 10주년을 기념해 '워치 X'라는 이름의 제품을 2024년 또는 2025년 출시할 예정으로, 대대적인 업그레이드를 계획 중인 것으로 전해졌다.

taejong75@yna.co.kr

보스톤 코리아 인터넷 신문 - 카톡으로 받아보세요



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

문제성 도박으로 인해 당신은 삶의 기회를 놓칠 수 있습니다.

당신 또는 가족 중 누군가가 도박에 빠져 어려움을 겪고 있다면, mass.gov/Dont-Miss-Out을 방문하여 개인, 가족, 및 커뮤니티 지원 서비스를 받으세요.



Massachusetts Department of Public Health

The MA Problem Gambling Helpline 800-327-5050

LET'S GET REAL ABOUT GAMBLING

작년 사망원인 1위 '암'...10~30대는 자살이 가장 많아

코로나19 사망률 세 번째로 높아...10대 사인에 첫 포함, 자살 사망자 3.3% 줄었지만 OECD 회원국 중 여전히 1위

(선양=연합뉴스) 박종국 특파원 = 지난해 한국인 사망원인 1위는 암(악성신생물)인 것으로 집계됐다.

자살(고의적 자해) 사망률은 전년보다 감소했지만 여전히 10~30대 사망원인 1위를 기록했다.

인구 고령화 영향으로 고혈압·치매 등 노인성 질병 사망자 증가세도 두드러졌다.

통계청은 21일 이런 내용의 '2022년 사망원인 통계 결과'를 발표했다.

◇ 코로나19 사망원인 12위→3위 '수직 상승'

지난해 한국인의 암 사망률(인구 10만명당 사망자 수)은 162.7명으로 전체 사망원인 중 가장 높았다.

심장질환 사망률은 65.8명으로 두 번째로 높았고 코로나19(61.0명), 폐렴(52.1명) 등이 뒤를 이었다.

뇌혈관 질환(49.6명), 자살(25.2명), 알츠하이머병(22.7명), 당뇨병(21.8명), 고혈압성 질환(15.1명), 간 질환(14.7명) 등도 10대 사인에 이름을 올렸다.

2021년 사망원인 12위였던 코로나19는 지난해 3위에 오르면서 처음 10대 사인에 포함됐다. 고혈압성 질환 사망률은 전년보다 2.9명 증가하면서 순위가 10위에서 9위로 상승했다.

10년 전과 사망률을 비교하면 알츠하이머병, 폐렴, 고혈압성 질환이 각각 241.2%, 154.4%, 44.7% 상승하면서 증가세가 두드러졌다.

성별로 보면 남녀 모두 암 사망률이 가장 높았고 남자 암 사망률이 여성의 1.6배였다.

알츠하이머병은 남자 사망원인 10



한국 인구 5천107만명...1인가구 25년 새 3배(CG)

위를 기록하면서 처음 남자의 10대 사인에 포함됐다.

연령대별로 보면 전년과 마찬가지로 10~30대 사망률은 자살이, 40대 이후는 암이 가장 높게 나타났다.

임영일 통계청 인구동향과장은 "코로나19와 관련 있는 호흡기계 질환 사망자와 인구 고령화에 따른 알츠하이머·뇌혈관·고혈압 등 노인성 질병 사망자가 많이 늘었다"고 말했다.

◇ **췌장암 사망률, 위암 사망률 첫 추월**

지난해 암 사망률(162.7명)은 전년보다 1.6명(1.0%) 증가했다.

구체적으로 폐암(36.3명), 간암(19.9명), 대장암(17.9명), 췌장암(14.3명), 위암(13.9명) 순으로 사망률이

높았다.

특히 지난해 췌장암 사망률은 전년보다 5.8% 상승하면서 위암 사망률을 처음 추월했다.

남자는 폐암(53.7명), 간암(29.1명), 대장암(20.6명) 순으로 사망률이 높았다.

여자도 폐암(18.9명)이 가장 많았고 대장암(15.2명), 췌장암(13.7명)이 뒤를 이었다.

연령대별 암 사망률을 보면 30대는 위암(1.5명), 40대는 유방암(5.4명), 50대는 간암(16.9명), 60대는 폐암(55.4명)이 가장 높았다.

◇ **자살률 감소했지만 OECD 회원국 1위**

지난해 자살 사망자는 1만2천906명으로 전년보다 446명(3.3%) 줄었

다. 하루 평균 자살 사망자 수는 35.4명이었다. 자살 사망률은 전년보다 0.8명(3.2%) 줄어든 25.2명으로 집계됐다.

자살률은 40대(2.5%), 10대(0.6%)에서 증가했고 70대(-9.6%), 20대(-9.2%), 30대(-7.2%) 등 나머지 연령대에서는 감소했다.

남자 자살률(35.3명)이 여자(15.1명)의 2.3배였다.

자살은 타살, 교통·의사·화재 사고 등 외인에 의한 사망 중 가장 사망률이 높았다.

자살률은 감소했지만 OECD 회원 38개국 중에서는 여전히 가장 높다. 한국의 OECD 표준인구 10만명당 자살 사망자 수는 22.6명으로 회원국 중 유일하게 20명을 웃돌았다.

◇ **치매 관련 사망자 36.6% '경증'**
지난해 알츠하이머병을 포함한 치매 관련 사망자는 1만4천136명으로 전년보다 36.6%나 늘었다. 치매 사망률은 여자(38.0명)가 남자(17.1명)보다 2.2배 높은 것으로 분석됐다.

영아·출생전후기 사망자 수는 전년보다 각각 9.7%, 8.4% 감소했다. 임신·분만과 관련된 모성 사망자 수도 8.7% 줄었다.

알코올성 간질환 등 술 관련 사망률은 9.8명으로 전년보다 2.3% 증가했다. 술 관련 사망률은 남자(16.7명)가 여자(3.0명)보다 5.7배 높았다.

타살, 교통(운수) 사고 사망률은 전년보다 각각 10.0%, 4.1% 감소했고 화재 사고(9.2%), 중독 사고(4.7%), 의사 사고(2.5%) 등은 증가했다.



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



JEONG LEE, D.M.D., MMSc., PhD.

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

H MART

BURLINGTON/QUINCY WEEKLY SALE SEP. 22nd - SEP. 28th, 2023
 Follow us @hmartofficial H MART MA



JEON PLATTER EXTRAVAGANZA

May we present... the ultimate jeon assortment! Satisfy your stomach, eyes, and soul with this recipe that truly embodies "the more, the merrier!"
 알록달록 보기에도 예쁘고, 맛도 좋은 다양색 모듬전을 H 마트와 함께 만들어보세요!



Lago Grape 라고 포도 HALF BOX \$24.99	Packed Garlic 팩마늘 5 PCS/PKG \$1.99	Yellow Papaya 옐로우 파파야 LB \$1.29	Kabocha 단호박 LB \$0.99	Mango 망고 BOX \$9.99
Hass Avocado 헤스 아보카도 EA \$0.99	Seedless Orri Mandarin 씨없는 오리 만다린 LB \$2.99	Ginger 생강 LB \$2.99	PULMUONE Tofu 풀무원 두부 SOFT/FIRM/SILKEN 16 OZ/PKG FOR \$3.99	Sweet Potato 고구마 LB \$2.49

신선한 정육 MEAT at unbeatable low prices

U.S.D.A. CHOICE Fresh Beef Top Blade Steak 생소 부채살 (낙엽살 스테이크) LB \$10.99	Fresh Whole Pork Baby Back Ribs 생 돼지 등갈비 LB \$3.99
Fresh Sliced Pork CT Butt Steak 생 돼지 목살 (소금구이용) LB \$7.99	Fresh Boneless Chicken Thigh 생 뼈없는 닭 사태 LB \$2.99
Frozen Pork Shoulder Butt for Bulgogi 냉동 돼지 목전지살 (불고기용) LB \$5.99	Marinated Beef Ribeye Bulgogi 양념 소불고기 LB \$7.99

싱싱한 수산물 SEAFOOD at shockingly low prices

TONGTONGBAY Jiri Dried Anchovy 통통배 지리멸치 PRODUCT OF KOREA 8 OZ/PKG \$8.99	TONGTONGBAY Frozen Small Octopus 통통배 싱싱낙지 WHOLE/1.5 LB/PKG \$9.99
Frozen Pollock 동태 500-900'S/LB \$1.99	Frozen Abalone 전복 8-10'S/LB \$14.99
TONGTONGBAY Frozen Premium Mixed Fish Cakes 통통배 도마살 모듬어묵 2 LB/PKG \$5.99	FRI/SAT/SUN ONLY 금, 토, 일 한정판매 Fresh Salmon Fillet 연어 필렛 LB \$9.99

SMART CARD MEMBER ONLY

KOKUHO Extra Fancy Medium Grain Rice (Yellow) 국보살 옐로우 15 LB \$16.99	ORGANIC FARM Organic Brown Rice 유기농장 100% 유기농 안심잡곡 현미 15 LB \$37.99
COOKSEE Korean Rice Noodles 국시 멸치/김치/얼큰/해물맛 쌀국수 ALL VARIETIES 1.21 LB (6 EA/PKG) \$7.99	CHORIPDONG Assorted Fried Fish Ball 초립동이 순생선살 종합어묵 1.1 LB \$2.99

RAW NATURE Cooked Brown Rice 자연담은 자연미 현미밥 7.4 OZ X 12 BOWLS/PKG \$10.99	OTTOGI Jin Ramen Cup Noodle Soup 오투기 진라면 소컵 MILD/SPICY 2.29 OZ X 6 EA/BOX \$7.99	WOORI FOOD Cham Sauce 우리식품 참소스 28.2 FL OZ X 2 BTL/PKG \$7.99	SAMLIP Frozen Udon Noodles 삼립 냉동 우동면 2.76 LB \$2.99	HAIOREUM Dumpling Wrapper 해오름 만두피 14 OZ 2\$5
CJ Bibigo Bulgogi/Bibimbap Flavored Rice Balls CJ 비비고 비빔밥/불고기 주먹밥 3.52 OZ X 5 EA/PKG \$8.99	NATURE'S YOKE Legacy Free Range Grade A Extra Large Brown 네이처스 요크 황란 (특대) 1 DOZ/PKG \$3.99	PULMUONE Beef Bone Flavored Soup 풀무원 풀무원 사골국물 12.3 FL OZ 2\$5	HAIO Canned Mackerel Pike 해오름 꽁치 통조림 14.1 OZ \$3.49	HAITAI Matdongsan Peanuts Crunch Snack 해태 맛동산 10.58 OZ \$2.99
HAITAI Honey Butter Chip 해태 허니버터칩 4.23 OZ \$2.99	DANYA Mochi Ice Cream 단야 모찌모찌 아이스크림 ASSORTED 2 FL OZ X 6 EA/PKG \$3.99	KüHAUS Health Care Electric Foot Massager 쿠하우스 헬스케어 발 마사지기 GRAY/PINK -\$99.99 \$64.99	ZOJIRUSHI Electric Skillet for Hot Pot with Grill Pan 조지루시 나눔형 전기 핫팟 (그릴팬 포함) -\$194.99 \$149.99	Reversible Kitchen Mat (Olive) 양면 싱크 매트 (올리브) S/M/L -\$19.99-29.99 \$14.99-19.99

전통 먹거리 문화의 명가 - **반찬단지** 한국 인기 브랜드인 반찬단지를 H 마트에서 만나보세요!

품질의 차별성과 기술의 바탕으로 고객의 식탁을 책임지는 반찬단지는 한국 전지역 전통시장 및 단체급식, 대형마트, 편의점, 프랜차이즈 등에 공급함으로써 맛으로 인정 받았으며, HACCP, ISO22000, FSSC22000 등에서 인증받아 더욱 안심하고 드실 수 있습니다.

40년 전통

CUSTOMER SERVICE
 T. 877.427.7386 Customer_care@hmart.com
 For events, coupons & exclusive deals, subscribe at 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
 Have a great idea for a restaurant, we have the perfect busy location for you.



PREMIER REALTY GROUP
REAL ESTATE

 이사 이 제 봉 DIRECTOR 781.654.5281 <small>jebeom@bostonpremierrealty.com</small>	 마케팅디렉터 스티브 김 MARKETING DIRECTOR 508.326.6285 <small>stevekim@bostonpremierrealty.com</small>	 팀장 한 준 희 ASSOCIATE DIRECTOR 617.586.9192 <small>junh@bostonpremierrealty.com</small>	 매니저 캐시 송 BRANCH MANAGER of Hadley Branch 414.313.4165 <small>cashsong@bostonpremierrealty.com</small>	 매니저 크리스틴 손 BRANCH MANAGER of Lexington Branch 773.968.2651 <small>christin@bostonpremierrealty.com</small>	 매니저 신 보 경 BRANCH MANAGER of Lexington Branch 508.361.6064 <small>bo@bostonpremierrealty.com</small>
---	---	---	--	--	--



대표 나 원 태
 PRESIDENT
 617.642.3156
won@bostonpremierrealty.com



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



 다이애나 김 617.271.2007 <small>cdkim@bostonpremierrealty.com</small>	 무리 김 578.434.2043 <small>murikim@bostonpremierrealty.com</small>	 니키 박 617.447.0591 <small>nikipark@bostonpremierrealty.com</small>	 피터 박 617.780.7835 <small>depeterp@bostonpremierrealty.com</small>	 지나 최 578.888.3248 <small>depeterp@bostonpremierrealty.com</small>	 윤 조 401.935.3397 <small>yoonjo@bostonpremierrealty.com</small>
 시라 파크 617.888.5787 <small>sarapark@bostonpremierrealty.com</small>	 그레이스 김 617.435.7713 <small>gracekim@bostonpremierrealty.com</small>	 현수 김 617.598.8973 <small>hyeonkim@bostonpremierrealty.com</small>	 미사 송 213.303.0397 <small>mira@bostonpremierrealty.com</small>	 미키 파크 413.507.1402 <small>miki@bostonpremierrealty.com</small>	 선호 김 617.913.3369 <small>sungho@bostonpremierrealty.com</small>
 최헌진 617.877.0387 <small>heonkim@bostonpremierrealty.com</small>	 미영 김 781.850.3412 <small>myeongkim@bostonpremierrealty.com</small>	 은혜숙 781.899.1214 <small>msuk@bostonpremierrealty.com</small>	 장은영 617.315.1162 <small>jang@bostonpremierrealty.com</small>	 이호준 617.543.5728 <small>jihoonkim@bostonpremierrealty.com</small>	 레이철 김 617.852.7489 <small>euiseokkim@bostonpremierrealty.com</small>
 Tammy Woolfolk 917.224.5610 <small>tammy@bostonpremierrealty.com</small>	 Nancy Wang 617.230.9952 <small>nancywang@bostonpremierrealty.com</small>	 Shirley Zhao 857.231.0316 <small>shirleyzhao@bostonpremierrealty.com</small>	 Whyan Yu 617.385.2718 <small>whyan@bostonpremierrealty.com</small>	 Xian Dole 413.322.8979 <small>xian@bostonpremierrealty.com</small>	 Lu Jiang 240.449.0117 <small>lujiang@bostonpremierrealty.com</small>
 John Tran 617.408.9862 <small>john@bostonpremierrealty.com</small>	 Rebecca Phu 617.833.1083 <small>rebecca@bostonpremierrealty.com</small>	 Michael Somma 978.873.0376 <small>michael@bostonpremierrealty.com</small>	 Linda Tu 857.210.8890 <small>linda@bostonpremierrealty.com</small>	 Jun Wang 649.276.2623 <small>jun@bostonpremierrealty.com</small>	 Lily Wang 617.338.7212 <small>lilywang@bostonpremierrealty.com</small>
 Crystal Wei 413.208.0255 <small>crystal@bostonpremierrealty.com</small>	 Angela Zullo 774.288.8199 <small>angela@bostonpremierrealty.com</small>	 제이코 김 617.598.3409 <small>jeiko@bostonpremierrealty.com</small>	 이강현 857.280.0434 <small>iang@bostonpremierrealty.com</small>	 Anthony Tran 857.288.4659 <small>anthony@bostonpremierrealty.com</small>	 Mira Delangre 413.237.1586 <small>mira@bostonpremierrealty.com</small>



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

이재명 체포안 · 총리 해임안 가결...정국 '시계제로' 혼돈 속으로

野 주도 검사탄핵안도 통과...이균용 인준투표 등 정기국회 내내 여야 극한대치 전망

(서울=연합뉴스) 이우미 기자= 더불어민주당 이재명 대표 체포동의안과 한덕수 국무총리 해임건의안이 21일 국회 본회의에서 동시에 가결되며 정국은 그야말로 격랑 속으로 빠져들었다.

한 총리 해임안뿐 아니라 검찰의 이 대표 구속영장 청구에 대한 맞불 차원으로 민주당이 발의한 '안동완 검사 탄핵소추안'까지 통과되면서 정기국회 내내 여야의 강대강 대치가 이어질 가능성이 커졌다.

당장 이균용 대법원장 후보자 임명동의안 표결뿐 아니라 국정감사와 쟁점 법안 심사 등에서 번번이 대치 국면이 벌어질 것으로 관측된다. 민주당은 당장 당 대표 구속 가능성에 직면한 동시에 계파 갈등이 더욱 증폭되며 분당까지 걱정해야 하는 처지에 놓였다. 강성 지지층의 극렬 반발까지 더해져 당 안팎의 극심한 혼란이 불가피해 보인다.

이날 본회의에서 이 대표 체포동의안은 149표의 찬성표를 얻어 가결됐다.

이 대표의 단식 장기화로 민주당

내 동정론이 일었지만, 전날 직접 부결을 호소한 것이 역풍으로 작용하며 이탈표가 늘어난 결과로 보인다.

이 대표가 표결 직전 향후 당 운영의 방침을 '통합'에 찍으며 비명계 달래기용 메시지까지 발신했지만 성공하지 못했다.

사실상 재신임 투표라는 해석까지 나온 체포동의안 가결로 이 대표는 리더십에 큰 타격을 입게 됐다. 불체포특권 포기 약속을 3개월 만에 스스로 뒤집은데다, 영장이 실제 발부되면 '방탄용 단식'이었다는 비판과 함께 민심 이반이 예상된다.

국민의힘은 "사필귀정"이라는 평가를 내렸다. 민주당을 향해선 "한글 탈태 모습으로 국민께 속죄하라"고 했다.

이제 공은 국회를 떠나 법원으로 넘어갔다.

여야의 희비는 영장실질심사 결과에 따라 한번 더 엇갈릴 전망이다.

민주당의 경우 영장이 발부되면 당 대표 부재 속에 현 지도 체제를 지키려는 친명계와 리더십 교체를 요



더불어민주당 박광온 원내대표 등이 21일 국회 본회의장에서 이재명 대표 체포동의안이 가결되자 어두운 표정을 짓고 있다.

구하는 비명계 간 갈등이 격화할 것으로 예상된다.

반대로 영장이 기각된다면 이 대표는 다시 당의 전면에서 총선까지 당을 진두지휘할 명분을 확보하게 된다. 이 경우에도 이 대표를 중심으로 친명계와 지지층의 결집이 강해지면서 계파 간 대립이 격화할 수 있다.

여권으로선 영장 기각은 최악의 시나리오가 될 수 있다. 제1야당 대

표에 대한 검찰의 무리한 수사였다. 비판과 함께 총선을 7개월 앞둔 시점에 정치적 역풍을 맞게 될 수 있다.

민주당이 추진한 한덕수 국무총리 해임건의안은 찬성 175표로 가결됐다.

민주당은 한 총리에게 총체적 국정 난맥의 책임이 있다고 주장하지만, 국민의힘은 '이재명 방탄용 물타기'에 불과하다고 보고 있다.

민주당 송기헌 원내수석부대표는 본회의에서 해임건의 추진 배경에 대해 이태원 참사·잼버리 파행·후쿠시마 오염수 방류 이슈 등을 꼽으며 "내각을 전면 개편해야 한다"고 했다.

국민의힘 강민국 수석대변인은 "민주당이 기어코 국무총리 해임안을 밀어붙였다"며 "할 줄 아는 것이 라곤 발목잡기밖에 없는 무능만 두 드러질 뿐"이라고 비판했다.

이재명 '체포안 가결, 공작수사에 날개'...사실상 부결 요청했다 역풍

표결 하루 전 폐북 메시지...'검찰독재 폭주 기관차, 국회앞서 멈춰 세워달라', 역풍불자 '메시지 없음'으로 선회

(서울=연합뉴스) 홍지인 기자= 더불어민주당 이재명 대표는 20일 자신에 대한 체포동의안 표결과 관련해 "명백히 불법 부당한 이번 체포동의안의 가결은 정치검찰의 공작수사에 날개를 달아줄 것"이라고 말했다.

장기간 단식하다 입원한 이 대표는 이날 페이스북에 이같이 밝히고 "검찰 독재의 폭주 기관차를 국회앞서 멈춰 세워달라"고 강조했다.

체포동의안 국회 본회의 표결을 하루 앞두고 당내 여론이 분분한 가운데 사실상 부결 투표를 공개 요청한 것으로 받아들여진다.

그는 "검찰은 지금 수사가 아니라 정치를 하고 있다. 가결하면 당 분열, 부결하면 방탄 프레임에 빠트리겠다는 꿈수"라며 "중립이 생명인 검찰권을 사적으로 남용해 비열한 정치공작을 하는 것"이라고 비판했다.

이어 "내가 가결을 요청해야 한다는 의견도, 당당하게 정면 돌파해야 한다는 의견도 들었다. 훗날 역사가 어떻게 평가할 것인지 생각해봤다"

며 "윤석열 정권의 부당한 국가권력 남용과 정치검찰의 정치공작에 제대로 맞서지 못하고, 저들의 꿈수에 놀아나 굴복해서는 안 된다"고 강조했다.

그러면서 "검찰의 영장 청구가 정당하지 않다면 삼권분립의 헌법 질서를 지키기 위한 국회의 결단이 필요하다. 그것이 검찰의 정치개입과 헌정 파괴에 맞서는 길이라 확신한다"고 덧붙였다.

그는 또 "지금의 이 싸움은 단지 이재명과 검찰 간의 싸움이 아니다. 윤석열 정권은 검찰 독재와 폭력통치로 정치를 전쟁으로 만들고 있다"며 "공정이 생명인 검찰권을 국회 검박과 야당 분열 도구로 악용하는 전례를 남겨선 안 된다"고 거듭 강조했다.

이 대표는 자신에 대한 영장 청구를 두고 "황당무계하다", "정치검찰에게 이재명은 무엇을 하든 범죄자", "대북 송금은 자던 소가 웃을 일" 등으로 조목조목 반박했다.

이어 "정치의 최일선에 선 검찰이 자신들이 조작한 상상의 세계에 꿩



입원 중인 더불어민주당 이재명 대표를 방문했던 문재인 전 대통령. 문 대통령은 단식을 빨리 중단해달라고 요청했다

맞춰 저를 감옥에 가두겠다고 한다. 명백한 정치보복이자 검찰권 남용"이라고 비판했다.

이 대표는 자신의 불체포특권 포기 선언에 대해서 "나는 이미 저를 보호하기 위한 국회는 열리지 않을 것"이라고 거듭 말씀드렸다. 민주당도 표결이 필요 없는 비회기 중 영장 청구가 가능하도록 여러 차례 기회

를 줬다"며 "그러나 검찰은 끝내 이를 거부하고 굳이 정기국회에 영장을 청구해 표결을 강요했다"고 지적했다.

또 "나를 감옥에 보낼 정도로 범죄의 증거가 분명하다면 표결이 필요 없는 비회기 중에 청구해야 했다"며 "앞으로도 비회기에 영장을 청구하면 국회 표결 없이 얼마든지 실질 심

사를 받을 수 있다"고 했다.

그러면서 "그럼에도 윤석열 검찰이 정치공작을 위해 표결을 강요한다면 회피가 아니라 헌법과 양심에 따라 당연히 표결해야 한다"며 "올가미가 잘못된 것이라면 피할 것이 아니라 부숴야 한다"고 거듭 당부했다.

.geein@yna.co.kr

THE PRO REALTY GROUP 수잔리 부동산

“수잔 부동산은 미국 최고 부동산 회사 Keller Williams Group과 팀워크로 전문적 정보와 네트워크를 가지고 여러분의 재산을 소중히 합니다. 오랜 부동산 거래 경험과 다양한 투자 노하우로 성공적 투자, 여러분의 재산 증식에 최선을 다합니다.”

셀러(Seller Representative):

리스팅 전문. CMA(Comparative Market Analysis)를 통한 집 가격 산정

바이어(Buyer Representative):

탁월한 협상. 전문적인 정보로 여러분의 재산 증식을 도모

투자(Investment):

전문적 부동산 마켓 인사이트 컨설팅으로 성공적 투자 컨설팅

* 조지아 아틀란타 투자 상담 문의 환영합니다.

수잔리 부동산 대표

MA Licensed Realtor
CEO, The Pro Realty Group
CEO, 조지아 Keller Williams 수잔리 부동산

NAR(미 전국 부동산 협회) 정회원
GBAR(보스턴 부동산 협회) 정회원
NAMAR(조지아 부동산 협회) 정회원
Multi Million Dollar Producer



CLHMS
Certified Luxury Home Marketing Specialist
럭셔리 홈 마케팅 스페셜리스트



ABR
Accredited Buyer Representative
공인 바이어 전문가



NEW LISTING

PRICE: \$ 1,190,000

Newton Centre. Newton South High School,
역세권 걸어서 Green Line T 까지 5분,
방3, 화장실 2.5, 2790SqFt.

하숙, 홈스테이 비즈니스 최상 위치. 렌트 수익성 좋음.

TEL: 339.224.1512, 카카오톡 ID: susan 1223
Email: susan@prorealty.group Website: findhomesinma.net
245 First St. Cambridge, MA 02124

골프와 인생 4

박진영 (보스톤라이프스토리닷컴 대표)

6번홀 : 인생 그리고 선택과 결정

자! 이제 인생 이야기를 해 보자. 인생도 골프와 마찬가지로 매 순간 순간이 선택과 결정의 연속인 것 같다. “점심은 뭘 먹지? 복권을 살까 말까? 오늘은 누구와 한잔 할까?” 등 간단한 선택에서부터 “전공은 뭘로 할까?, 직장은 어디로?, 결혼은 누구와?” 와 같은 인생의 방향을 결정하는 중요한 선택까지 인생은 항상 끊이지 않는 선택과 결정을 강요하고 있다. 물론 그 선택에 대한 책임도 오롯이 자기 자신이 짊어져야 한다는 것도 골프와 마찬가지로. 마치 벌타를 먹는 것처럼.

지금부터 나에게 주어졌던 몇가지 선택과 그 선택에 대한 이야기를 나눠보자..

나는 컨설팅 회사에 입사 후 신입이라는 딱지를 떼고 어느 정도 역할을 해 나갈 쯤 IMF라는 상황이 내 앞에 다가왔다. 컨설팅 회사라는 게 제조업처럼 무슨 설비나 고정자산이 있는 것도 아니기 때문에 이런 위기 상황에서 가장 먼저 취하는 조치가 인원 감축이나 임금의 동결 내지는 삭감일 수 밖에 없었다. 해서 회사가 가장 먼저 취한 조치는 인원 감축 없는 임금지급의 삭감이었다. 내가 받던 월급의 30%가 삭감된 것이다. 물론 말로는 정상화되면 보상한다는 '보상삭감'이 있었지만 당장 손에 쥐는 액수에 큰 차이가 나니 견디기 힘들었고 무엇보다 젊은놈이 벌어논 재산도 없으니 당장 생활에 큰 지장을 겪게 된 것이다.

자! 이제 선택과 결정의 순간이다. "이 또한 지나가리"라는 말을 믿고 회사에 발붙이고 꼭 참고 견딜 것인가? 아니면 어려운 상황이지만 지금보다는 나은 조건을 찾아 새 길을 개척할 것인가?

다행인지 불행인지 내가 있던 부서의 부장이 자기와 함께 새 회사로 가자는 제안을 했다. 사실 회사는 아니고 인터넷관련 벤처기업들

이 모여 만든 정부산하의 사단법인 형태의 조그만 법인이고 그 법인의 대표로 내 부장이 스카웃 되어 나와 같이 가고자 제안한 것이다. 물론 규모는 지금보다 작지만 발전 가능성도 있고 무엇보다 정부 산하기관으로 안정적인 면이 나의 결정에 큰 작용을 하는 요소로 부각되었다..

또 다른 다행인지 불행인지 옆에 있던 부서장이 나에게 자기 부서로 오라는 제안을 한다. 회사가 어렵긴 하지만 어차피 부서별 독립채산제로 운영되니 이 위기는 곧 끝날 것이고 바로 정상화 되면 보다 좋은 조건으로 일을 할 수 있다고 꼬신다. (참고로 이 부서장이 나중에 IMF가 끝나고 그 컨설팅 회사의 사장이 되었다.) 이 부서는 당시 회사에서 가장 잘 나갔던 부서이고 부서장 역시 자신감이 넘치는 카리스마를 겸비하고 있어 이 역시 나의 결정에 영향을 주는 요소로 작용했다.

나는 어떤 선택을 해야 할까? 선택의 요소에 많은 것이 작용했지만 결국 일과 인간관계의 두 요소가 결정적으로 작용했다. 일에 있어 익숙한 업무를 뒤로 하고 업무의 불확실성을 택하는 것이 쉽지 않은 결정이었고 큰 회사를 등지고 부장과의 의리 하나 때문에 10분의 1도 안되는 규모의 회사, 그것도 이제 막 설립한 회사로 자리를 옮긴다는 것이 일종의 모험이었다. 마치 3번홀 200야드 언저리에 있는 헤저드를 넘기는 모험을 해야 하나 아니면 성에 차지 않는 헤저드 못미쳐 안전하게 놓일 수 있는 안정적 방법을 선택해야 하는 것처럼...

골프에서와 마찬가지로 나는 헤저드를 넘기는 즉 새로운 회사로 자리를 옮기는 모험을 선택했다. 부장과의 의리도 의리고 새로운 일 대한 호기심 그리고 큰 규모의 회사에서 하 나의 부족품 처럼 주어진 일만 안정적으로 하



는 것 보다는 보다 많은 역할과 권한을 가지고 회사를 주도해 나갈 수 있는 위치에 놓이게 된다는 점이 내 결정의 주요 원인이었다.

선택에 대한 결과는 어땠을까? 잠깐 이야기를 돌려 골프와 인생의 몇가지 차이점에 대해 이야기 하고 싶다. 골프는 선택의 결과가 바로 나타나지만 인생은 선택의 결과가 아주 오래 후에 나타난다. 또한 골프는 헤저드나 위기 상황이 눈에 보이지만 인생의 헤저드는 눈에 보이지 않는 곳곳에 도사리고 있다. 해서 인생이 골프보다는 훨씬 어려운 것인가 보다...

어쨌든 당시 나의 선택에 대한 결과는 십수 년이 지난 후에 돌아볼 수 있는 기회가 생겼다. 우연히 예전 컨설팅 회사의 동료들을 만난 것이다. 그 친구는 나와 똑같은 상황에서 회사에의 잔류를 선택한 친구였다. 그 친구는 회사와 함께 IMF를 견뎌 후 그 회사의 중역이 되어 있었다. 기사 딸린 차를 제공 받으며 평평 거리는 모습이 웬지 나도 그냥 있었으면 하는 생각이 들었고 말았다.

하지만 이 감정은 나의 선택에 대한 후회는


아니다. 다른 선택에 대한 결과를 유추해 볼 뿐 다른 의미는 없다. 나는 나 나름대로 새로운 경험과 능력을 쌓을 수 있는 기회를 부여 받았고 새로운 세상의 새로운 인연들을 소중히 이어 나가기 때문이다. 선택과 결정에 대한 책임이나 대가 또는 그 반면의 보상 역시 온전히 그 길을 선택한 자신에게 부여되는 것이기 때문이다. 가끔, 아주 가끔 나는 이런 사람들을 접하게 된다. 결정과 선택을 남에게 미루고 그 결과가 나쁘게 나오면 그에 대한 책임을 남에게 전가하려고 애 쓰는 사람들... 하지만 결정을 남에게 미루는 결정 또한 자신이 한 것이다. 따라서 그 선택에 대한 책임은 자신에게 있지 결코 남에게 있는 것이 아니다.

인생에서도 골프에서와 마찬가지로 잘못된 선택은 없다. 단지 그 선택이 무모한 선택인가 안정된 선택인가는 확률과 분석에 따라 자기 스스로가 결정하는 것이고 그 선택에 대한 책임과 보상 또한 자기 스스로 져야 한다는 지극히 단순한 논리를 다시 한번 되새기게 된다.

보스톤코리아 광고 모집 문의

617.254.4654

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
web : 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

857.600.6755 

매스터 US 월드 티칭 프로

보스톤 봉사회

의료보험안내 무료세금보고

Tel. 508-740-9188

제 3회 NE지역

동해·독도 지명표기

조사·활동보고 공모전



공모 주제

- 뉴잉글랜드 지역 교과서, 공공 장소 지도, 출판물, website 등에 표기된 동해 (East Sea), 독도 표기 실태를 조사 후 체험한 활동 및 개선 결과 소개
- 사이버 민간 외교관으로서 활동 내용

일정

- 신청등록마감 2023.10.08
- 작품제출마감 2023.11.04
- 시상식 2023.12.02 동요합창제 직전 보스톤 한인 교회

참여대상

- 뉴잉글랜드 지역 K이상 12학년
- 개인 참여원칙(개인당 1 작품 참여)
- 외국인 친구와 참여할 경우 특별 시상

접수방법

- Google form 접수(오른쪽 상단 QR 코드)
- 접수문의
naksne.secretary@gmail.com
lovelykids76@gmail.com

학년별 공모 작품유형

- K-2학년: 그림일기 내용 30자 이상
- 3-5학년: 포스터 12x18인치 100자 이상
- 6-8학년: 에세이
12 font, double space, 2 페이지 이상
- 9-12학년: 보고 프레젠테이션 비디오
파일형식 mp4, 본인 얼굴 2/3 이상 삽입, 최대 5분, 저작권 위배되는 음악 삽입 불가
- 교사: 수업내용 보고서 (자유형식)

시상내용

- 전체 대상 '나라사랑(총영사상)' 1명
- 부문별 대상 '동해지킴이상, 독도지킴이상'
- K-12학년별 금상, 은상, 동상
- 전체 대상 배출 학교 시상
- 교사 수업내용 보고 대상, 금상, 은상, 동상
- 참가자 전체 시상

심사기준

- 교과서, 지도, 출판물, 지역, 공공장소, website 등 조사 및 시정 노력
- 시정 결과
- 주제 적합성 (내용 이해 및 활동 확장성)
- 작품 완성도

주최



재미한국학교
뉴잉글랜드 지역협의회

후원



외교부
NAKS-NE
이사회 및 교장단



주보스톤총영사관



이 칼럼은 본지의 편집방향과 다를 수 있습니다

영민 엄마와 함께하는 재정계획 (755) 주식시장 폭락 예측

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



주식시장에 투자하는 모든 투자자의 최대 관심사는 '주식시장 예측'이다. 최근 월스트리트 신문은 '주식시장 폭락에서 어떻게 부자가 되는지'에 관한 기사(How to Get Rich and Famous From a Stock Market Crash, Spencer Jakab, WSJ, August 20, 2023)를 발행했다. 주식시장 오랜 역사 속에 '주식시장 예측'에 관한 내용을 잘 정리한 글이다. 기사 내용을 자세히 소개해 본다.

1929년 대공황이 시작되기 직전 주식시장이 폭락할 것으로 정확히 예측한 사람은 로저 뱁슨(Roger Babson)이다. 그 이후로 누군가가 주식시장 폭락을 예측하면 뱁슨 브레이크(Babson Break)라고 말한다. 미국 대공황을 예측한 뱁슨의 유명세가 어땠는지는 쉽게 짐작해 볼 수 있다. 그러나 뱁슨이 대공황은 짧은 기간 내에 회복할 거라는 잘못된 예측을 기억하는 사람들은 거의 없다.

모든 주식시장 붕괴나 바닥에는 뱁슨이 있었다. 1987년 블랙 먼데이 며칠 전에 붕괴를 예측한 사람은 일레인 가자렐리(Elaine

Garzarelli)이었다. 그녀는 한동안 금융시장에서 가장 보수가 좋은 전략가로 변한 것은 당연하다. 그런 유명세에 힘을 얻어 본인이 직접 투자자로부터 자금을 받아서 뮤추얼 펀드를 운용했지만, 펀드 수익률이 S&P 500보다 훨씬 떨어졌다. 참고로 1996년 7월에도 가자렐리는 주식시장이 20%까지 폭락할 것으로 예측했지만, 주식시장은 오히려 45%나 크게 상승(11/1997)했다.

1982년 로버트 프레chter (Robert Prechter)는 주식시장이 16년간 침체를 보낸 후 호황을 예측했지만 실제로는 실현되지 않았다. 두 회사 모두 수십 년 동안의 형편없는 예측에도 불구하고 여전히 돈을 벌고 있다. 주식시장 예측에 관한 투자자의 관심이 끊이지 않기 때문이다.

마이클 베리(Michael Burry)는 2008년 주식시장 폭락을 예측하여 큰돈을 번 사람이다. 영화 '빅 쇼트'의 실제 인물이기도 하다. 사람이 주식시장을 예측하면 큰 기사가 되는 것은 당연하다. 마이클 베리는 지난 4년 동안 적어도 5번의 엄청난 주식시장을 예측했다. 베리가 주식시장 폭락을 예

측한 후 6개월이 지나서 500대 기업으로 구성된 S&P 500의 수익률을 살펴보자.

2019년 8월 28일, '수동적인 투자에 대한 거품'을 예측한 다음 S&P 500은 6.39% 상승, 2020년 3월 13일, '중요한 약세 시장 베팅'을 예측한 다음 주식시장은 무려 9.05% 상승, 2021년 6월 16일, '역대 최고의 투기 거품'을 예측한 후 22.18% 상승, 2022년 9월 29일, '2008년보다 더 나빠질 수 있다'를 예측한 후에는 17.6% 상승, 그리고 2023년 1월 31일, '무조건 팔아라(Sell)'를 예측했는데 S&P 500은 26.71% 상승으로 이어지고 있다.

베리가 주식시장 폭락을 예측할 때마다 두려워하지 않고 주식시장에 투자했다면 연평균 수익률은 34%가 된다. 이것은 지수의 장기 상승률 약 4배가 된다.

한 달 동안 Burry에 대한 언급이 Factiva에 의하면 미디어에 264건이 있었다. 베리는 X(이전에는 트위터)에 140만 팔로워를 가지고 있다. 이처럼 주식시장 예측에 관한 예언자들이 대중의 관심을 받는 이유를 이해하기는 어렵지 않다. 그러나 유명한 사

람들이 유명해진 다음에는 그렇게 인상적이지 않은 이유를 어떻게 설명할 수 있을까?

옥스퍼드와 뉴욕 비즈니스 학교의 교수 Jerker Denrell와 Christina Fang의 2010년 연구 "Predicting the Next Big Thing"에 따르면 설명은 간단하다. 극단적인 예측의 베팅으로 부자가 되고 유명해진 사람들은 더 많은 예측을 하는 경향이 있지만, 일반적으로 실패한다는 연구 결과이다.

미국에서 화폐 통화와 이자율 등을 직접 조절하며 주식시장에 영향력을 행사했던 연준 버냉키 (Fed chairman Ben Bernanke)는 고별사에서 '과거로부터 배운 여러 가지 중에서 으뜸인 것은 미래를 예측할 때 매우 조심해야 한다 (If the experience of the past few years teaches us anything, it is that we should be cautious in our forecasts)'라고 언급했다. 일반 투자자는 '죽은 시계도 하루에 한번도 아니고 정확히 두 번을 맞춘다.'는 평범한 진리를 마음에 품고 주식에 투자해야 한다.

이 칼럼은 본지의 편집방향과 다를 수 있습니다

화랑도(花郎徒)와 성(性) 그리고 태권도(跆拳道) 화랑세기(花郎世紀), 원화(源花) 남모(南毛)와 준정(俊貞)(2)

박선우 (박선우태권도장 관장)



이번에는 삼국유사(권 제3, 탐상편, 540년)에 기록된 원화에 관한 내용을 인용해 본다.

〈제24대 진흥왕의 성은 김씨며, 이름은 삼맥종三麥宗인데, 또는 심맥종深麥宗이라고도 한다. 양나라의 대동大同6년 경신庚申에 즉위하였다. 백부伯夫 법흥왕法興王의 뜻을 흠모하여 일념으로 불교를 받들어 널리 불사佛寺를 일으키고 사람들을 제도하여 승려가 되게 하였다. 그리고 (왕은) 천성이 풍미風味하고 신선神仙을 매우 숭상하여 민가의 남자 중에서 예쁜 자를 택하여 받들어 원화源花로 삼았다. 이것은 무리를 모아서 인물을 뽑고 그들에게 효도와 우애, 그리고 충성과 신의를 가르치려 함이었으니, 또한 나라를 다스리는 대요大要이기도 하였다. 이에 남모랑南毛娘과 교정랑의 두 원화를 뽑았는데, 모여든 무리가 3,4백명이었다. 교정은 남모를 질투하였다. (그래서) 술자리를 마련하여 남모에게 술을 (많이) 마시게 하고 취하게 되자 몰래 북천으로 메고 가서 돌로 묻어서 죽였다. 그 무리들은 남모가 간 곳을 알지 못해서 슬프게 울다가 헤어졌다. (그러나) 그 음모를 아는 사람이 있어서 노래를 지어 동네 아이들을 꺾어 거리에서 부르게 하였다. 남모의 무리들이 노래를 듣고, 그 시체를 북천 중에서 찾아내고 곧 교정랑을 죽였다. 이에 대왕은 영을 내려 원화를

폐지 시켰다.〉

위의 인용문은 540년, 즉 진흥왕이 즉위한 해에 일어난 사건이다. 첫 원화인 '남모와 준정/교정'에 관한 기록이 각각 삼국사기와 삼국유사에 등장하는데 기록이 조금 상이하지만 동일한 내용이다. 삼국사기에는 576년, 삼국유사에서는 540년에 폐지하고 화랑으로 대체한 것으로 기록되어 있다. 남모의 이름은 같지만 삼국사기에는 준정, 삼국유사에는 교정으로 나온다. 하지만 동일인으로 보는 것이 타당하다. 준정의 '살인 사건'의 발각 내용도 조금 다르기는 하지만 요점은 준정이 남모를 질투하여 술을 마시게 하여 북천으로 데리고 가서 죽였다는 것이다. 또는 죽여서 북천에 유기했다는 것이다. 결국 준정도 남모를 죽인 살인죄로 죽임을 당했다.

같은 삼국사기에 등장하는 2세 풍월주 미진부가 거칠부를 비롯한 7명의 장군과 함께 551년 고구려 정벌, 그리고 5세 풍월주 사다함이 561년 이사부가 대가야를 정벌할 때 휘하의 화랑도를 이끌고 종전한 기록으로 보아도 화랑은 540년에 설치되었으며, '남모와 준정의 살인사건' 역시 540년에 일어났음이 확실하다고 보여진다.

화랑세기의 기록에 의하면 미진부는 524년 경에 태어났다. 즉 540년 진흥왕이 즉위하여 그의 어머니 지소태후가 섭정을 할 때, 미진부의 나이는 16세였다. 이어서 화랑세기(미진부 공조)에 기록된 원화 '준정과 남모'의 내

용을 인용해 본다.

〈이에 앞서(540년 이전에) 삼산공의 딸인 준정이 원화가 되었는데 많은 낭도를 두었다. 그 때 법흥대왕의 딸인 남모공주는, 곧 백제 보과공주의 소생으로 또한 뛰어난 미인이었으며, (미진부)공과 더불어 도담계 사랑했다. 태후가 공을 사랑하여 남모를 도와 원화로 삼고자 했다. 이에 앞서 법흥대왕이 옥진공주의 사부私夫人 영실공을 용양군으로 삼아 총애를 하며 높은 위치에 있게 하고, (준정에게) 원화를 물러나도록 명했다.

그러므로 준정이 (영실공을)부지런히 섬겨, 남모가 원화가 되는 것을 막으려 하였다. 태후는 비록 (법흥왕의)유명으로 영실을 계부繼夫로 삼았으나 실제로는 좋아하지 않았다. 이에 공에게 명하여 (준정을)물러나게 하였다. 태후는 또 (남모에게)낭도가 부족한 것을 염려하여, 위화공의 낭도를 속하게 하여 늘려 주었다. 준정이 투기를 했다. 이에 술로 유혹하여 물에서 죽였는데, 남모의 낭도들이 그것을 폭로했다.

태후가 이에 원화를 폐지하고 선화仙花를 화랑으로 삼았다. 그 무리를 일러 풍월주이라 했고, 그 우두머리를 일러 풍월주風月主라 했다. 위화공이 풍월주가 되고, (미진부)공이 부제가 되었다.〉

화랑세기의 기록을 보면 540년 이전에 준정은 이미 화랑들을 이끄는 원화였다. 그런데 540년 정권을 잡은 지소태후가 이복자매인 남

모를 원화로 앉히려려고 미진부를 시켜서 준정에게 원화의 자리를 사임하게 하였다. 그러나 준정은 색공으로 모시던 박영실에게 도움을 청하였다. 한편 박영실의 부모는 박수지와 보현공주인데, 보현은 지증왕의 딸로 법흥왕의 누이이다. 박영실은 옥진을 부인으로 맞이하였지만, 혼례식에 참석한 법흥왕이 그만 옥진의 미모에 빠져 그녀를 후궁으로 삼았고, 과부가 된 딸 지소를 박영실과 결혼시켰다. 하지만 영실과 지소는 서로 애정이 없었고, 영실은 준정을 총애하였다. 이런 배경을 바탕으로 준정은 지소태후의 명도 따르지 않고, 남모에게 원화의 자리를 빼앗길 것을 두려워하여 그녀에게 술을 마시게 하고 살해하였다. 삼국사기에는 미모를 서로 질투하고 다투다가 살해하였고, 삼국유사에는 그냥 질투하였기에 살해했다고 나온다. 하지만 신라인이 쓴 화랑세기에는 원화의 위위가 벼랑 끝으로 몰리자 저지른 살인으로 기록되어 있다. 그리고 화랑도가 540년에 조직된 것이 아니라, 이미 그 전에 화랑도가 있었는데, 다만 그들을 이끄는 우두머리가 '준정의 남모 살인사건'을 계기로 여자(원화)에서 남자(풍월주)로 교체되었다고 보는 것이 더 타당하다.

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

Celebrating **40** years Since 1982 **H MART**
OUR LOWEST PRICE!
가격을 확! 내립니다


SEP. 21ST - SEP. 28TH, 2023



Instant Ginseng Chicken Stew

하림 삼계탕 28.21 OZ

2 \$ FOR 14.99

환절기 몸보신엔~
삼계탕!!! 



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

Burlington 3 Old Concord Rd, Burlington, MA 01803 **Cambridge** 581 Massachusetts Ave, Cambridge, MA 02139 **Quincy** 101 Falls Blvd., Quincy, MA 02169

뉴잉글랜드 한인 의사 연구회 건강강좌(4)

뉴잉글랜드 한인 의사 연구회 주관으로 한인들을 위한 건강 강좌 시리즈를 연재 합니다

시력과 굴절 이상, 근시, 원시, 난시

몸이 천냥이면 눈이 구백냥이라는 말이 있듯이 눈은 우리 삶에서 가장 중요한 부분을 차지하고 있고 많은 사람들이 눈의 건강에 대해 관심이 많다. 하지만 시력이 저하되는 가장 큰 원인인 굴절 이상에 대해 많은 분들이 궁금해 하면서도 잘 모르는 것이 실상이다. 굴절 이상의 종류와 교정 방법에 대해 알아 보자.

시력이란 무엇인가

시력은 어떤 물체를 구별하고 보는 눈의 능력을 의미한다. 보통 시력검사를 하면 일정거리의 시력표에 적혀져 있는 숫자나 글자, 그림 등을 읽게 된다. 시력의 기준은 1분각(1/60도)의 차이를 구별하는 경우를 1.0으로 하며 그 2배의 차이를 구별하는 경우 0.5, 10배의 차이만을 구별하는 경우 0.1이다. 그보다도 더 큰 차이만을 구별한다면 시력은 0.05, 0.01 이렇게 작아지게 된다. 미국에서 많이 사용되는 Snellen 시력표에서 사용되는 20/20은 1.0의 시력을 의미하고 20피트 거리에서 측정하도록 처음 디자인되었기 때문에 이렇게 사용되고 있다. Snellen 시력 20/40은 0.5, 20/200은 0.1에 해당한다.

굴절 이상의 종류와 교정

굴절 이상에는 근시, 원시, 난시가 있다. 눈으로 들어오는 빛이 각막과 렌즈를 통과하면서 구부러지게 되고 정확히 망막에 초점을 맺어 사물을 볼 수 있게 되는데, 이렇게 눈 안으로 들어오는 빛이 정확히 망막에 맺히는 경우를 정시라고 한다. 하지만 눈으로 들어온 빛이 정확히 망막에 맺히지 못하는 경우를 굴절 이상이 있다고 하며 빛이 망막의 앞에 맺히게 되는 경우를 근시, 초점이 망막의 뒤쪽에 맺히는 경우를 원시라고 한다. 근시의 경우가 가까운 곳은 잘 보이지만 멀리 있는 것은 잘 안 보이고 안구의 길이가 길어져 초점이 망막의 앞에 맺히는 경우가 일반적이다. 근시의 경우 망막의 앞쪽에 맺힌 초점을 망막에 맞추어 주기 위해 빛을 퍼지게 하는 오목렌즈 안경으로 교정해 준다. 원시의 경우 초점이 망막의 뒤쪽에 맺히기 때문에 빛을 모아주는 볼록렌즈로 교정할 수 있다. 원시의 경우 눈 안에 있는 수정체 렌즈가 볼록렌즈로 작용하여 멀리 보는 시력이 잘 나올 수 있다. 하지만 나이가 들어 수정체의 탄력이 떨어지면서 조절력이 감소하면 원거리 시력 또한 떨어지게 된다.

안경이나 렌즈를 통해 이러한 굴절 이상을 교정함에 있어 오목렌즈의 렌즈 도수(디옵터)를 마이너스로 표현하고 볼록렌즈의 렌즈 도수를 플러스로 표기한다. 따라서 근시가 있는 경우 마이너스 디옵터의 렌즈로 교정을 하면서 시력이 마이너스라는 표현이 나오게 된 것으로 생각하며 엄밀히 말해 마이너스는 렌즈의 모양 및 도수를 이야기하는 표현이다.

난시는 눈의 가로 방향으로 들어오는 빛의 초점과 세로 방향으로 들어오는 빛의 초점이 서로 다르게 맺히는 경우이다. 난시가 있으면 물체가 여러 개로 보이기도 하고 위아래 또는 양옆으로 번져 보이는 증상이 생기게 된다. 난시는 근시나 원시와 동시에 있을 수 있으며, 한쪽 방향으로만 굴절력을 가지는 원주렌즈를 이용하여 두 가지 방향의 빛의 초점을 일치시키는 방향으로 교정을 하게 되며 원주렌즈의 각도가 중요하다.

근시의 증가와 관리

최근에 아이들의 근시 유병률이 많이 증가하면서 사회적인 문제로 대두되고 있다. 근시가 심해져서 고도근시로 진행하게 되면 망막이 얇아지게 되

고 성인이 되어 시신경 기능이 저하되고 녹내장의 발생 위험이 높아지게 된다. 또한 망막의 열공이나 망막 박리, 황반변성으로 인한 시력저하의 가능성이 높아지며 심한 경우 실명에 이르는 경우도 있다. 근시가 너무 심하게 진행된 경우에는 라식이나 라섹을 통한 근시 교정 수술도 받지 못하는 경우도 종종 발생한다.

근시는 최근 실내 생활의 증가 및 책을 많이 읽거나 핸드폰이나 태블릿 PC와 같은 근거리 작업을 많이 하는 생활습관의 변화로 인해 기하급수적으로 유병률이 늘었으며 특히 아시아 인에서 높은 빈도를 보이고 있다. 최근 발표된 자료에 따르면 대한민국 고등 학생의 약 90%가 근시로 안경을 착용한다는 보고가 발표되었다.

이에 따라 근시의 진행을 늦추기 방법에 대한 관심이 굉장히 높아지고 있다. 근시는 환경의 영향을 많이 받는 것으로 알려져 있다. 실외 활동을 많이 하는 것이 근시의 진행을 유의하게 감소시킨다는 연구가 발표되었으며 밝은 빛에 노출되는 것 또한 근시의 진행을 억제시킨다고 알려져 있다. 반대로 가까운 작업을 많이 하는 것은 근시의 진행을 증가시키는 것으로 보고되었다. 따라서 낮에 바깥에서 외부활동하는 시간을 충분히 늘리고 넓은 공원에서 시간을 많이 보내는 것이 도움이 된다.

다. 컴퓨터나 핸드폰을 많이 사용하거나 책을 장시간 읽는 등의 생활습관은 근시를 심화시킬 수 있어 주의하여야 한다. 또한 최근에는 근시의 진행을 늦추는 다양한 치료법이 개발되어 사용되고 있다. 저용량의 아트로핀 안약을 꾸준히 점안하면 근시의 진행과 안구의 길이가 억제되는 것이 관찰되어 치료제로 사용되고 있다. 드림렌즈라고도 불리는 각막굴절교정렌즈(Orthokeratologic Lens)도 근시의 진행을 늦춰주는 것으로 알려졌다. 그 외에도 근시 진행을 억제시키기 위해 개발된 일일 착용 소프트 콘택트렌즈나 근시 억제 안경도 사용되고 있다.

굴절 이상은 가장 흔히 발생하는 시력저하의 원인으로 적절한 안경이나 렌즈로 손쉽게 치료가 되기 때문에 정기적인 시력검사를 통해 관리가 가능하다. 최근 아동에서의 근시의 유병률이 빠르게 증가하고 있기 때문에 주의 요하며 적절한 생활습관교정 및 치료를 통해 근시의 진행을 조절할 수 있어 관심을 갖고 눈건강을 지키는 것이 필요하다.



전익현 교수
연세대 세브란스 병원 안과, MIT 방문교수

9월 24일 - 9월 30일

재미로 보는 주간 운세 지윤철학원

www.askjiyun.com 213-739-2877

<p>쥐띠 기분 전환이 필요한</p> <p>● 운수: 기분 전환이 필요한 시기입니다. 기분이 좋아진다고 느끼는 데에는 돈을 아끼지 않도록 하세요. ● 금전: 해결점을 먼 곳에서 찾지 말고 가까운 곳에서 찾는 것이 도리어 좋은 결과를 가져다줄 것입니다. ● 애정: 뿌옇게 가려져 앞을 구분하지 못했던 시야가 환해지면서 바로 앞에 가까이 있었던 사람의 짝을 발견하게 됩니다. 96, 84, 72, 60, 48, 36년생은 26, 28일 길일. 24, 30일 주의.</p>	<p>소띠 활기를 찾게 되는</p> <p>● 운수: 새로운 희망을 가질 수 있는 주입니다. 집안이 화평하니 어려웠던 일은 모두 해결되고 부진하던 사업도 활기를 찾게 될 것입니다. ● 금전: 모든 일에 서두르지 말고 신중을 기한다면 많은 이익을 얻을 것이며 자신의 뜻하는 바를 성취하게 될 것입니다. ● 애정: 가정문제에 전화위복의 기회가 찾아오고 애정문제에 희소식이 따르겠습니다. 97, 85, 73, 61, 49, 37년생은 24, 27일 길일. 25, 28일 주의.</p>	<p>범띠 동업은 하지 말아야</p> <p>● 운수: 능력이 떨어져 쉽게 피로해지며 스트레스로 인해 현실에서 벗어나고 싶다는 욕구가 강해지는 주입니다. ● 금전: 동업을 하면 실패할 우려가 많습니다. 그리고 친구도 잃고 명예 또한 잃을 수 있습니다. ● 애정: 경솔한 행동은 하지 마세요. 자신의 기본에 충실하면서도 어느 정도는 신중해야 한다는 걸 명심해야 할 것입니다. 98, 86, 74, 62, 50, 38년생은 25, 30일 길일. 24, 26일 주의.</p>
<p>토끼띠 서두르지 않도록</p> <p>● 운수: 어떤 일을 하려고 할수록 스스로 자기 무덤을 파는 격이 될 수 있으니 서두르지 않도록 합니다. ● 금전: 돈 쓸 일이 많이 생기는 주입니다. 지출이 많으면 많이 벌어도 소용없으니 신중하게 지갑 관리를 해야 할 것입니다. ● 애정: 의심이나 불편함이 느껴지면 어렵게 생각하지 말고 자신이 하고 싶은 대로 결정해야 할 것입니다. 99, 87, 75, 63, 51, 39년생은 26, 29일 길일. 24, 27일 주의.</p>	<p>용띠 전문가에게 물어보고</p> <p>● 운수: 옳고 그름을 식별할 수 있는 안목이 필요한 때입니다. 직장인은 크게 되는 것도 없고 안 되는 것도 없습니다. ● 금전: 현 상태에서 투자를 하거나 중요한 결정을 내려야 한다면 전문가에게 한번 물어보고 결정해야 할 것입니다. ● 애정: 상대에게 충실하려고 하는 만큼 상대도 의욕적인 반응을 보이게 될 것입니다. 00, 88, 76, 64, 52, 40년생은 24, 27일 길일. 25, 28일 주의.</p>	<p>뱀띠 그리움을 되새기게 되는</p> <p>● 운수: 여행을 떠나기에 좋은 시기입니다. 가깝게 지내던 지인과 함께 여행을 떠나보는 것도 심기일전하는데 도움이 될 것입니다. ● 금전: 큰 어려움은 없이 지나갈 수 있지만 씹씹이는 줄이는 것이 좋겠습니다. ● 애정: 추억이 밀물처럼 밀려오고 있군요. 마음속에 품고 있었던 기억들, 간직한 그리움을 되새기게 되는 주입니다. 01, 89, 77, 65, 53, 41년생은 24, 28일 길일. 26, 29일 주의.</p>
<p>말띠 부지런히 노력해야 하는</p> <p>● 운수: 발 벗고 따라가야 합니다. 남과의 경쟁에서 밀리지 않도록 부지런히 노력해야 하는 주입니다. ● 금전: 돈이란 없다고도 있고 있다고도 없는 것입니다. 수입이 적어도 만족하는 것이 좋을 것입니다. ● 애정: 농담에도 정도가 있습니다. 말장난이 지나치면 두 사람 사이에 금이 갈 수 있으니 말을 할 때는 조심해야 합니다. 02, 90, 78, 66, 54, 42년생은 25, 29일 길일. 27, 30일 주의.</p>	<p>양띠 행운이 함께 하는</p> <p>● 운수: 죽은 버들에서 꽃이 피듯이 현실을 직시하면 불가 능하다고 생각하던 일도 가능하게 되는 때입니다. ● 금전: 지출이 많이 하게 되더라도 곧 다시 들어오는 운이니 경제적으로 큰 어려움이 없이 지나가게 되겠습니다. ● 애정: 행운이 함께 할 것입니다. 좋은 곳으로 여행을 할 수 있는 기회도 생기고 즐거운 시간도 갖게 되겠습니다. 91, 79, 67, 55, 43, 31년생은 26, 30일 길일. 25, 28일 주의.</p>	<p>원숭이띠 의욕이 샘솟고</p> <p>● 운수: 사람이 죽으면 법은 없나 봅니다. 그동안 힘들었던 상태에서 벗어나도록 어려움으로 도와줄 수 있는 사람을 만나게 됩니다. ● 금전: 하는 일에 대한 의욕이 샘솟고 부지런히 뛰어다니게 됩니다. 수입이 늘어나고 모든 일에 자신이 생기기 시작합니다. ● 애정: 드디어 서로가 인생의 동반자로 부족함이 없다는 대목에서 뜻이 통학 됩니다. 92, 80, 68, 56, 44, 32년생은 24, 27일 길일. 26, 29일 주의.</p>
<p>닭띠 지혜롭게 활용하도록</p> <p>● 운수: 구체적으로 일이 실현될 수 있는 전망이 보이군요. 이 기회를 지혜롭게 활용하도록 합니다. ● 금전: 전반적으로 안정이 되면서 금전적으로도 회복이 되니 생활의 활력과 의욕을 되찾을 수 있습니다. ● 애정: 상대에 대한 편견을 버리고 여러 방면으로 이야기를 나누어 보세요. 상대와의 친밀도를 높일 수 있는 절호의 시기입니다. 93, 81, 69, 57, 45, 33년생은 25, 28일 길일. 27, 30일 주의.</p>	<p>개띠 너무 시간을 끌지 않도록</p> <p>● 운수: 불안정하고 궁지에 몰리는 불리한 입장이 될 수 있습니다. 가능한 주변 사람들과 말을 즐기고 조용히 지나가길 기다리는 편이 좋겠습니다. ● 금전: 불안한 상태에서 다소 유통이 되나 아직 만족스럽게 느껴지지는 못할 것입니다. ● 애정: 너무 시간을 끌지 않도록 하세요. 자신은 모르지만 정착 기다리는 사람은 지쳐다 못해 화가 날 수 있습니다. 94, 82, 70, 58, 46, 34년생은 29, 30일 길일. 27, 28일 주의.</p>	<p>돼지띠 문제를 냉정하게 파악하고</p> <p>● 운수: 아주 작은 것이라도 하찮게 여기고 무시하게 되면 후회할 일이 생깁니다. ● 금전: 이익이나 금전에 너무 신경을 쓰지 말고 현실 문제를 냉정하게 파악하고 행동에 옮겨야 할 것입니다. ● 애정: 더는 마음속은 안 그런데 차마 말 못해서 그런척하면서 넘어가치 마세요. 차라리 싫으면 싫다고 하는 것이 서로를 위해서 좋은 것입니다. 95, 83, 71, 59, 47, 35년생은 27, 30일 길일. 26, 29일 주의.</p>

구인

광고 문의 617-254-4654

Saugus 에 있는 chois health spa 에서 카운터겸 Receptionist 와 청소 하실분 구합니다. TEL: 401 487 3004, email : choishealthspa@gmail.com

세탁소 매매
주인 은퇴, 연매상 30만불
TEL. 978-539-8152

치매 걸리신 아버님 파트타임 도와주실 분 나이 많으시며 치매있으신 웰슬리(Wellesley, Ma)에 사시는 저희 아버님을 파트타임으로 도와주실 분을 찾습니다. joint@sant.com 으로 연락주세요

부동산 매매

광고 문의 617-254-4654

형제 떡집 매매합니다.
Tel 978-343-6080, 978-407-9029

동영상 광고 전문제작 유튜브 / TV / 모바일

Nabis Studio
6177565744
ozic@hotmail.com
175 Harvard Ave, Allston, MA 02134
이벤트사진, 여권사진, 그래픽디자인 서비스

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

"무협지는 결국 다 멜로"...소신있게 완성한 K-히어로물 '무빙'

(서울=연합뉴스) 오명언 기자 = 머리에 총을 맞아도 죽지 않는 초능력자 장주원(류승룡 분)은 건장한 사내 수백명도 눈 하나 깜짝 않고 때려눕히는 강심장이지만, 좋아하는 여자 지희(곽선영) 앞에선 평범한 사람처럼 작아진다.

숫기가 없어서 눈도 잘 못 마주치고, '길치'라서 지희가 일하는 다방을 찾아가지도 못한다. 그래도 장주원은 나름대로 최선을 다한다. 다방 종업원인 지희를 보기 위해 단순 무식하게 그가 올 때까지 커피를 배달시키고, 잘 보이려고 서투게나마 붕 뜬 머리도 신경 써 빗어넘긴다.

"무협지 좋아하시나봐요?"라는 지희의 심드렁한 질문에도 장주원은 눈을 반짝이며 답한다. "무협지 아닙니다. 멜로 소설이예요. 무협지는 결국 다 멜로예요. 좋은 사람이 이기고 사랑하는 사람과 함께하며 끝나요."

초능력을 숨긴 채 살아가는 사람들의 이야기를 그린 디즈니+ '무빙'은 극 중 인물 장주원이 좋아하는 무협지와 비슷하다.

초인적인 능력을 갖춘 주인공들의 화려한 액션이 펼쳐지지만 결국본질은 사랑에 대한 이야기이고 "좋은 사람이 이기고 사랑하는 사람과 함께하며 끝나는 결말도 정해져 있다.

전개와 결말이 뻔한데도 읽게 만드는 무협지의 매력은 익숙함에 있다. 적당히 평범한 주인공이 무림 고수로 거듭나 정의를 구현하는 이야기는 아는 맛이어서 더 무섭다.

세련된 맛이나 예측을 뛰어넘는 반전은 없지만, '무빙'은 마치 잘 쓰인 무협지를 읽어 내려가는 듯한 익숙한 재미를 파고들었다.

치킨집 사장, 버스 기사, 슈퍼 주인, 평범한 고등학생 등 평범해 보이는 소시민



을 주인공으로 내세웠는데, 모두 무협지 주인공처럼 정의롭고 선량하다.

조직원들과 300대 1로 싸워 승리하는 가하면 홀로 북한에 잠입해 최고통치자에 총을 겨누는 등 능력도 출중하다. 비현실적일지언정 장르적 쾌감은 충실하게 전달해낸다.

사실 수백억원대 제작비가 투입된 '무빙'은 기대만큼 우려도 큰 작품이었다.

조인성·류승룡·한효주·차태현·류승범 등 스타들이 대거 출연하는데 대사가 있는 캐릭터만 120명에 달해 '사공 많은 배'가 될 것이란 평도 적지 않았다.

OTT 드라마가 6부작·10부작으로만 들어지는 추세를 거스르고 총 20부작을 고집했고, 초반 인물 서사를 쌓아 올리는데 시간을 아끼지 않았다. 초반 7화를 등장인물들을 설명하는 데 할애하는 바람에 공개된 직후에는 전개가 늘어진다 는 지적도 있었다.

그러나 초반부터 시청자들을 사로잡기 위해 휘몰아치는 전개를 펼쳐낸 연작품들과 달리 '무빙'은 후반부로 갈수록 힘을 얻는다.

원작자이자 극본 집필을 맡은 강풀은 베테랑 이야기꾼답게 곳곳에 숨겨둔 복선을 회수해내고, 고유의 서사를 쌓아가던 캐릭터는 한데 모여 기대했던 앙상블을 만들어낸다.

'무빙'은 시즌2를 암시하는 결말로 막을 내린다.

시간을 멈추는 능력을 갖춘 김영탁과 학생으로 신분을 위장한 신혜원(심달기)의 정체, 히어로로 활약하기 시작한 김봉석(이정하)과 국정원에 들어간 이강훈(김도훈)의 이야기 등이 짧게 비치며 다음 시즌을 기다리게 한다.

쿠키 영상 속에서는 다시 돌아온 의외의 인물도 앞으로의 전개에 대한 기대를 모은다.

블랙핑크 리사 '머니' 퍼포먼스 비디오 9억뷰 돌파

(서울=연합뉴스) 이태수 기자 = 걸그룹 블랙핑크 리사의 솔로곡 '머니'(MONEY) 익스클루시브 퍼포먼스 비디오(Exclusive Performance Video) 유튜브 조회 수가 9억건을 넘었다고 소속사 YG엔터테인먼트가 19일 밝혔다.

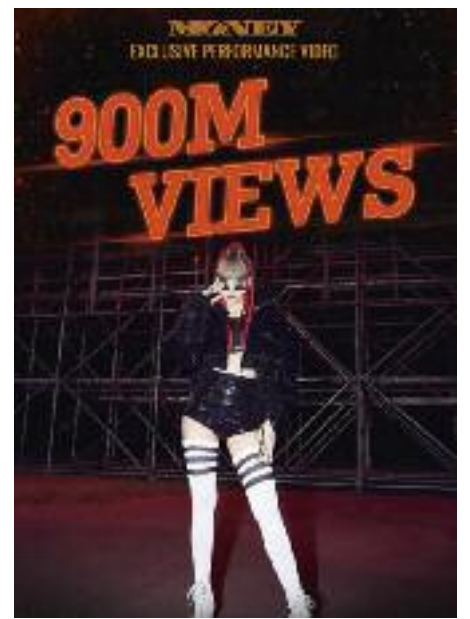
이 영상은 이날 오전 3시 25분께 9억뷰를 돌파했다. 지난 2021년 9월 공개 이후 2년 만으로, 블랙핑크 자체 통산 여덟 번째 9억뷰 영상이 됐다.

'머니'는 세련된 힙합 사운드에 자신감 넘치는 랩 가사가 특징인 노래다. 리사의 첫 솔로 싱글 '라리사'(LALISA)의 수록곡으로, 타이틀곡이 아닌데도 세계 각국 주요 차트에서 역주행하며 인기를 끌었

다. 이 노래는 미국 빌보드 메인 싱글 차트 '핫 100'과 영국 오�피셜 싱글 차트 '톱 100'에 각각 진입하는데 성공했고, 66개국 아이튠즈 '톱 송 차트' 1위에 올랐다.

YG는 "리사는 공식 뮤직비디오가 아닌 퍼포먼스 비디오만으로 폭발적인 조회수를 자랑하며 세계 최정상 솔로 아티스트로서의 저력을 입증했다"고 자랑했다.

블랙핑크는 이 영상을 포함해 '뚜두뚜두'(21억뷰), '킬 디스 러브'(Kill This Love·18억뷰), '봄바야'(16억뷰) 뮤직비디오 등 총 8편의 9억뷰 이상 영상을 보유하고 있다.



신영의 세상 스케치

이 칼럼은 본지의 편집방향과 다를 수 있습니다

906회

시인 신영은 월간[문학21]로 등단, 한국[전통문화/전통춤] 알림이 역할 등 활발한 활동을 하고 있다.



skyboston@hanmail.net

하루를 마친 부부의 기도

오래전, 어느 허름한 골동품 물건들을 모아둔 어두컴컴한 앤틱 (Antique shop) 을 들어갔었다. 가게 주인은 사람이 오가는 것에는 별 관심이 없다. 다만, 자신도 골동품처럼 그렇게 옛스러운 멋을 안고 그저 앉아 있었다. 오래된 물건들(골동품)을 구경하길 좋아하는 나는 한참을 그 컴컴한 곳을 천천히, 아주 천천히 구경을 하고 있었다. 아니, 어쩌면 나도 그만 그곳에서 고풍스러운 모습에 빠져들고 있었는지도 모른다.

그렇게 작은 숨소리만이 오가는 시간은 꽤 흐른 시간이 되었다. 문득 지나다 생각이 먼저였는지, 마음이 먼저였는지, 몸짓이 먼저였는지도 모른 채 그렇게 발을 멈추었다. 그 자리는 바로 밀레의 '만종'의 그림 앞에서였다. 오랜 세월이 골동품 가게를 지켜온 것처럼 액자에는 세월의 먼지들이 쌓여 있었다. 저 겸손히 두 손을 모으고 감사해 하는 저 부부의 마음속으로 그렇게 들어가고 있었다. 마치 그 두 사람의 심장박동과 내 심장박동이 만나 움직이는 듯이 그런

놀라운 순간의 시간을 만났었다. 그리고 나는 먼지 쌓인 그림을 나의 인연인양 그렇게 사 가지고 집으로 돌아왔다.

삶이 힘들다고 살아가는 일이 고달프다고 느껴질 때면 가끔 밀레의 '만종'을 만난다. 하루 온종일 땀 흘리며 일터에서 일을 마치고 집으로 돌아갈 체비를 하며 부부가 함께 간절한 마음으로 드렸던 저 정성의 기도가 저 간절한 마음의 기도가 오늘의 내게 있게 해달라고 기도를 드리는 것이다. 저 멀리 희미하게 보이는 붉었던 태양이 지평선 너머로 돌아가는 것을 바라보면서, 저 멀리 보이는 종탑의 희미한 빛의 의미는 무엇일까? 가끔 내게 화두처럼 다가오기도 한다.

그렇다, 모두가 하루의 삶으로 바쁘다. 누구를 위함이 아닌, 나 자신과 내 가족을 위한 바쁨인 것이다. 하루의 시간 동안 일 자리를 주시고, 생명을 주심이 감사한 날이다. 호흡할 수 있음이 그 무엇보다 감사한 일임을 알면서도 잠시 뒤돌아서면 잊어버린다. 너무도 당연한 것처럼 아무런 느낌

도 없이 지낼 때가 얼마나 많았던가. 그렇다면 이제는 나만을 위한 감사가 아닌, 나 아닌 다른 이들과 나눌 수 있는 감사이면 좋겠다는 생각을 하여본다. 누군가의 어려움을 만나면 함께 기도할 수 있는 사랑 마음의 시작이면 좋겠다.

지평선을 넘어가는 희미한 노을빛을 보면서, 저 멀리 희미하게 보이는 종탑의 그림을 가슴으로 만나며 그리고 저 멀리에서 들려오는 종소리를 가슴으로, 마음으로 들을 수 있는 날이면 감사한 날이 아닐까. 밀레는 매사에 감사하는 농부들의 모습을 그리게 된 이유를 친구에게 이렇게 이야기했다고 한다. "옛날에 저녁 종 울리는 소리가 들리면 할머니는 한번도 잊지 않고 일손을 멈추고 감사의 기도를 드리곤 했대네." 농부의 집안에서 태어난 밀레는 가난한 농부들이 힘든 농사일에 투정부리지 않고 오히려 감사하는 모습에 깊은 감명을 받았던 것이다.

농부들이 매일 이른 아침 만났던 땅과 하늘에 대한 감사가 있었던 것이다. 밭을

일구며 살았던 농부들의 피땀 어린 땅과 비와 해를 내려주시는 하늘에 대한 감사가 있었던 것이다. 호흡하고 살아갈 수 있는 생명을 주신 하늘에 감사한 기도를 드렸던 것이다. 그래서 그 사랑을 잃지 않고 아주 작은 소박한 꿈으로 욕심도 없이 하루에 감사해 하고, 또한 내일의 작은 소망의 마음으로 살았으리라. 힘든 농사일을 마친 부부의 마음에는 하루를 건강하게 지켜주신 감사사가 있었을 것이리라.

그럼, 오늘의 나는 어떤 감사로 하루를 맞을 것인가. 무엇으로 감사의 기도를 드릴 것인가. 많은 감사를 곁에 두고도 불평으로 가득한 하루를 살고 있지는 않은가. 주신 많은 감사들을 아무런 느낌도 없이 당연함의 무더진 양심으로, 영혼으로 있었던 것은 아니었을까. 앤틱 에 오랜 시간 놓여있던 그림의 먼지들을 털었듯이 오늘은 나의 오랜 시간 쌓인 영혼의 먼지들을 털고 싶다. 맑은 마음이 되고 싶다. 하루에 감사해 하는 마음으로 세상의 욕심을 내려 놓는 작은 소망의 꿈을 꾸고 싶다.



이 칼럼은 본지의 편집방향과 다를 수 있습니다

한담객설閑談客說: 벤허



김화욱
보스톤코리아 칼럼니스트

오륙 십여년 전일게다. 영화 벤허가 한국에서 상영되었다. 대한 극장이었을 텐데 입소문이 요란했더랬다. 중고등학교 학생들은 단체관람했을 테지만 나는 영화를 영화관에서 본적이 없다. 너무 어렸으니 단체관람 대상도 아니었던 거다.

재상영관에서 봤던가. 아니면 예고편만이라도 봤나. 영화의 몇 장면은 또렷히 기억에 남아있었고, 이따금 떠오른다. 백마네빌이 끄는 전차경주 장면이고, 지중해

해전중 짓푸른 바닷물 색이다. 영화 포스터도 상당히 인상적이었다. 고전의 냄새가 짙지만, 웅장해보였던 거다. 이름하여 70mm 대 대스펙터클인 게다.

영화는 시에도 등장한다. 정호승 시인이다.

... 김밥을 먹으며 나는 경원극장에서 본 영화벤허를 이야기했다 비바람이 치면서예수가 죽을 때 당신은 어디에 있었느냐고 물었

다그녀는 말없이 먹다 남은 김밥을 먹었다친구를 위하여 내 목숨을 버릴 수 없는 나는아무래도 예수보다더 오래 살 것 같아미안했다

... (정호승, 가을 일기 중에서)

영화를 몇장만 훑어 보았다. 유튜브에서 있었는데, 잊혀졌던 장면이 눈을 잡았다. 예수님이 등장하는 장면이다. 노예로 끌려가는 목마른 주인공 벤허의 눈빛은 애

절했고, 물을 나누어 주는 예수의 손길은 따뜻했던 거다. 죄수 벤허 에겐 물을 주지 말라 호령하던 경비병(호송병) 대장의 행동은 미욱해 보였다. 분명 예수님의 찌르는 듯한 눈길과 마주쳤을 터. 그러나 감히 범접하고 대들수 없는 위엄을 느꼈을 법하다.

돌아간 삼성 이견희 회장이 좋아하던 영화가 벤허였단다. 영화의 하이라이트가 전차경주인데, 경주하는 말에게 다독이며 독려하는 장면에 애착을 갖었다 했던

가. 그가 남긴 영화평이라 했다. "벤허는 차원이 다른 특급 조련사." 역시 성공한 대기업 경영자의 안목은 뭔가 다르다. 사정없이 말을 후려치는 것보다, 채찍없는 격려가 승리의 원천이라는 경영철학 일게다. (중앙일보, 이철호 칼럼 중에서)

그들은 채찍질 하고 그를 죽일 것이나 (누가 18:33)

PRESENTED BY THE KOREAN AMERICAN
CITIZEN'S LEAGUE OF NEW ENGLAND

개천절



Korea Day!



TIME & PLACE

Friday, October 6, 2023
11 AM to 3 PM
MA State House - Great Hall



EVENT INFO

Celebrate Korean culture with us! There will be free food, music, and entertainment.



RSVP

<https://2023KACLKoreaDay.eventbrite.com>

SPONSERED BY THE CONSULATE GENERAL OF THE
REPUBLIC OF KOREA IN BOSTON AND REP. TACKEY CHAN



<https://kacl-ne.org/programs/korea-day>
newenglandkacl@gmail.com

보스톤코리아 휴람 네트워크와 제휴한 H+양지병원

이 칼럼은 본지의 편집방향과 다를 수 있습니다

성인 40%가 앓는 고지혈증, 뇌졸중 · 심근경색 유발



이번주 휴람 의료정보에서는 휴람 의료네트워크 H+양지병원 내분비내과 윤태관 전문의의 도움을 받아 고지혈증에 대해 자세히 알아보고자 한다.

고지혈증은 혈액 중 지질의 일종인 콜레스테롤과 중성지방의 양이 정상 수치보다 많은 상태를 말하며 정식 명칭은 '이상지질혈증'이라고 부른다. 과다한 양의 지질이 혈액 내에 있을 때 지방 성분이 동맥벽에 붙어 혈관이 좁아지고 이런 이유로 심장과 뇌혈관 질환 발생 위험이 커지게 된다.

중년층은 고지혈증 치료와 관리를 하지 않고 방치하면 관상동맥질환, 허혈성 뇌졸중, 심근경색 등 심각한 혈관질환을 동반해 자칫 고지혈증이 심뇌혈관질환의 첫 출발점이 될 수 있다. 이 밖에도 혈관성 치매와 체장질환 등 다양한 합병증 우려가 있는 만큼 이 같은 합병증이 생기기 전 반드시 치료해야 한다.

건강보험심사평가원 통계에 따르면 고지혈증 환자는 2021년 259만명으로 4년전인 2017년 188만명에 비해 38% 가량 늘어 유병률은 매년 증가하고 있는 추세이다. 20세 이상 성인의 약

40%가 고지혈증에 걸려 있다는 통계도 있다. 다만 이런 통계는 좋은 콜레스테롤이 부족하거나 나쁜 콜레스테롤 수치가 높은 사람, 좋고 나쁨을 따지지 않고 그냥 콜레스테롤이 과다한 사람 등을 모두 포함한 수치이다.

고지혈증은 다양한 원인에 의해 발생한다. 유전적 영향이나 인슐린 감소성 당뇨병, 갑상선 기능저하증, 신장질환, 알코올중독증과 췌장염 등 질병적 요인과 피임제 및 이뇨제 같은 약물적인 문제가 원인일 수 있다. 이 경우 원인이 되는 병 치료를 우선 치료한 후 고지혈증을 해결해야 한다.

금식 후 채혈 검사하여 총콜레스테롤 200mg/dL 이상, LDL 콜레스테롤 130mg/dL 이상, 중성지방 150mg/dL 이상인 경우 고지혈증으로 진단한다. 대부분 고지혈증 환자는 고지방, 고탄수화물 위주 식단과 운동 부족, 음주와 흡연 등 생활습관 문제로 혈중 중성지방 수치를 높이고 혈관에 지방을 쌓게 해 고밀도 콜레스테롤 감소로 발병한 사례가 많다.

과체중은 대표적인 고지혈증의 원인으로 체중이 늘면 혈액 내 중성지방과 나쁜 콜레스테롤(LDL)이 증가하고 좋은 콜레스테롤(HDL)이 줄어든다. 과체중(비만)인 사람이 5% 이상 감량하면 위 수치가 정상으로 회복될 수 있는

만큼 체중 관리는 심뇌혈관 건강의 필수요소이다. 따라서 지난친 열량 섭취를 줄이고 체중을 유지, 관리하는 것이 중요하다.

고지혈증은 그 자체로는 특별한 증상이 없지만 합병증 발생 시 증상이 적극 발현된다. 여러 합병증이 발생할 경우 심하면 사망에 이를 수 있기 때문에 평소 증상이 없어도 예방을 위해 정기검진을 통해 적절한 수치로 조절해야 한다. 단순히 중성지방 목표치가 정상화되는 것이 치료의 끝이 아니다. 생활습관이 또 다시 나빠진다면 고지혈증은 아무 증상 없이 다시 악화될 것이 분명하기 때문이다.

치료는 식이요법과 운동 등 생활 치료가 기본인데 혈액 지질 수치가 높거나 당뇨와 고혈압 심장병을 앓고 있는 만성질환자, 일반 생활요법으로 조절이 불가능한 환자는 약물 요법을 시행하고 식이요법과 운동을 함께 병행한다.

예방을 위해서는 적정 체중유지와 정기적 혈액검사를 통해 혈중 지질 수치를 모니터링 해야 하고 주 3-4회 1시간 이상 유산소&무산소 결합 운동이 고지혈증 예방에 도움이 된다. 이러한 식이 및 운동요법은 평생 몸에 체득하는 것이 매우 중요하다. 중간에 수치가 좋아졌다 고 식이요법과 운동을 중단하면 수치가 높아질 수 있고 치료와 사후 관리가 어려워 질 수 있기

때문이다. 동물성 지방과 트랜스 지방 섭취는 줄이고 등푸른 생선 등 불포화지방과 식이섬유가 풍부한 해조류, 녹황색 채소 섭취를 늘리는 건강한 식단 구성도 필요하다.

“성인 40%가 앓는 고지혈증, 뇌졸중 · 심근경색 유발” 및 그 밖의 휴람에 대한 궁금한 점이 있으시다면 휴람 해외의료사업부 김수남팀장에게 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

- BUSAN -
KOREA



- 2030 -
WORLD EXPO



@ NOV. 2023



K-FESTIVAL

KIMCHI FESTIVAL

OCTOBER 14TH (SATURDAY) 2023

11 AM TO 3 PM

CASTLE ISLAND

ADDRESS: 2010 DAY BLVD.

BOSTON. MA 02127



대형 비빔밥 퍼포먼스

Giant Bibimbap showcase

K-Pop 댄스 경연대회

K-pop Dance contest

사생대회/백일장

Art & essay contest

한복체험 사진관

Traditional korean clothing experience photo booth

김치 만들기

Kimchi making

태권도 시범

Taekwondo demonstration

제기차기, 줄다리기, 박 터뜨리기, 윷놀이, 달고나 만들기, 오징어 게임, 등등

Korean Folk Games

푸짐한 상품과 상금이 준비되어 있습니다.

we've got awesome prizes .

Come on over everyone !

추최:  매사추세츠 한인회


KOREAN AMERICAN SOCIETY OF MASSACHUSETTS

협찬:  보스톤총영사관,  보스톤 코리아, 한미 노인회, **BB.Q**

CHICKEN USA, CHOW BUS, 종로상회



Korean Cultural Society of Boston
presents


Piano Extravaganza

 Three Generations of Pianists

 Saturday
September 30
 7:30 PM

 Jordan Hall
 New England Conservatory
 290 Huntington Ave
 Boston, MA



김정자



변화경



백혜선



손민수



변은선



신창홍

General \$30/ Senior \$20
Student free admission with registration

Works for Piano Four Hands and
Two Pianos

Tickets and more info

www.kcsboston.org

Mozart | Debussy | Copland/Bernstein
Schubert | Ravel



Minsoo Sohn photo credit by Shin-Joong Kim

Kpop MUSIC

**Entering FEE: \$100
Per Team or
Participant**

DANCE CONTEST

Grand Prize: \$1,000

1st Prize: \$500

2nd Prize: \$250

AUDITION: October 8th, 2023. 3 PM
Location: Korean Church of Boston.
ECC Chapel
32 harvard st, Brookline, MA 02445


FINAL: October 14th, 2023

@

K-Festival/Kimchi Festival
11 AM-3 PM

Location: Castle Island
2010 Day BLVD, Boston, MA 02127

1. Each participant or team will be voted at the Audition
2. 6 teams or contestant will be selected and do the Final stage at K-Festival
3. In the final stage, 50% from the Judge and 50% vote from the Audiences
4. The Grand Prize winner will perform at the Korean Cultural Event on Nov. 4th, 2023



Korean American Society of Massachusetts
Contact: Young Chang Email: tkdssm7@gmail.com Phone 978.994.0306
Nikkie Park Email: nikkiehpark@gmail.com Phone 617.447.0591