

kagro.com

NATIONAL  
 **KAGRO**  
JOURNAL

July / August 2007  
Volume 17, Number 1





*Coors* LIGHT  
TASTE THE COLD



# 신속. 안전. 용이.

## 머니그램® 송금은 한국 및 중국과 전 세계 송금시 탁월한 선택입니다.

- **신속** - 송금후 10 분\* 이내 수취 가능
- **안전** - 은행처럼 안전하지만 은행구좌 불필요
- **용이** - 전세계 네트워크를 이용한 송금은 신청서 한 장으로 가능
- **편리** - 머니그램은 170여국에 84,000 여지점 보유
- **저렴한 수수료** - 수취인 수수료 부담 없음

한국대리점:



중국대리점:



1-800-926-9400 [www.moneygram.com](http://www.moneygram.com)

# MoneyGram®

국제 송금서비스



## 목 차

### OFFICERS

**President**  
 David Kim  
*National*

**Vice-President**  
 Kwang H. Choi  
*Maryland*

**Vice-President**  
 Calvin Choe  
*Arizona*

**Vice-Presidnet**  
 Bruce H. Choe  
*Georgia*

**Vice-Presidnet**  
 Myung H. Cha  
*Washington DC*

\*\*\*\*\*

### Advisors

Andrew Ku  
 KiPung Chun  
 David H. Kim  
 Yangll Kim  
 Thomas Lee  
 JuHan Kim  
 KiOk Kim

- 6. 김현주회장 인사말
- 7. 각 지역 협회 소식
- 17. Industry News
- 22. USA News
- 26. 세계의 명연설
- 29. 6월 생과일 주스
- 32. 여름철 당뇨 관리
- 35. 건강 목욕법
- 38. 여름철 건강 관리법
- 40. 여름철 피부 미용에 좋은 음식
- 43. 꼭 먹어야 하는 7가지 천연건강 음식
- 46. 음식 궁합
- 48. 추천도서
- 49. 회장단 및 스폰서 소개

### BOARD of DIRECTORS

#### Chairman

YongWong Han  
*Delaware*

#### Vice-Chairman

Kwandlk Lim  
*Colorado*

#### Vice-Chairman

Philip Kim  
*Vancouver, Canada*

#### Vice-Chairman

John J. Jung  
*Virginia*

\*\*\*\*\*

#### Auditors

TaeWhan Ko  
*Texas*

MooShik Won  
*Harrisburg, PA*

## CONTENTS

### BOARD of MEMBERS

Phoenix, Arizona  
 Los Angeles,  
 California  
 Denver, Colorado  
 Wilmington,  
 Delaware  
 Atlanta, Georgia  
 Chicago, Illinois  
 Honolulu, Hawaii  
 Baltimore, Maryland  
 New York, New York  
 San Jose,  
 Northern California  
 Portland, Oregon  
 Harrisburg,  
 Pennsylvania  
 Memphis,  
 Tennessee  
 Dallas, Texas  
 Richmond, Virginia  
 Seattle, Washington  
 Washington, D.C.  
 Calgary, Canada  
 Ontario, Canada  
 Quebec, Canada  
 Vancouver, Canada

6. President's Message
7. Chapter News
17. Industry News
22. U.S.A. News
26. Best speech of the world
29. Fresh Fruit Juice
32. Hypertension Management in Summer
35. Methods of bathing for Your Health
38. Health Management in Summer
40. Summer Food for Your Skin
43. 7 Natural Healthy Foods Must Eat
46. Well Matched Food
48. Book to Read
49. Board Members & Sponsors

### EDITORIAL STAFF

**Publisher**  
 David Kim

**Editor**  
 Tina Lim

**Art Director**  
 Korea Monitor

**Korean Translator**  
 Patricia Park

**Journal Advisor**  
 YooJun Kim

**Photograph**  
 Ike Soo Song

National KAGRO  
 is a member of the FMI  
 Association Council and  
 a member of the NGA  
 Association Council.

## 회장 인사말 Greeting of President



김 현 주 회장  
President of National KAGRO  
David Kim

여러분들께 이렇게 인사를 드릴 수 있게 되어 영광으로 생각합니다. 전미식품상 한인연합회의 10대 회장으로서는 한인커뮤니티를 대표한다는 것은 저에게는 큰 영광이자 특권입니다.

KAGRO는 전미주대륙을 통틀어 비영리, 과벌없는 단체로서 1989년 창립되었으며 미주 한인들의 사회적, 정치적, 경제적인 복리를 위하여 헌신해 왔습니다. 또한 KAGRO는 한인들의 희망과 열망을 안은 공통의 비전을 가지고 전 미주대륙에 걸친 커뮤니티 리더의 중요한 자리를 차지하고 있습니다.

저는 특히 제 37차 내셔널 캐그로 총회가 메릴랜드에서 열리게 된 것을 자랑스럽게 생각합니다. 올해의 주제인 “Let Us Unite” 는 총회의 각 대표분들이 지난 날의 혁혁한 성과를 되돌아 볼 기회를 제공하는 동시에 장래를 계획하는데 도움이 될 것이라 믿습니다.

KAGRO는 그 어느 때보다 성장했으며 그 목소리를 크게 내고 있습니다. 우리 미래 세대를 위해서 우리가 단결하여 하나로 뭉치고 새로운 힘을 실어 줄 수 있도록 하는 것이야말로 우리가 반드시 이루어야 할 과제입니다.

여러분의 가정과 비즈니스에 건강과 화목이 함께 하시기를 바랍니다.



It is a tremendous honor that I extend warm greetings to everyone. It is also an honor and privilege to be able to serve the Korean American community as National KAGRO's 10th President.

Founded in 1989 as a national, non-profit, non-Partisan organization, KAGRO is dedicated to advancing the social, political and economic well-being of Korean Americans. KAGRO has a vital position among the community leaders from across the nation with the common vision of embracing the hopes and aspiration of Korean Americans.

I am particularly proud that the 37th National KAGRO convention will be held in Maryland. This year's theme “Let Us Unite” will undoubtedly help guide convention delegates in their planning for the future while allowing them to reflect on the significant achievements of past years

KAGRO has grown and the voices are being heard more than ever before. It is absolutely crucial as we unite and create new influence to our future generation.

I extend to everyone my best wishes.

# CHAPTER NEWS

## 워싱턴 D.C. 협회소식

### ▶ DC 맥주 날병판매 금지 확대 한인 상인들 “생계위협” ... 항소준비 총력

워싱턴DC 일부 지역에서의 맥주 날병판매가 금지된 가운데 금지법 취소를 위한 항소준비가 한창이다.

워싱턴 식품주류협회(회장 차명학, KAGRO)는 DC 4관구에서의 맥주 날병 판매금지법 취소와 관련 항소준비를 위한 재판기금 마련에 총력을 기울이고 있다고 밝혔다.

이요섭 부회장은 “워싱턴DC 당국이 4관구에 이어 6관구에서도 맥주 날병 판매를 금지시키려고 하고 있다”며 “날병판매가 금지되고 나서 맥주판매량이 40%나 줄었다. 이 같은 조치가 계속될 경우 DC에서 주류판매를 하고 있는 한인상인들은 생계에 엄청난 큰 곤란을 겪게 될 것”이라고 밝혔다.

식품주류협회는 10만 달러나 하는 변호사 비용을 총당하기 위해 DC내 상인들을 상대로 모금활동을 벌이고 있다. 하지만 상인들 500달러, 식품주류협회 5000달러가 전부여서 막대한 비용을 총당하기엔 턱없이 부족한 형편이다.

한편 워싱턴DC 시의회는 지난 3월 앞으로 3년동안 캐피털 힐 주변 H 스트리트, 6관구 지역 7개의 리커스토어나 일반 마켓에서 날병판매를 금지하는 안을 상정했다.

3년간 판매가 금지된 품목은 12, 22, 24 및 40온스 등

대 부분의 맥주 날병이며 와인도 몰트 처리가 된 품목은 판매가 금지된다.

이보다 앞서 지난 2004년 11월 날병 판매가 금지된 4관구의 경우 한인 업주들이 소송을 제기한 상태지만 소송비용을 제대로 총당하는데 어려움을 겪고 있는 실정이다.

## 버지니아 협회소식

### ▶ 리치먼드 식협 김윤옥회장 취임 “공동구매 등 회원 이익 도모”

리치먼드 식품협회의 김윤옥 회장이 지난 6월3일 취임식을 가졌다.

김 신임회장은 이날 취임식겸 이사회에서 “이시경 전 회장 등 전직 임원들이 잘 이끌어준 덕에 지금의 식품협회가 있을 수 있었다”면서 “앞으로 회원 여러분들의 도움을 받아 회장직을 맡은 2년간 최선을 다하겠으며 회원 여러분의 변함없는 지원과 도움을 부탁드립니다”고 밝혔다.

김 회장은 지난 4월 있었던 회장선거 및 총회에서 만장일치로 제22대 회장에 선출됐다. 김 신임회장은 81년 도미, 94년부터 처치힐에서 ‘나잇 앤 데이’ 그로서리점을 운영하면서 식품협회 회원으로 활동했으며, 21대에서는 재무부장을 맡아 재량을 발휘한 바 있다.

또 22대 이사장 및 장학위원장으로 임명된 이시경 전

회장은 “4년간 회장으로 식품협회 활동을 하면서 특히 한인 식품점들의 안전과 보호를 위해 경찰국과의 유대 강화에 힘썼다”면서 “신임 회장단은 협회회원들에게 도움이 되는 다양한 사업들을 펼쳐주기 바란다”고 말했다.

이어 이날 이사회에 참석한 임원들은 소규모 사업을 운영하며 건강 보험에 가입하지 못한 회원들을 도와줄 방법, 단체로 저렴한 가격에 물건을 구입할 수 있는 공동구매 등 식품협회 회원들에게 실질적인 도움이 되는 방안들에 대해 논의했다.

한편 22대 회장단은 회장 김운옥, 부회장 최경두 정기현, 사무총장 이광일, 감사 최종현, 봉사부장 손영철, 섭외 홍보부장 이외섭, 장학회는 이시경 위원장을 비롯 김운옥, 최경두, 정기현, 임권순 등 5명의 장학위원으로 구성됐다.

## 메릴랜드 협회소식

### ▶ 쿠어스 주최 골프대회

쿠어스(Coors) 맥주 제조사가 주최하고 모든 경비를 댄 골프대회가 지난 4월 25일 열려 한인들이 모처럼 즐거운 시간을 보냈다. 쿠어스사가 경비를 대고 경기 운영까지 맡은 이번 행사는 한인 사회를 대상으로 한 민간 회사의 첫 대규모 사은행사라는 점에서 의미가 있다.

최광희 메릴랜드식품주류협회(회장 박갑영) 이사장은 “쿠어스사의 판촉 프로그램에 참여한 한인 업주들을 대상으로 골프 경기가 열렸다”며 “앞으로도 한인들이 협심해서 일을 하면 대형 제조사 나 유통회사들로부터 좋은 대접을 받을 수 있을 것”이라고 말했다.

컴파스포인트 골프장에서 열린 대회 결과 1등은 75타를 친 권민중씨가 차지했다. 2위 박수남(76타), 3위 이영준(78타), 근접상 이인정, 장타상 김금자씨가 수상했다.

박종섭 고문은 “쿠어스사와 캐그로가 협조해 행사가 이루어졌으며 앞으로도 다른 사은행사가 있을 수 있을 쿠어

스사는 이번 대회를 위해 약 1만5000달러 정도를 지출한 것 같다고 최 이사장은 추정했다. 쿠어스사 메릴랜드 대표와 지역 유통회사 임원들을 포함해 총 150명이 참가했다.

한편 메릴랜드식품주류협회는 오는 5월20일 장학기금 마련 골프대회를 같은 골프장에서 개최할 예정이다.

### ▶ 한인들 덕슨 볼티모어 시장과 면담 “상가 십야단속 영업 지장”



▶ 5월31일 실라 덕슨 볼티모어 시장(맨오른쪽)이 자신의 선거 사무소에 한인 관계자들을 초청해 놓고 간담회를 열고 있다.

오는 9월 지방선거를 앞두고 실라 덕슨(Sheila Dixon) 볼티모어 시장과 한인 관계자들의 면담이 전격적으로 이뤄졌다.

5월31일 덕슨 시장의 선거 사무소에서 열린 지난 간담회에는 메릴랜드 식품주류협회(KAGRO) 박갑영 회장 등 임원들과 메릴랜드 한인 여성회 이정숙 회장 등이 참석해 의견을 교환했다.

덕슨 시장 선거 캠프 요청으로 이뤄진 이번 간담회에서 참석자들은 한인 이민자들의 상당수를 차지하고 있는 상인들의 애환을 전달했다. 이 자리에서 박갑영 회장은 “마약 단속반의 활동도 중요하지만 한인 상가를 범죄의 표적으로 삼아 단속을 벌이는 행태는 문제가 있다”며 이에 대한 시정을 요구했다.

덕슨 시장은 이번 간담회를 연데 대해 “볼티모어에 중요한 비중을 차지하고 있는 한인 시민들로부터 다양한 정책적 조언을 듣고 지지를 당부하기 위해 마련했다”며 “한



인들은 더 이상 소수 이민계가 아닌 볼티모어 주류 집단이다” 라고 추켜세웠다.

한편 디슨 시장측은 깨끗한 거리와 질 좋은 학교, 안전한 시정을 3가지 캐치 프레이즈로 내걸고 선거에 임할 계획이다.

### ▶캐그로 장학기금 마련 골프 4만여불 모금 성과



▶ 제12회 캐그로 장학기금마련골프대회에서 우승 골퍼들이 한자리에 모였다. 앞줄 맨 오른쪽 박갑영회장, 세번째 박성준 메달리스트

메릴랜드 식품주류협회(KAGRO, 회장 박갑영)가 지난 20일 파사데나 소재 콤파스 포인트 골프코스에서 제12회 장학 후원금 마련 골프대회를 통해 총 4만여불을 모금했다. 샷건 방식으로 열린 이날 대회에는 모두 166명이 참가하는 등 큰 호응을 얻었다.

박갑영 회장은 인사말을 통해 “캐그로 주최 골프대회는 행사목적과 대회성격이 2세들을 위한 장학 후원금 마련이므로 12회라는 오랜 전통을 유지 할수 있었다” 고 말했다.

특히, 이날 대회의 명예대회장으로 앤 아룬델 카운티 존 레오폴드(John Leopold) 이그제큐티브가 참석, 대회 개최를 선언하며 참석한 이들에게 격려를 보내주 었다. 메달리스트는 박성준(커피숍 경영)씨가 76타로 우승을 차지했다.

한편, 이번 대회도 예년과 마찬가지로 총 4만여불이 넘는 후원금이 마련된 것으로 알려졌다. 장학금은 각 한인단체와 볼티모어 카운티 청소년 등 모두 20여명에게 전달된다.

#### 〈다음은 수상자 명단〉

- ▶ 일반부 1등 한양수, 2등 유경원, 3등 조창현
- ▶ 장년부 1등 이충웅, 2등 신두영, 3등 이원태
- ▶ 여성부 1등 황윤희, 2등 노진희, 3등 오영숙
- ▶ 스폰서 1등 Mel Mise, 2등 Tom Coyle, 3등 김기욱
  - ▶ 파3 컨테스트 주수진, 김해일
  - ▶ 장타상 김은미
  - ▶ 근접상 이명재
  - ▶ 이글 노진희
  - ▶ 베스트 드레서 써니 윤

### ▶캐그로 식품위생교육 40여명 참석



▶ 캐그로의 식품위생교육에 참석한 회원들이 5월 14일 식품위생교육에 열중하고 있다.

메릴랜드식품주류협회(회장 박갑영)가 지난 5월14일부터 이틀간 회원들을 대상으로 식품위생교육을 실시했다.

첫날인 14일에는 40여명의 회원들이 참석한 가운데 협회 강진욱 고문이 강사로 나서 “음식을 조리하는 등 밀봉되지 않은 음식을 취급하는 업소는 3년마다 한 번씩 식품위생면허를 갱신하기 위해 재교육을 받아야 하지만 이를 지키는 업소가 많지 않다” 고 경고했다.

이날 교육은 정식으로 회원가입을 한 정회원들에게는 무료로 실시되었고 일반 업소들도 회원가입을 통해 정회원과 같은 교육 기회를 받았다.

박갑영 회장은 “회원들의 면허 갱신을 돕기 위해 데이터베이스를 구축해 놓은 만큼 정회원 업체들은 면허 갱신과 관련 협회의 도움을 받을 수 있다” 며 아직 가입하지 않은 업주들의 가입을 권고했다.

### ▶ “2세 주류 사회 진출동자” MD 한인 공무원, 캐그로 임원진 한자리에



▶ 5월 16일 캐그로 사무실에서 마크 장, 제임스 곱, 김남현 형사, 박갑영 회장, 강진욱 고문이 간담회를 갖고있다. (사진 왼쪽부터 시계방향)

메릴랜드 관계와 재계 대표 인사들이 한자리에 모여 한인 사회 발전을 위한 다양한 논의를 벌였다.

메릴랜드 식품주류협회(KAGRO) 박갑영 회장과 강진욱 고문을 비롯 메릴랜드 아태자문위 사무총장 데이비드 리, 볼티모어시 한인 담당관 제임스 곱, 볼티모어 경찰국 김남현 형사, 앤아룬델 카운티 한인담당관 마크 장 등 6명은 5월 16일 협회 사무실에서 간담회를 갖고 한인들의 위상 제고를 위한 정보 교류와 지원에 힘을 모으기로 했다.

이날 간담회에서 박갑영 회장은 “한인들이 주류 사회에 진입하지 못해 결과적으로 미국 사회에 아무런 영향력을 끼치지 못할 뿐 아니라 때로는 피해를 입고 있다” 며, “지금이라도 우리 자녀들이 정관계에 많이 진출하도록 지도해야 한다” 고 강조했다.

또 최근 볼티모어시 한인 담당관에 임명된 제임스 곱은

“한인 사회와 볼티모어 시정부 사이에 연결 고리 역할을 맡게 돼 어깨가 무겁다” 며, 이를 위한 첫 사업 가운데 하나로 오는 7월 개최되는 ‘인터내셔널 패스티벌(International Festival)’ 에 한인 단체와 업체들의 많은 참여를 당부하기도 했다.

이날 모임 참석자들은 한인 이민자들이 미국 사회에서 주인의식을 갖고 자리 잡기 위해서는 먼저 언어 장벽부터 해소해야 한다고 입을 모았다. 또 이를 위해 한인 단체들이 공동 사업 가운데 하나로 일종의 안내 사무소를 개설할 필요성이 있다고 강조했다.

이들은 앞으로도 한인 이민자들을 위한 일이라면 상호 협력을 아끼지 않기로 하고 정례적인 모임을 통해 정보를 교환하기로 했다.

## 필라델피아 협회소식

### ▶ 식품협회 이민법 세미나

한인연합교회 필라델피아 한인식품협회(회장 이창희)가 6월 28일 한인연합교회에서 이민법 관련 세미나를 개최한다.

미국 정치권에서 이민법 개정 논란이 뜨거워 가운데 열리는 이번 세미나에는 아시아 변호사 협회 소속 변호사들이 참석해 주제 강연을 하고 개별 상담을 해준다.

주제 강연의 내용은 ‘이민법 개정의 전망과 의미’ 와 ‘불법 체류 상태에서의 영주권 취득 방법’ 그리고 ‘시민권 신청 절차와 방법’ 등이다.

이창희 회장은 “많은 한인 동포가 원하는 내용으로 이민법이 개정되기를 바라는 마음 간절하다” 며 “이번 행사는 현재 논의 중인 이민법 개정안에 대한 소개는 물론 개개인의 문제에 대한 상담과 해결방안을 찾기 위한 좋은 기회가 될 것” 임을 강조했다.

협회측은 “이민법의 경우 다양한 사례와 전문성으로 인해 협회 차원에서 상담을 할 수 없기 때문에 세미나에서만 답변이 가능하다” 며 많은 참석을 당부했다.

본인 대신 세미나에 참석해 질문을 하기 위해서는 해당 하는 사람에 대한 사례를 정확히 알아야 상담이 가능하다.

## ▶ 유인현 19대 회장 NRA 회의 참석 Servsafe 시험 문제 분석 등 주요 일정 마쳐



▶ National Restaurant Association 회의에 참석한 유인현 전 이사장님

본 협회 유인현 고문(19대 회장)이 지난 4월 27일부터 29일까지 2박3일 일정으로 시카고에서 열린 National Restaurant Association 회의에 참석하고 돌아왔다.

이번 회의는 NRA에서 실시하는 Servsafe 시험 문제를 분석하고 내용을 업데이트 하며 교과 과정 전반에 걸친 내용 분석과 새로운 방향을 검토하기 위해 마련된 것으로 한국과 미국의 전문가 10명이 참석했다.

10명 가운데 9명이 한국과 미국의 식품업 관련 기업체 고위 간부이거나 식품 관련 학과 교수들이었으며 미국 내 한인 식품인 협회에서는 유인현 고문이 유일한 것으로 밝혀졌다.

이들 10명은 이미 출제된 시험 문제 600개 문항을 일일이 분석하고 수정했을 뿐 아니라 유형별 부문별 조합을 재조정해 새로운 유형의 시험을 만들었다.

유인현 고문은 “짧은 기간이었지만 이번 회의를 통해 한국과 미국 내 식품업의 흐름을 파악할 수 있는 좋은 기회였으며 현재 우리가 진행하고 있는 한국어 수업의 진행 방향도 내다 볼 수 있었다” 며 그 동안 영어 문제를 번역하는 과정에서 발생한 부자연스러운 표현이나 내용 전달이 모호한 부분 등을 명확하게 수정했다고 밝혔다.

현재 전미주 식품상 총연에는 29개 지역 협회가 있으며 이 가운데 필라델피아와 메릴랜드 등 일부 지역에서 지역 협회가 식품 위생 교육을 통해 Servsafe 강좌를 한국어로 실시하고 있다.

필라델피아는 전미주 식품상 총연의 발기 지역이며 전기 풍 고문이 총연 회장과 이사장을 역임했다.

필라델피아 협회는 지난 1996년도에 필라델피아 지역에서 시 조례 602호로 위생 교육을 실시하기로 함에 따라 협회를 정식 교육 기관으로 등록해 현재 펜실베이니아 주 유일의 한국어 교육 기관으로 지난 12년 동안 약 4000여 명의 수강생을 배출했다. 이 가운데 약 3000여 명이 유인현 고문의 강의를 수강한 것으로 집계되고 있다.

이창희 회장은 “식품 위생 교육에 관한 한 미국 내 독보적인 존재로 필라델피아 한인들의 자랑” 이라며 “유인현 고문처럼 헌신하는 임원이사들 덕분에 필라델피아 한인 식품인 협회가 동포 사회의 기둥 역할을 하는 것” 이라고 기쁨을 감추지 않았다.

## ▶ 회원 배가 운동 활발히 전개키로

필라 한인식품협회(회장 이창희)가 5월 한 달 동안 정회원 배가 운동을 전개한다. 협회는 회원 배가를 통해 협회의 경쟁력을 높이고 회원들의 권익 향상에 나설 계획이다.

이창희 회장과 김한규 이사장은 26일(목) 기자간담회를 열고 “현재 60여 명 정도인 정회원을 배로 늘려 구매 경쟁력을 높이고 각종 비즈니스에 대한 정보와 기법을 함께 공유해 회원들에게 실질적인 혜택이 돌아가도록 할 방침” 이라며 식품업에 종사하면서도 아직 협회에 가입하지 않은 한인은 꼭 협회에 가입해 달라고 호소했다.



▶ 이창희 회장과 김한규 이사장이 '협회의 사업인' 핫라인' 과 WIC프로그램을 설명 하고 있다

이들은 협회 정회원에게는 팩스 구입비 보조(50%), WIC(극빈 아동여성구호기금) 표지판 무료 제공, 각종 민원 및 불편 사항을 신속히 해결해 주는 긴급 업무처리 시스템 운영(Hot Fax) 등 다양한 혜택을 제공한다고 덧붙였다.

이 외에도 필요한 품목만을 공동으로 구입하는 '소수 공동구매' 나 위생 검사 등에 대한 민원 해결 등 다양한 서비스도 함께 받을 수 있다. 이 회장은 업계의 환경이 날로 악화돼 자구책을 마련해야 할 상황이라며 회원 배가운동을 전개키로 했다면서 관심과 참여를 당부했다.

협회는 회원 가입신청서를 서라벌회관, 한아름, 고바우상가 등에 비치해 이를 이용토록 할 계획이다. 정회원 회비는 연 60달러다. 보다 자세한 사항은 협회(267-902-2328)로 문의하면 된다.

**▶ “철저한 세무 관리, 절세 지혜 발휘해야” 필라 한인식품협회 주최 세미나서 송영회계사 역설**

최근 세무당국이 탈세나 불법 자금에 대한 감사를 강화하고 있어 이에 대한 각별한 대비가 필요하다는 지적이 나왔다.

필라 한인식품협회가 마련한 세미나에 참석한 송영 공



▶ 필라델피아 식품협회는 2007년5월8일 경제 세미나를 개최 했습니다.

인회계사는 “최근 수년간 국세청(IRS)의 감사가 강화되고 있다” 며 “세무보고를 철저히 해야 하며 평소 근거 자료를 잘 마련해 놓고, 은행계좌 관리 등 을 잘해 불이익을 당하지 않도록 조심해야 한다” 고 강조했다.

송 회계사는 “비즈니스를 하는 한인 가운데 상당수가 세금보고를 제대로 하지 않거나 근거 없이 규모를 줄여 신고하는 것으로 안다” 며 “소득규모가 적으면 감사를 받지 않는 것으로 알고 있는 사람이 많은데 절대 그렇지 않다” 며 “합리적이고 상식적인 선을 지켜야 한다” 고 지적했다. 그는 국세청이 감사 대상으로 분류하고 있는 기준이 많지만 그 가운데 ▲보고가 제대로 되지 않은 경우 ▲사업 규모에 비해 신고 금액이 턱없이 적을 경우 ▲IRS에서 갖고 있는 업종별 자료와 신고 내용이 차이가 많이 날 경우 ▲생활수준과 보고한 세금 규모가 일치하지 않을 경우가 대표적인 사례라고 설명했다.

이외에도 소득신고 금액의 변동이 심한 경우, 집을 사무실로 사용하는 경우도 감사대상이 되기 쉽다. 하지만 그는 최근 컴퓨터 기술이 발달돼 당국이 세금 보고가 끝난 사람에 대한 추적 조사를 활발히 벌이고 있으며, 국세청과 펜주, 필라델피아의 세무 행정시스템이 잘 연계돼 있어 탈세가 근본적으로 불가능지고 있다고 설명했다.

지 않는 것으로 알고 있는 사람이 많은데 절대 그렇지 않

다”며 “합리적이고 상식적인 선을 지켜야 한다”고 지적했다. 그는 국세청이 감사 대상으로 분류하고 있는 기준이 많지만 그 가운데 ▲보고가 제대로 되지 않은 경우 ▲사업 규모에 비해 신고 금액이 턱없이 적을 경우 ▲IRS에서 갖고 있는 업종별 자료와 신고 내용이 차이가 많이 날 경우 ▲생활수준과 보고한 세금 규모가 일치하지 않을 경우가 대표적인 사례라고 설명했다.

이외에도 소득신고 금액의 변동이 심한 경우, 집을 사무실로 사용하는 경우도 감사대상이 되기 쉽다. 하지만 그는 최근 컴퓨터 기술이 발달돼 당국이 세금 보고가 끝난 사람에 대한 추적 조사를 활발히 벌이고 있으며, 국세청과 펜주, 필라델피아의 세무 행정시스템이 잘 연계돼 있어 탈세가 근본적으로 불가능하다고 설명했다.

특히 최근에는 세무당국이 교회 등의 자선단체나 해외에서 유입되는 돈, 인터넷 비즈니스 등에 대해서도 집중 조사를 실시할 계획을 세우고 있다며 주의를 당부했다. 송 회계사는 비즈니스를 하는 경우 비즈니스 비용과 자신의 개인비용을 철저히 구분해 쓰고 이를 은행계좌에 제대로 반영시켜야 하며, 평소부터 전문가의 조언을 받을 필요가 있다고 말했다.

유성호 씨는 “세미나가 진행되는 2시간 30분 내내 비즈니스에 꼭 필요한 내용이라 이를 놓치지 않기 위해 정신을 집중했다”며 “매우 유익한 시간이었다”며 흐뭇해했다. 이창희 회장은 “50여 명이 넘게 참석한 데다 늦은 시간까지 경청해 준데 대해 감사 드린다”며 “앞으로도 비즈니스와 미국 생활에 도움을 주는 내용으로 행사를 준비하겠다”고 말했다.

## 시애틀 협회소식

### ▶ 한국학 살리기에 수익금 기부

20일 어번 ‘워싱턴 내셔널 골프코스’에서 열린 워싱턴주 한인 그로스리협회(회장 이주영) 골프대회에 156명이 참



▶ KAGRO 골프대회 156명 참가, 케빈 강씨 메달리스트 차지

여한 가운데 성황리에 치러졌다.

화창한 날씨 속에 열린 이번 골프대회에는 참가자의 과반수를 넘는 80여명이 KAGRO에 물품을 공급하는 협력업체 임직원들이었다.

행사후 열린 시상식에서 권한호 총영사는 “회원들과 협력업체의 친밀한 유대관계를 다시 한번 엿 볼수 있었다”며 “이 유대관계를 바탕으로 더욱 발전해 사회 전반에 지속적인 기여를 하기 바란다”고 말했다.

오후 1시 30분에 샷건방식으로 시작된 골프대회에서는 케빈 강씨가 메달리스트를 차지했으며 남자부 A조에서 진 백씨가, B조에서 데니스 민씨가, 여자부에서는 임옥현씨가 챔피언에 올랐다.

시상식에서 이주영 회장은 “오늘 대회에 많은 벤더들이 참석해 다시 한번 협회의 잠재력을 엿볼 수 있었다”며 “앞으로 협회의 결속력을 다져 회원들의 권익신장과 사회봉사에 힘쓰겠다”고 포부를 밝혔다.

한편 협회는 참석한 벤더 가운데 회원들을 위해 지원을 아끼지 않은 밀러, 버드와이저, 코카콜라 등 3개 업체에 대한 감사패를 증정했으며 이번 골프대회에서 발생하는 이익금을 워싱턴대(UW) 한국학 살리기 운동에 기부할 예정이다.

<다음은 시상자 명단> ▶ 시니어 챔피언 구자형 ▶ 게스트 챔피언 마이클 서 ▶ 벤더 챔피언 척 로드릭	▶남자 근접상 박성욱 ▶여자 근접상 박 선 ▶남자 장타상 케빈 김 ▶여자 장타상 권 신디.
--	---

▶ “함정수사 많아 예방이 최선”



▶ KAGRO간담회에서 주류통제국 토니 김씨 강조

10일 오후 타코마 두리반 식당에서 열린 2007 워싱턴주 한인 그로서리협회 지역 간담회에서 주류통제국 토니 김씨는 “주류통제국의 지속적인 함정수사가 펼쳐지고 있으며 많은 업소가 위반행위로 적발되고 있다” 며 한인 업주들의 주의를 당부했다.

이번 행사는 워싱턴주 한인 그로서리협회(KAGRO 회장 이주영)가 회원들에게 유익한 정보를 제공하고 업소 운영의 문제점 및 해결방안을 제공하기 위해 마련했다.

토니 김씨는 이어 “소 잃고 외양간 고치기 전에 주류통제국에서 업주들을 위해 제공하는 무료교육을 각 업소의 직원들이 받을 수 있도록 하는 것이 최선의 예방책이 될 것” 이라고 강조했다.

김씨는 2년 전에는 첫 적발인 경우 간단한 경고조치를 받았으나 경고제도가 없어지면서 부터는 첫 적발부터 법적인 처벌을 받게 됐다며 “업주들과 직원들은 신분증 확인과 신분증 식별방법을 제대로 인식해 면허 취소와 같은 처벌을 피하고 영업손실을 막아야 한다” 고 주장했다.

이어 범죄 예방방법을 설명하기 위해 참석한 페더럴웨이 경찰국의 마이크 지 경관은 “만약에 벌어질지 모르는 사고를 미리 준비하는 것이 최선의 예방법” 이라고 말하고 “감시 카메라가 설치된 영업소와 설치되지 않은 영업소의

강도 발생률은 큰 차이를 보인다” 며 카메라 설치를 권유했다.

한편 간담회에는 필립 모리스사, 코카콜라, 드라이어스 아이스크림사와 워싱턴주 복권국에서 관계자가 참석해 협회 회원들에게 제공하는 프로모션 설명시간을 가졌다. 이 자리에서 필립 모리스의 채드렉키 매니저는 “KAGRO는 800여 개의 업체가 회원으로 가입해 워싱턴주 시장에서 막강한 영향력을 가지고 있다” 며 “자료를 검토해 본 결과 지난해와 비교해 협회가입업소에서 판매되는 자사의 담배량이 감소하고 있어 대응책 마련과 회원들의 협력을 요구하기위해 참석했다” 며 판매 실적에 대한 보고를 진행하고 회사측에서 제공하는 인벤토리 관리 서비스를 설명했다.

KAGRO 정재경 사무총장은 참석한 회원들에게 “필립 모리스사는 협회행사에 지속적인 지원을 아끼지 않고 있다” 며 “회원들에게 보다 질 높은 서비스를 제공하는 필립 모리스사가 워싱턴주 담배시장에서 우수한 성적을 거둘 수 있도록 KAGRO 회원들 모두가 단결해 협회의 힘을 보여주자” 고 강조했다.

이날 간담회에는 피어스, 루이스, 서스튼 카운티의 80여명 회원들이 참석했으며 17일에는 쇼어라인, 24일에는 에버렛에서 추가 간담회가 열릴 예정이다.

해리스버그 협회소식

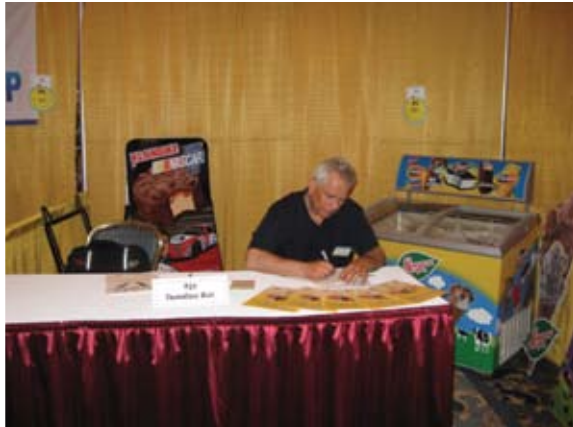


▶ 중앙펜실베이니아 식품협회에서는 지난 6월 10일 Manada 골프코스에서 장학기금모금 골프대회를 성황리에 마쳤습니다.

## 캐나다 한인실업인 협회 총연합회 소식

▶ 지난 5월 27일부터 30일까지 3박 4일간에 걸쳐 캐나다 에드몬톤 한인실업인 협회에서 주최한 캐나다 한인실업인 연합회의 총회 및 푸드쇼가 성공리에 개최되었습니다.





보고 사용액수를 넘지 않는 한도에서 따로 따로 계산을 해 달라고 요청을 할 때 주의해야 한다.

다섯 번째, 옷이나 화장품 액세서리 등, 사이즈나 모양, 색상, 가격 등을 신경 쓰지 않고 물건을 고를 때 주의해야 한다. 재판매하려는 의도이기 때문이다.

여섯 번째, 업소가 끝날 무렵 와서 물건구입을 서두를 때 주의해야 한다. 마감 시간에는 업소 점원이나 주인들이 빨리 서두르기 때문에 카드 결제 시 허술하게 처리하기 때문이다.

일곱 번째, 많은 액수와 용량의 물건을 구입하면서 배달을 거절하고 본인이 직접 운반을 고집할 때 주의해야 한다. 이러한 경우 대개 조직이 있어서 차량과 인원을 동원해 물량을 자신들이 직접 다른 창고로 운반하고자 하는 의도이기 때문이다.

여덟 번째, 고가품을 구입하면서 품질보증 또는 환불 절차에 관심을 보이지 않는 경우도 주의 해야 한다. 구입한 고가품을 현금화하려는 용도이다.

아홉 번째, 영수증에 사인을 비정상적으로 너무 느리게 하는 것도 주의해야 한다.

\*지금까지 언급된 사항들은 가맹점 측에서 신용카드를 이용한 사기행각을 방지하기 위해 할 수 있는 최소한의 노력이니 이 점 유념하여 불필요한 손실로부터 스스로를 보호해야 하겠다.

## 크레딧카드 상식-리스크 1

**▶신용카드 사기단들의 기본적인 행동패턴을 통해 가맹점 측에서 미연에 주의해야 할 사항에 대해 알아보도록 하겠다.**

첫째, 신용카드를 지갑이 아닌 호주머니에서 뺄 때 주의해야 한다.

둘째, 신용카드 사용자의 나이가 너무 어리다고 추정 될 때 주의해야 한다.

셋째, 운전 면허증을 차에 놓고 안 가지고 왔다던가 또는 사진이 없는 임시 운전면허증을 제시할 때 주의해야 한다.

넷째, 가맹점 측의 신용카드 사용 액수 제한 규정을 물어





# Industry News

## ◆At Restaurants, Takeout Takes Off

Restaurants used to be where folks went to sit and eat. But in a nation whose citizens are increasingly too busy, too impatient and perhaps even too lazy to sit down and eat a meal out, more restaurants than ever are evolving into something few could have predicted even two decades ago: packaged-goods emporiums.

America not only has become a takeout nation, it's increasingly picky about what it brings home. Takeout lunch or dinner no longer is limited to the neighborhood McDonald's or Pizza Hut, the supermarket deli or the prepared-food section of an upscale grocer such as Whole Foods. Now, in a trend that's reshaping the \$537 billion restaurant industry, consumers are demanding takeout from casual and even fine-dining eateries.

Well over half of the meals purchased at the nation's estimated 935,000 restaurants are gobbled up at home, back at the office or in the car. Twenty-five years ago, far more people ate restaurant food in eateries than took it out. By 2006, the typical American ate 81 meals inside restaurants but ordered 127 to go, reports researcher NPD Group.

So, faster than you can say, "To go," the restaurant industry is reinventing itself with double-lane drive-throughs, curbside pickup and takeout-only counters. The very notion of eating out is being redefined.

"People used to go to restaurants to eat," says Harry Balzer, food guru at NPD Group, who has been tracking the trend for more than two decades. "Now, they go out to get food to go."

## ◆테이크아웃은 거부할 수 없는 대세

식당업체들 포장 음식으로 매출 증대  
패스트푸드·패밀리 레스토랑 이어 고급 정통 레스토랑들도 '투고' 서비스

레스토랑 산업이 테이크아웃 붐 속에 변혁의 시기를 맞고 있다. 종래 식당이라면 찾아가 음식을 시켜 먹는 곳이었지만 요즘은 다르다. 전화로 시켜두고 가면, 음식이 잘 포장돼 갖고 나오면 된다. 붐을 맞고 있는 포장음식(takeout)이 레스토랑 업계에 변화를 요구하고 있다. 전통적인 고급 레스토랑들도 포장 음식을 서비스하지 않으면 도태될지 모른다는 위기감에 몰리고 있으며 테이크아웃을 선호했던 레스토랑 업체들은 도약하고 있다.

테이크아웃은 미국인들의 거부할 수 없는 새로운 음식 문화가 됐다. 다들 식당에 좌정하고 느긋하게 식사를 즐기기에는 너무 바쁘기도 하거니와 어쩌면 음식 나올 때까지 기다릴 만한 인내심을 발휘하기 싫을지도 모른다. 너무 게을러 외식하러 나가기조차 싫은 경우도 있을 것이다.

어떤 이유든 간에 음식 취향은 테이크아웃 쪽으로 방향을 틀었다. 한 세대 전에는 상상도 못했던 이 새로운 트렌드는 블랙홀처럼 점점 더 많은 레스토랑들을 흡입하고 있다.

테이크아웃 런치나 디너라면 맥도널드나 피자 헛, 수퍼마켓의 델리 코너, 호울푸드와 같은 고급 그로서리의 조리음식 섹션을 생각했지만 이젠 일류 레스토랑들도 포장음식을 서비스한다. 소비자들은 캐주얼 식당뿐 아니라 최고급 레스토랑에서도 테이크아웃을 요구하고 있는 것이다. 5,370억달러 규모의 레스토랑 전 산업은 격변의 시기를 맞고 있다.

전국 93만5,000여개로 추산되는 식당에서 구매된 음식의 절반 이상은 집이나 오피스, 자동차 안에서 소비됐다. 한 세대 전에는 외식은 대부분 식당안에서 먹었지만 2006년의 경우에는 평균적인 미국인은 식당내 주문 음식이 81개, 투고가 127개로 역전됐다.

'투고' 로 가는 움직임은 더 가속되고 있다. 더블 레인으로 된 드라이브 스루가 늘고 있고 식당 앞 픽업(curbside pickup)과 포장식 전용 카운터(takeout-only counters)도 크게 늘었다. "전에는 식당에 먹으러 갔지만 지금은 포장음식을 픽업하기 위해 식당에 간다" 고 한 전문가는 말한다.

## Industry shifts toward takeout

The numbers keep growing. More than nine in 10 family-dining and casual-dining restaurants offer takeout, as do three-quarters of fine-dining locations, reports the National Restaurant Association. And 47% of casual-dining operators recently surveyed say their takeout business will grow in 2007.

“The industry used to say it was America’s dining room,” says Hudson Riehle, the group’s senior vice president of research. But as the takeout side of the business explodes, he says, “It’s becoming America’s family room.”

A generation of Americans is eating out in an entirely different way than did the generation before it. In 1955, about 25% of the money Americans spent on all food purchases — including groceries — was at restaurants. Today, it’s 48%, the restaurant trade group says.

It’s a trend that’s changing American society — for good or bad.

“The meal is not something that Americans see as primary in their lives,” says Darra Goldstein, editor in chief of *Gastronomica*, a food and culture journal. “Eating is something they do while they’re doing something else.”

### ▶ 테이크아웃은 이제 주류

식당업체들 포장 음식으로 매출 증대  
패스트푸드·패밀리 레스토랑 이어 고급 정통 레스토랑들도  
‘투고’ 서비스

테이크아웃 식당 수는 빠르게 늘고 있다. 패밀리 레스토랑과 캐주얼 레스토랑 10개중 9개가 이미 테이크아웃을 제공하고 있고 고급 식당도 4곳 중 3곳은 서비스한다. 캐주얼 레스토랑 기업의 47%는 올해 테이크아웃 매출이 증가할 것이라고 답했다.

미국인들의 외식 습관은 한세대 전과 크게 달라져 1955년의 경우 식품 총지출액의 25%를 외식에 썼지만 지금은 48%가 외식에 사용된다.

## ‘I don’t want to cook’

It’s also affecting the way restaurants, plain or fancy, do business:

•Twice a month, Gail Christiansen of Tarpon Springs, Fla., fetch her family dinner from a nearby Outback Steakhouse— at the restaurant’s curbside pickup.

“It’s usually because I don’t want to cook and don’t want to go to the grocer,” says the mother of two teenagers. The meal for four typically costs her and her husband, Mark, about \$70.

She loves curbside service — she calls ahead, and the food is brought to her car when she arrives.

“And I don’t even have to put on shoes,” Christiansen says.

For Outback, which was among the first to offer curbside pickup for casual restaurants, the takeout business has been huge. It will account for nearly 12% of sales in 2007, or \$300 million, up from less than 3% of sales about a decade ago, says Paul Avery, chief operating officer of parent company OSI Restaurant Partners.

The concept was created by Jeff Smith, now president of Outback, in 1994, when he was a franchisee in a suburb of Orlando. He started to block off parking spaces in the lot specifically for takeout and had hostesses run meals out to cars.

### ▶ 조리는 싫어

직장여성 게일 크리스찬센은 한달에 두 번 집 근처 아웃백 스테이크하우스에서 음식을 픽업해 온다. 전화로 주문하고 정해진 시간에 커브사이드 픽업 코너로 차를 대면 직원이 창문까지 가져다줘 신발에 흙 물일 일도 없다.

“시장 가고 음식 만들기 싫어 이용한다”는 게일의 4인 가족이 먹을 테이크아웃 음식은 70달러 선이면 된다.

아웃백은 캐주얼 레스토랑 중에서 처음으로 커브사이드 픽업 서비스를 시작했는데 올해 테이크아웃 매출이 3억달러로 전체의 12%에 이를 것으로 예상하고 있다. 전국 801개 전 매장에서 커브사이드 픽업을 제공하고 있는데 성공에 힘입어 커브사이드 픽업 인터넷 주문도 곧 시작한다.



**WELLS  
FARGO**

  
EQUAL HOUSING  
LENDERS

  
FDIC

# Wells Fargo에 오시면 미래가 보입니다.

상업 용자 / SBA 용자 / 건물 용자 / 장비 용자 / 주택 용자 / 일반은행업무

**Heejin Jung**

상업용자

(360)600-7717

(206)355-6244

**Su Moran**

Regional Manager

(503)886-3113

(360)600-0474

**John Hwang**

주택 용자

(425)269-6678

(253)815-8378



[www.wellsfargo.com](http://www.wellsfargo.com)

*Miller*

NEW  
BOTTLE  
FRIDGE  
PACK

PACK ON

THE PROFITS



Great Taste...  
Less Filling.

USE SIDE  
CARRY  
HANDLE

*Miller*

**Lite**



12 4.8 FL. OZ. BOTTLES

Only 5.2g carbs and  
95 calories. Choicest Hops  
for Premium Taste.

12 4.8 FL. OZ. BOTTLES



# 미국내 소식

## ‘바지사송’ 한인 완승 법원, 억지판사에 “법정비용도 물어내라”



바지 한 벌 분실을 이유로 흑인 판사로부터 5,400만달러의 거액 배상 소송을 당한 워싱턴 DC의 한인 세탁업주 정진남씨 부부가 25일 법원으로부터 압도적 승소 판결을 받았다.

국제적 관심을 모은 이번 ‘바지 소송’ 사건에 대해 워싱턴 DC 수피리어코트의 주디스 바트노프 판사는 정씨 부부가 소비자 보호법을 위반하지 않았으며 원고인 로이 피어슨은 세탁소 측으로부터 ‘아무 것도’ 보상받을 수 없다고 판시했다. 바트노프 판사는 또 패소한 피어슨에게 이번 소송에 따라 정씨측이 부담한 약 5,000달러의 법정 비용도 지불하라고 명령했다.

워싱턴 행정법원 판사인 피어슨은 업주 정씨가 자신의 바지를 분실함으로써 막대한 손실을 입었다며 처음에는 6,730만달러를 보상하라는 소송을 냈다가 나중에 이를 5,400만달러로 내리면 서 손실보다는 정씨가 가게에 내붙인 ‘만족 보장’ (satisfaction guaranteed)라는 광고문을 이행하지 않았다고 집중 주장했다.

그러나 바트노프 판사는 판결문에서 “이성적인 소비자라면 ‘고객만족 보장’ 이 고객의 불합리한 요구까지 만족시킨다거나 합리적인 법적 다름까지 포기하는 것이라고 해석하지는 않을 것” 이라고 지적했다.

정씨측은 법정 통역비를 포함해 3만달러 가량의 소송비용을 피어슨 판사측에 청구할 것이라고 밝혔는데, 법원측은 이에 대해서는 추후 심리하기로 했다고 설명했다. 정씨측 대리인인 크리스 매닝 변호사는 이날 판결에 대해 “바트노프 판사는 소비자들이 보호받아야 하지만 이번과 같은 소송의 남용은 허용되지 않을 것임을 분명히 밝힌 것” 이라고 평가했다.

패소한 피어슨 판사측은 아직 판결에 반응을 보이지 않고 있는데 정씨 변호사측은 피어슨이 상급심에 항소할 가능성을 배제하지 않았다. 피어슨의 터무니없는 손해배상 요구 사실이 알려지면서 이 소송은 미 국내외의 관심을 끄는 국제적 소송으로 부상했고 미국의 불합리한 손해배상 관련 사법제도에 대한 개혁 여론까지 제기되기도 했다.

조지타운 대학의 폴 로드스타인 법학교수는 “이번 사건은 미 사법제도의 맹점을 전 세계에 보여준 것으로 특히 소송당사자가 판사이자 법률가인 점에서 더욱 당혹스러운 것이었다” 며 “다행히 이날 판결은 사법제도에 대한 일반의 신뢰를 회복한 것” 이라고 평가했다.

## 워싱턴DC ‘5,400만달러 바지 소송’ 한인 세탁소가 이겼다 5,400만 달러 손해배상 소송이 한인 세탁업자 정진남씨의 완벽한 승소로 판결이 났다.

워싱턴 DC 상급법원의 주디스 바트노프 판사는 25일 DC에서 ‘커스텀 클리너스’ 를 운영하고 있는 정씨가 흑인 행정판사 피어슨씨의 주장처럼 소비자 보호법을 위반하지 않았으며 아무런 보상을 할 필요가 없다고 판결했다. 바트노프 판사는 오히려 원고에게

정씨가 법적 대응을 하느라 사용한 비용도 지불하라고 덧붙여 피어슨은 총 1,000달러가량의 법정 비용도 물어야 하는 처지가 됐다. 그러나 2005년 사건이 발생한 이후 정씨가 지출한 변호사 비용은 여기에 포함되지 않으며 크리스 매닝 변호사는 이번 주말쯤 법원에 그 3만5,000달러 정도의 비용을 청구할 계획인 것으로 알려졌다.

바트노프 판사는 정씨 승소 판결 이유에서 “‘만족 보장’이란 문구를 소비자 입장에서 해석해야 하며 소비자가 자신이 맡긴 옷이 아니라고 생각하는 경우 업주는 보상을 해줘야 한다는 피어슨의 주장은 어디에도 근거가 없다”며 “상식적인 소비자라면 누구도 ‘만족 보장’이 비상식적인 고객의 요구도 들어줘야 하는 것으로 생각하지 않는다”고 말했다. 판결 직후 매닝 변호사는 ‘커스텀 클리너스’ 앞에서 기자회견을 갖고 “바트노프 판사가 다행히 상식과 합리성을 택했다”며 “이번 사건은 소비자가 보호받아야 하는 것은 당연한 일이지만 소송이 절대 남용돼서는 안 된다는 것을 보여줬다”고 말했다.

정씨의 부인 수정씨는 “판결에 만족한다”며 “이렇게 끝날 일을 너무 오래 시달렸다”고 털어놨다. 정진남씨는 “서로에게 상처만 준 사건이어서 마음이 아프다”며 “정신적으로, 육체적으로 너무 힘들었고 생활이 힘들었다”고 말했다.

원고 피어슨 판사는 자신의 바지를 분실했다는 이유로 2005년 소송을 시작, 나중에는 다른 소비자들을 대변한다는 구실로 ‘만족 보장’이라는 정씨 가게의 광고문을 트집 잡아 6,700만달러의 손해 소송을 제기해 전 세계의 관심을 끌었다. 피어슨 판사는 이번 판결에 불복하면 30일 내에 항소할 수 있다.

이날 기자회견에는 국제적 소송으로 부상한 재판을 취재하기 위해 수십 명의 국내외 기자들이 몰려들었으며 정씨의 심경과 향후 계획, 소비자 보호법에 미칠 영향 등 질문 공세를 퍼부었다.

## 이민 시스템 대폭 바뀐다

오는 7월30일부터 이민 시스템이 대폭 변경돼 이민/비이민 신청자들의 각별한 주의가 요구된다



시민권이민국(USCIS)은 오는 7월30일부로 이민 수수료 가 대폭 인상됨은 물론 취업이민청원서(I-140), 영주권 신청서(I-485) 등의 신청서 접수 및 처리 담당 서비스센터가 변경된다고 25일 밝혔다.

이에 따라 오는 7월30일 적용 후 30일 유예기간이 끝나는 8월29일 이후 접수된 서류 중 인상되지 않은 수수료를 동봉하거나 종전 서비스 센터로 서류를 접수시킬 경우 신청서는 기각돼 신청자에게 반송된다.

USCIS에 따르면 서비스 센터가 변경되는 이민 신청서는 취업이민청원서(I-140)와 영주권 신청서(I-485), 노동허가 신청서(I-765), 여행 허가서, 재입국 허가서(I-131), 급행서비스 신청서(I-907), 시민권자 약혼자 비자 신청서(I-129F), 종교비자 신청서(I-360) 등 7개다.

I-140을 비롯 I-907, I-485, I-765, I-131 등 취업이민관련 서비스는 7월30일부로 네브래스카 이민 서비스센터 또는 텍사스 이민 서비스센터 중 신청자의 직장이 위치한 곳을 담당하는 서비스센터로 신청서를 보내야 한다. 그러나 I-140을 이미 신청 후 I-907을

신청하고자 할 경우에는 I-140이 접수되어 있는 서비스센터로 신청서를 보내야 한다.

현재까지 이들 신청서는 네브래스카 이민 서비스센터로만 접수가 가능하다. 또한 현재 거주지에 따라 4군데 이민서비스 센터로 접수해야 하는 I-129F는 거주 지역에 따라 동부, 서부로 나뉘어 버몬트 이민 서비스센터 또는 캘리포니아 서비스 센터로 각각 접수해야 한다. 그러나 USCIS는 I-360과 관련, 접수 서비스센터가 변경될 것이라고만 밝혔을 뿐 지정된 서비스센터를 밝히지는 않았다.

USCIS 산 사무서 북동부 지역 공보 책임자는 “오는 7월30일부터 이민 수수료가 인상됨은 물론 신청서 접수 센터도 변경돼 신청자들의 각별한 주의가 요구된다”며 “변경되는 신청서와 서비스센터 리스트는 USCIS 웹사이트(www.uscis.gov)를 통해 7월30일 이전에 공개될 것”이라고 말했다.

## 농축산물 원산지 표시 제도, 민주당 내년부터 실시 추진

법이 제정되고도 로비와 논란 속에 5년간 시행이 지연돼 온 농축산물의 원산지 표시 제도가 실행될 수 있을지 관심이 모아지고 있다. 뉴욕타임스(NYT)는 2002년 농수축산물의 원산지를 표시토록 하는 법이 제정된 이후 로비와 의회에서의 논란이 이어지면서 수산물에만 적용되고 있는 원산지 표시제도가 민주당이 의회를 장악하고 중국산 수입 식품의 안전성에 의혹이 쌓이면서 농축산물에도 적용될 가능성이 높다고 보도했다.

원산지 표시제도는 법이 제정된 이후 반대론자들이 이를 시행하는 것을 성공적으로 저지해 수산물에만 적용되고 있다. 미국의 식품 수입액은 작년에 653억달러에 달해 지난 10년 간 거의 배로 증가했다.

미국의 원산지 표시제는 2002년 쇠고기 돼지고기 양고기 과일 채소 땅콩 수산물에 적용되는 것을 내용으로 한 법이 제정 될 당시 2년간 자발적으로 시행한뒤 2004년부터 의무화되도록 돼있었으나 의무화 직전인 2003년 하원 세출위원회의 농업분야를 이끌던 헨리 보우니야 공화당 의원의 주도로 시행이 지연됐고, 그 2년 뒤에는 연방농무부로 하여금 2007년 9월까지의 원산지 표기 실시를 위해 예산을 집행하지 못하도록 금지시키는 법이 제정됐다.



그러나 이제 민주당이 연방의회 의 주도 세력이 되자 원산지 표기법 옹호세력들이 연방의회를 상대로 로비와 PR에 총력을 기울이고 있고 현재 의회 지도자들의 반응은 우호적이다. 보닐라 의원의 뒤를 이어 연방하원 세출위원회 농업소위 위원장인 로자 델라우로 의원(코네티컷, 민주당)은 “아무리 늦어도 2008년에는 원산지 표기법이 시행될 것”이라고 말했다.

## 내달 인상되는 연방최저임금 ‘포스터 바꾸세요’

업소내 부착 의무화---어기면 단속때 낭패 ‘최저임금 포스터 잊지말고 바꾸세요.’

오는 7월24일부터 연방최저임금이 시간당 5.15달러에서 5.85달러로 인상된다.





가주는 현행 시간당 최저임금이 연방정부 기준보다 높아 이번 조치에 따른 직접적인 영향은 별로 없을 전망이다. 그러나 노동법 전문가들은 업소내 부착이 의무화 되어 있는 노동법 관련 포스터는 꼭 바꿀 것을 조언하고 있다. 이 포스터를 구입하려면 웹사이트 ([www.dir.ca.gov/wp.asp](http://www.dir.ca.gov/wp.asp))에서 주문하거나 가까운 가주노동청 사무실에서 무료로 구입할 수 있다.

한편 연방 최저임금은 올해에 이어 내년 7월24일 시간당 6.55달러로 2009년 7월24일부터는 다시 시간당 7.25달러로 3년에 걸쳐 순차적으로 인상된다.

## ‘스낵’ 정크푸드 이미지 벗기 안간힘... 건강식 스낵 자체 인증기준 마련

### 비만 우려제품 어린이광고 중지

미국의 스낵 제조사들은 감자칩 쿠키 등 인기있는 먹거리를 소형 포장으로 출시하고 재료에서 전지방을 없애고 당분을 낮추는 등 정크푸드 이미지를 벗기 위해 안간힘을 쓰고 있다. 이것은 건강식 스낵에 대한 수요가 날로 높아져 수익을 증대시킬 수 있는 방안인 한편 늘어나는 정부의 규제와 비만 인구 증가에 대해 스낵회사들의 책임을 묻는 소송 위협을 피하기 위함이기도 하다.

팝타르 치즈 위즈 크래커의 제조사인 켈로그는 2주전 광고에 슈렉 같은 라이선스 캐릭터 사용을 자제할 것이며 올해 안에 제품의 칼로리 지방 당분 염분을 줄이든지 12세 미만 아동을 대상으로 한 광고를 중단하겠다고 발표했다.

켈로그측은 이런 변화가 매사추세츠의 부모 2명과 광고없는 어린이를 위한 캠페인 공익 과학센터와의 협상에 따른 것이라고 밝혔다. 이들은 켈로그와 니켈로디언을 상대로 소송하겠다고 위협했었다.

지난해 월드 디즈니도 어린이를 겨냥한 정크푸드 광고에 일부 캐릭터 사용을 자제할 것이라고 발표했고 크래프트 푸즈는 2005년 지방과 당분이 많은 제품의 광고를 11세 미만 아동에게는 중단했다.

영양 전문가들은 이런 제품들이 건강식과는 전혀 거리가 멀지만 점점 개선되고 있다고 파악했다. 프리토레이의 도리토스와 크래프트의 오레어 썬 크리스프같은 100칼로리 포장은 사람들이 적게 먹는데 도움을 준다고 코넬대학의 데이비드 레비츠키 영양학 교수가 지적했다.

연방 통상위원회는 어린이를 겨냥한 식품광고에 대해 논의하기 위해 다음달 공개 청문회를 열 예정이고 몇 개월 후에는 44개 식품회사를 상대로 어린이용 광고에 사용되는 비용과 방법을 조사할 계획이다. 한편 회사들은 자체 인증 규정을 마련하여 이미지를 개선하고 있다.



세계의 명연설

# The Gettysburg Address

국민에, 국민에 의한, 국민을 위한 정부...



**“We cannot dedicate - We cannot consecrate  
- W cannot hallow”**

**Abraham Lincoln**

November 19, 1863

Four score and seven years ago our fathers brought forth on this continent, a new nation, conceived in liberty, and dedicated to the proposition that all men are created equal.

Now we are engaged in a great civil war, testing whether that nation or any nation so conceived and so dedicated, can long endure. We are met on a great battlefield of that war. We have come to dedicate a portion of that field, as a final resting place for those who here gave their lives that that nation might

live. It is altogether fitting and proper that we should do this.

But in a larger sense, “we cannot dedicate - we cannot consecrate - we cannot hallow” this ground. The brave men, living and dead, who struggled here, have consecrated it, far above our poor power to add or detract. The world will little note, nor long remember, what we say here, but it can never forget what they did here. It is for us the living, rather, to be dedicated here to the unfinished work which they who fought here have thus far so nobly advanced. It is rather for us to be here dedicated to the great task remaining before us - that from these honored dead we take increased devotion to that cause for which they gave the last full measure of devotion - that we here highly resolve that these dead shall not have died in vain - that this nation, under God, shall have a new birth of freedom - and that government of the people, by the people, for the people, shall not perish from the earth.

**아브라함 링컨**

1863, 11. 19

지금으로부터 87년 전 우리의 선조들은 이 대륙에서 자유 속에 잉태되고 만인은 모두 평등하게 창조되었다는 명제에 봉헌된 한 새로운 나라를 탄생시켰습니다. 우리는 지금 거대한 내전에 휩싸여 있고 우리 선조들이 세운 나라가,

가, 아니 그렇게 잉태되고 그렇게 봉헌된 어떤 나라가, 과연 이 지상에 오랫동안 존재할 수 있는지 없는지를 시험받고 있습니다. 오늘 우리가 모인 이 자리는 남군과 북군 사이에 큰 싸움이 벌어졌던 곳입니다. 우리는 이 나라를 살리기 위해 목숨을 바친 사람들에게 마지막 안식처가 될 수 있도록 그 싸움터의 땅 한 뼨을 헌납하고자 여기 왔습니다. 우리의 이 행위는 너무도 마땅하고 적절한 것입니다.

그러나 더 큰 의미에서, 이 땅을 봉헌하고 축성하며 신성하게 하는 자는 우리가 아닙니다. 여기 목숨 바쳐 싸웠던 그 용감한 사람들, 전사자 혹은 생존자들이, 이미 이곳을 신성한 땅으로 만들었기 때문에 우리로서는 거기 더 보려고 뺄 것이 없습니다. 세계는 우리가 여기 모여 무슨 말을 했는가를 별로 주목하지도, 오래 기억하지도 않겠지만 그 용감한 사람들이 여기서 수행한 일이 어떤 것이었던가는 결코 잊지 않을 것입니다. 그들이 싸워서 그토록 고결하게 전진시킨, 그러나 미완으로 남긴 일을 수행하는데 헌납되어야 하는 것은 오히려 우리들 살아 있는 자들입니다. 우리 앞에 남겨진 그 미완의 큰 과업을 다 하기 위해 지금 여기 이곳에 바쳐져야 하는 것은 우리들 자신입니다. 우리는 그 명예롭게 죽어간 이들로부터 더 큰 헌신의 힘을 얻어 그들이 마지막 신명을 다 바쳐 지키고자 한 대의에 우리 자신을 봉헌하고, 그들이 헛되이 죽어가지 않았다는 것을 굳게 다짐합니다. 신의 가호 아래 이 나라는 새로운 자유의 탄생을 보게 될 것이며, 국민에, 국민에 의한, 국민을 위한 정부는 이 지상에서 결코 사라지지 않을 것입니다.”

불과 266 단어로 된 이 짧은 연설문이 유명한 것은 그 짧은 길이 때문이 아니라 미국이라는 나라의 명분을 몇 마디 말 속에 간결하게 압축하고 미국역사의 대 사건인 남북전쟁의 의미, 자유의 가치, 민주정부의 원칙을 그 핵심에서 포착 제시하고 있기 때문이다. 정치 지도자의 연설치고 이처럼 간결하면서도 강력하고 쉬운 말을 쓰면서도 감동적일 수 있었던 예는 거의 없다. 나사렛 예수의 「봉헌」이라는 핵심어가 명사, 동사, 형용사의 형태로 모두 여섯 번 사용되고, 연관어 「봉헌」이라는 핵심어가 명사, 동사, 형용사의 형태로 모두 여섯 번 사용되고, 연관어 「헌신」(devotion)도 두 번 쓰이고 있다. 미국이라는 나라를 『자유속에 잉태되고, 만민은 모두 평등하게 창조되었다는 명제에 봉헌된 나라』라고 규정한 첫 문장은 미국 「독립선언서」에 천명된 건국의 의미와 이상을 다시 한 줄로 요약하고 「봉헌」의 첫 번째 의미를 제시한다. 링컨의 이 언명(言明)은 이후 미국인들에게 『나는 민주주의의 명제에 봉헌되어 있는가?』라는 질문이 되어 부단히, 조석(朝夕)으로 되돌아 온다. 그런데 그날 사람들이 게티스버그에 모인 것은 그 싸움터의 한 조각을 전몰자들에게 「봉헌-헌납하기 위해서이다. 이것이 「봉헌」의 두 번째 의미이다. 그러나 이 대목에서부터 연설은 절묘한 역전(逆轉)의 논리를 발휘하여 「봉헌」의 세 번째 의미로 넘어간다. 그 땅은 이미 死者(사자)들이 목숨을 바쳐 자유와 민주주의의 제단에 신성하게 봉헌한 곳이므로, 묘지 헌납을 위해 모인 자들이 해야 할 것은 그들 자신을 미국 건국의 이상에 「봉헌」하여 죽은 이들이 미완으로 남긴 과제를 완수하는 일이다-이것이 그 역전(逆轉)논리가 제시하는 「봉헌」의 세 번째 의미이다.

이 연설은 마치 한 편의 시처럼 탄생(birth), 죽음(death), 재생(rebirth)이라는 상징적 은유 구조를 갖고 있다. 「탄생」의 은유적 이미지는 미국 건국을 「잉태」(conceived)와 「출산」(bring forth)이라는 말로 표현한 첫 줄에 나타난다. 「죽음」의 이미지는 게티스버그에서 「목숨을 바친」 사람들, 「명예로이 죽어간 사람들」과 그들을 위한 「마지막 안식처」 같은 말들로 표현되고, 여기에는 그들을 죽게 한 것이 미국의 건국 이상에 가해진 시련과 죽음의 유희이라는 암시도 들어 있다. 「재생」의 이미지는 죽은이를 위한 땅의 축성과 헌납(이는 정화/부활의 기원의식과도 같다), 신의 가호 아래 미국이 「새로운 자유의 탄생」을 다시 보게 될 것이라는 구절, 그리고 마지막 절-인민의, 인민에 의한, 인민을 위한 정부는 이 지상에서 결코 「사라지지 않을 것」이라는 불멸성의 다짐 속에 나타나 있다.

미국 남북전쟁(1861~65)이 진행되고 있던 1863년 11월19일, 링컨은 전쟁의 전환점이 된 혈전지 게티스버그(펜실베이니아 주)를 방문하고 전몰자 국립묘지 봉헌식에 참석한다. 그 식전에서 그는 불과 2분간의 짧은 연설을 하는데, 그것이 이 유명한 「게티스버그 연설」이다. 원문으로 총 266단어의 이 연설문은 다음날 게티스버그 신문에 실리고 미국사의 기념비적 텍스트의 하나로 전해지게 된다.

이 연설문은 많은 일화를 갖고 있다. 링컨에 앞서 두 시간 연설했던 웅변가 에드워드 에버렛(Edward Everett)이 『나는 두 시간 연설했고 당신은 2분 간 연설했습니다. 그러나 나의 두 시간 연설이 묘지 봉헌식의 의미를 당신의 2분 연설처럼 그렇게 잘 포착할 수 있었다면 얼마나 좋았겠습니까?』라고 탄식했다는 것도 그런 일화의 하나이다.

링컨이 게티스버그로 가는 열차 안에서 편지 봉투 겉면에 서둘러 쓴 것이 이 연설문이라는 이야기도 널리 퍼져 있다. 그러나 이것은 일화이기보다는 만들어진 전설이다. 링컨이 신임했던 기자 노아 브룩스(Noah Brooks)에 따르면 봉헌식 며칠 전 백악관 집무실에서 대통령이 『연설문을 초안했으나 아직 완성하지는 못했다』고 말했다 한다. 링컨의 성격, 연설문이 지닌 고도의 짜임새, 어휘 선택과 수사적(修辭的) 구도 등을 보면 이 연설문은 한 순간의 영감 어린 작품이기보다는 링컨이 상당한 시간을 바쳐 조심스레 작성한 문건이라는 판단을 갖게 한다.



The Battle of Gettysburg occurred over three hot summer days, July 1 to July 3, 1863, around the small market town of Gettysburg, Pennsylvania. It began as a skirmish but by its end involved 160,000 Americans and effectively decided the fate of the Union. On November 19, 1863, President Lincoln went to the Battlefield to dedicate it as a national cemetery. The main orator, Edward Everett of Massachusetts, delivered a two hour formal address. The president then had his turn. He spoke in his high, penetrating voice, and in a little over two minutes delivered this speech, surprising many in the audience by its shortness and leaving many others quite unimpressed. Over time, however, his speeches with its ending words - government of the People, by the People, for the People - have come to symbolize the definition of democracy itself.

상큼한 맛 듬뿍

# 6월의 생과일 주스

과일은 비타민과 섬유질이 풍부하여 아이들뿐만 아니라 피로에 지친 어른들에게도 좋다. 갑자기 더워져 지치기 쉬운 요즘 상큼한 제철 생과일 주스로 생기를 찾자



## 파인애플 복숭아 주스

파인애플에는 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 들어 있어 소화를 돕는다. 복숭아 또한 식물성 섬유질인 펙틴을 다량 함유하고 있어 두 과일을 믹스하여 먹으면 장의 기능을 원활히 해준다.

재료

파인애플 200g, 복숭아 1/2개, 얼음 7조각

▶ 만드는 법:

1. 파인애플은 껍질을 벗긴 다음 가운데 단단한 부위를 제외한 부드러운 부위를 적당한 크기로 자른다.
2. 복숭아는 씨를 빼고 적당한 크기로 썬다.
3. 믹서기에 1,2와 얼음을 넣고 곱게 간다.
4. 예쁜 잔에 담아 낸다



## 토마토 오렌지 주스

토마토와 오렌지는 수분이 많고 신맛이 나서 술 마신 뒤 속쓰림 해소에 좋은 주스다. 또, 비타민 C가 풍부해 숙취로 인한 피로 회복에도 좋다.

재료

토마토 1개, 오렌지 1개, 얼음 7조각

▶ 만드는 법:

1. 토마토는 4등분하고 오렌지는 껍질을 벗겨 4등분한다.
2. 믹서기에 1과 얼음을 넣고 곱게 간다.
3. 예쁜 잔에 담아 낸다.

▶ 토마토 껍질 벗기기

- 토마토 주스를 만들때 토마토 껍질을 벗겨서 만들어라. 맛도 모양도 좋아진다.
- 토마토 위쪽에 십자모양(+)으로 칼집을 낸다.
- 소금을 약간 넣고 물을 끓인다.
- 물이 끓으면 토마토를 넣고 살짝 데친다.
- 껍질을 벗긴다.



## 토마토 피망 주스

칼륨이 풍부한 토마토는 체내 순환을 원활히 하고 혈압을 안정시킨다. 토마토에 비타민 C가 풍부한 피망을 섞으면 신경을 안정시켜 스트레스와 불안 해소에 도움을 준다.

재료

토마토 1개, 피망 1/2개, 얼음 7조각, 소금 약간

▶ 만드는 법:

1. 토마토는 4등분하고 피망은 6등분하여 적당한 크기로 썬다.
2. 믹서기에 1, 소금, 얼음을 넣고 곱게 간다.
3. 예쁜 잔에 담아 낸다.

비타민 C와 단백질은 자외선에서 피부를 지켜주는 필수 영양소이다. 비타민 C가 많은 딸기와 단백질이 풍부한 바나나를 믹스하여 먹으면 두 가지 영양소를 고르게 섭취할 수 있어 건강한 피부를 유지할 수 있다.

재료

딸기 100g, 바나나 1개, 얼음 10조각

▶ 만드는 법:

1. 딸기는 꼭지를 따고 바나나는 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썬다.
2. 믹서기에 1과 얼음을 넣고 곱게 간다.
3. 예쁜 잔에 담아 낸다.



### 자몽 파인애플 주스

비타민 C가 듬뿍 담긴 자몽과 파인애플은 구연산도 다량 함유되어 피로회복에 좋다.

재료

자몽 1개, 파인애플 150g, 얼음 5조각

▶ 만드는 법:

1. 자몽은 껍질을 벗겨 6등분한다.  
파인애플은 껍질을 벗긴 다음 가운데 단단한 부위를 제외한 부드러운 부위를 적당한 크기로 자른다.
2. 믹서기에 1,2와 얼음을 넣고 곱게 간다.
3. 예쁜 잔에 담아 낸다.



### 멜론 바나나 주스

멜론과 바나나는 칼륨이 풍부해 혈압을 안정시키는 효과가 있어 고혈압인 사람에게 좋은 주스다. 또, 바나나는 과일 가운데 칼로리가 높은 편이어서 어린이 영양보충에 그만이다.

재료

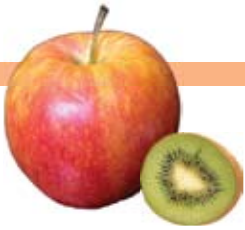
멜론 1/2개, 바나나 1/2개, 얼음 5조각

▶ 만드는 법:

1. 멜론과 바나나의 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썬다.
2. 믹서기에 1과 얼음을 넣고 곱게 간다.
3. 예쁜 잔에 담아 낸다.



### 딸기 바나나 주스



## 사과 키위 주스

사과와 키위는 식물성 섬유인 펙틴 성분이 풍부해 장내에 유산균 같은 유익한 세균의 번식을 돕고 정장 효과가 있다. 요즘 같이 덥고 입맛이 없을때 사과 키위 주스를 식사전에 한 잔씩 마시면 잃어버린 식욕을 되찾을 수 있다.

### 재료

사과 1/4개, 키위 1개, 얼음 10조각

### ▶ 만드는 법:

1. 사과는 껍질을 벗겨 3등분한다.
2. 키위도 껍질을 벗겨서 1cm 두께로 썬다.
3. 믹서기에 1,2와 얼음을 넣고 곱게 간다.
4. 예쁜 잔에 담아 낸다.



## 망고 당근 주스

망고와 당근은 비타민 A가 풍부한 식품으로 피부세포의 기능을 활성화한다. 당고 당근 주스를 자주 마시면 햇볕에 그을린 피부를 빨리 회복시킬 수 있다.

### 재료

망고 1개, 당근(작은 것) 1개, 얼음 5조각

### ▶ 만드는 법:

1. 망고와 당근은 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썬다.
2. 믹서기에 1과 얼음을 넣고 곱게 간다.
3. 예쁜 잔에 담아 낸다.



## 수박주스

칼로리가 거의 없는 수박은 이뇨 작용을 돕고 갈증 해소에 도움이 되는 대표적인 여름 과일이다. 또 수박 속의 당분은 쉽게 흡수되는 포도당과 과당이라 피로 회복에도 좋은 효과를 보인다.

### 재료

수박 300g, 과일와인(적포도주나 백포도주)1큰술, 참외약간, 얼음 5조각

### ▶ 만드는 법:

1. 수박은 속살로 준비하여 씨앗을 제거한 다음 적당한 크기로 자른다.
2. 믹서에 수박을 넣고 과일와인 1큰술을 넣고 간다.
3. 0.5cm 굵기로 잘게 썬 참외를 수박주스에 섞어 유리컵에 담아 낸다.
4. 어떤 과일이던 즉석에서 갈아서 마시는 것이 가장 신선하고 맛있다. 특히 얼음을 미리 넣으면 얼음이 녹으면서 주스의 농도가 묽어져 맛이 떨어지므로 반드시 마시기 전에 넣는 것이 요령이다.





# 여름철 당뇨 관리

## 열량 있는 이온음료는 혈당 높여 갈증 없애는데 냉녹차 & 홍차가 좋아



**Q** 여름에는 갈증으로 음료수를 많이 마시게 된다. 무더위 때문에 입맛을 잃기도 쉽다. 여름철 당뇨 환자의 생활관리에 대해 알고 싶다.

**A** 여름엔 건강한 사람도 생활의 리듬을 잃고 질병에 노출되기 쉽다. 당뇨 환자도 여름을 잘 넘기기가 쉽지 않을 것이다. 따라서 여름철 생활관리가 특히 중요하다. 여름철 생활관리라고 해서 특별한 것은 아니다. 평소대로 생활하면서 적당한 음료와 보익(補益·보태고 늘려 도움이 되게 함)음식·보익약·운동을 통해 당뇨가 더이상 진행되지 않도록 관리하면 된다.

여름에는 시원한 음료나 빙과류를 찾기 쉽다. 그런데 시장에서 판매되는 대부분 음료는 당분을 많이 함유하고 있어 혈당을 높일 수 있다.

스포츠 음료인 이온음료는 체내 흡수속도가 빨라 다른 음료에 비해 갈증을 빨리 없애주는 하지만 열량이 있기 때문에 과다 섭취하면 해롭다. 갈증이 날 때는 생수를 마시는 것이 가장 좋다.

냉녹차나 냉홍차·오이냉국은 공복감을 줄이면서 갈증 해소에도 도움이 된다.

일반적인 한방 음료로는 생맥산과 육일산을 들 수 있다. 생맥산은 맥문동·인삼·오미자를 2대 1대 1의 비율로 끓여 수시로 마시면 더위를 이기는데 도움이 된다.

육일산은 더위로 구토와 설사를 하거나, 일사병으로 쓰러졌을 때 사용할 수 있다. 활석과 감초를 6대 1 비율로 섞어 식후 한 숟가락 복용하면 좋다. 속이 차가워 소화장애가 있는 사람은 오래 복용하지 않도록 한다.

선인들은 이열치열로 무더운 여름을 이겨냈다. 땀을 많이 흘리는 여름에 더운 음식을 먹어 속을 따뜻하게 했다. 땀은 더위에 적응하기 위한 인체 반응이다. 인체는 땀을 발산해 체온을 조절한다. 땀을 통해 몸속 노폐물도 배출된다.

그런데 냉방이 잘된 곳에서만 생활하면 땀을 흘리지 않아 노폐물이 배출되지 못하고 체내 축적될 수 있다.

적당히 땀을 흘리는 것이 몸에 좋다. 날씨가 더우면 피부는 혈액순환이 매우 활발해져 열이 난다. 반대로 체내는 혈액순환이 잘 안돼 냉해진다. 그럼에도 더위를 식히려고 계속 찬 음식만 섭취하면 위장은 더욱 차가워진다. 그 결과 소화기능이 약해지고 입맛이 없어진다. 여름에 삼계탕·보신탕 같은 더운 음식을 먹는 것은 속이 냉해지는 것을 막고 원기를 보충한다.

여름에는 대개 찬물로 목욕을 하기 쉬운 데 피하는 것이 좋다. 찬물 목욕은 일시적으로 몸을 시원하게 할지 몰라도 잠시 후 땀구멍을 막아 몸을 다시 덥게 한다. 또한 몸을 습하게 하므로 몸을 무겁게 하는 원인이 되기도 한다.

미지근한 물은 땀구멍을 열어주고, 몸안의 더운 열을 밖으로 배출하는 효과가 있으므로 몸을 시원하게 한다. 높은 습도는 신경통을 재발시키기 쉽고, 손발저림을 악화시킬 수 있다. 따라서 장마철에는 습도관리에 신경써야 한다.

여름에는 지루한 장마와 후텁지근한 날씨로 입맛을 잃기 쉽다. 다양한 식단을 준비하거나 보익 식품을 섭취하면 좋다. 여름철 보익 식품으로 약두부탕을 권할 수 있다. 피로를 풀어주면서 당뇨를 개선한다.

여름엔 신체의 저항력·면역력이 많이 떨어지므로 증상에 맞는 보익제를 복용하는 것도 좋다. 보익제는 일반적으로 보기·보혈·보음·보양약으로 나뉘지만 대개 서로 배합된다.





# 종각

*Jong Kak Restaurant*

**숯불구이 전문**



해물전골

만두국

사철탕 전골

중식

설렁탕

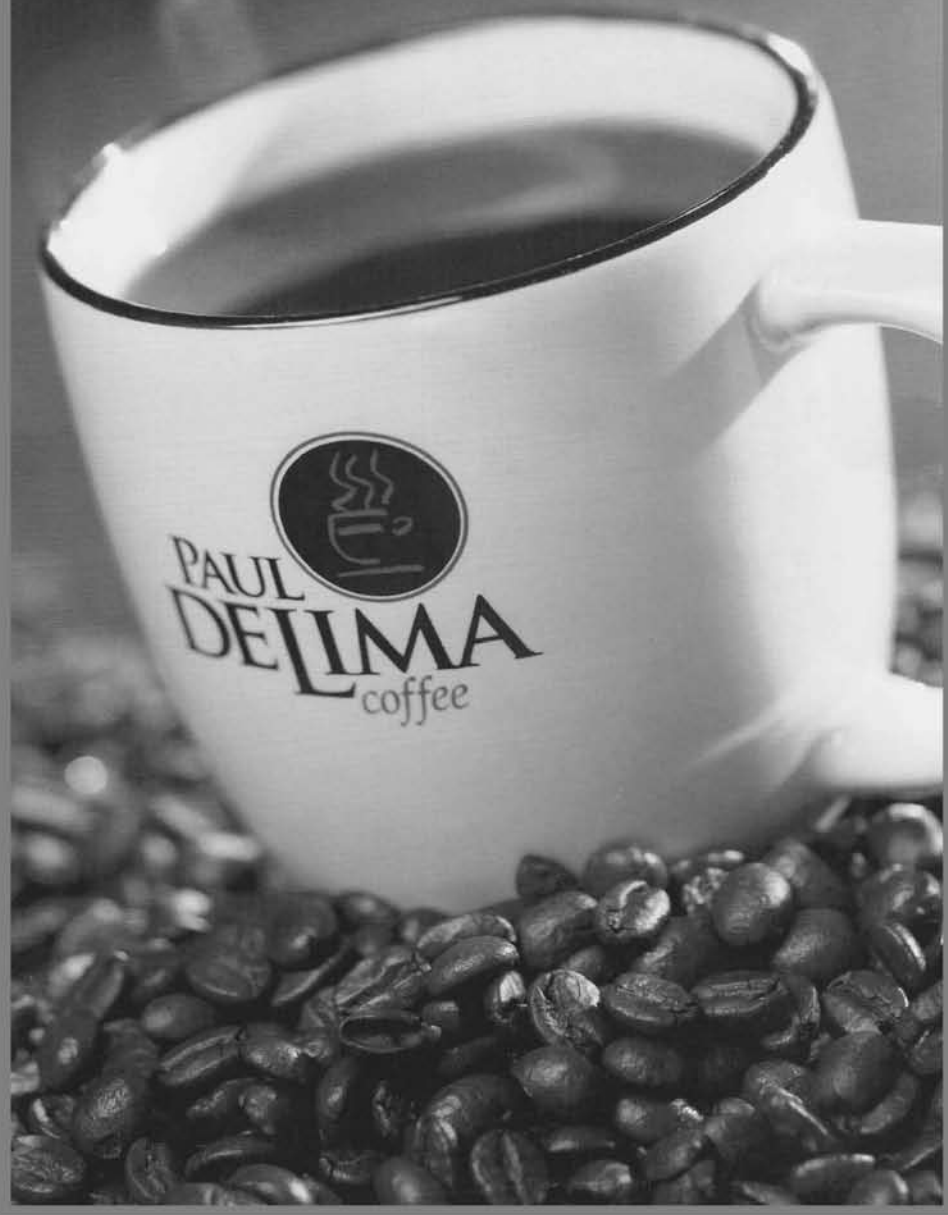
각종 안주

- 각종 단체모임, 연회석 완비
- 2층 가라오케 바

18 W. 20th St. Baltimore, MD 21218

☎(410) 837-5231

*Coffee by Paul deLima*  
**THE TOTAL COFFEE SOLUTION**



# 건강 목욕법



## ♥ 혈액 순환에 좋은 굴껍질 목욕법

추운 계절이 되면 피부는 거칠어지고 탄력이 없어진다. 이것은 건조하고 차가운 바람에 수분을 빼앗겨 혈액 순환이 좋지 않게 되어 피부의 신진 대사가 잘 이루어지지 않기 때문이다. 게다가 실내 난방이 피부를 건조시켜 갖가지 트러블로 고민하는 사람이 늘어난다.

이러한 환경 속에서 피부의 건조를 막고 신진 대사를 원활히 할 수 있는 가장 손쉽고 효과가 큰 목욕법이 굴껍질(진피)을 이용한 목욕법이다. 굴껍질은 그 향의 산뜻한 방향 성분이 피부에 자극을 주어 모세 혈관의 혈액 순환을 왕성하게 해 준다. 따라서 피부 표면의 스트레스가 풀리고 내장의 작용이 활발해진다.

굴껍질에서 침출된 리모넨이란 정유 성분은 피부를 아름답게 해 주는 작용이 크다. 이 성분은 피부 표면의 수분 증발을 막아 주는 얇은 막을 만들어 윤기와 보습 시간을 오래 유지시켜 준다. 또한, 근육이 굳어서 생기는 빠른 통증이나, 동상, 습진, 가려움증, 아토피성 피부염 등의 피부 질환에도 효과가 있다. 굴껍질 목욕법을 통해 마사지를 하는 것과 같은 효과를 얻을 수 있는 것은 피부의 신진 대사가 활발해지기 때문이다.

굴껍질 목욕을 하려면, 먼저 굴을 흐르는 물로 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 다음 가위나 칼로 가늘게 썬다. 이것을 통풍이 잘 되는 음지에서 말려 가제 주머니 속에 두 주먹 정도 넣고 입구를 묶어 둔다. 그리고 욕조에 물을 받은 다음 이 가제 주머니를 띄운다. 정유 성분은 물에 잘 녹지 않으므로 욕조에 들어갈 때 잘 저어 주고 욕탕 안에서도 가끔씩 저어 준다.

\*\*\* 굴껍질 두 주먹분(신선한 굴 2~3개)에 유자 1개를 옆으로 두쪽 내고, 생강은 큰 것으로 1개를 껍질째 잘게 썰어 가제 주머니 속에 넣고 입구를 꼭 묶어 탕물에 띄우는 방법도 있다\*\*\*

## ♥ 매끄럽게 하는 우유 목욕법

흔히들 아무도 들어간 일이 없는 목욕물은 좋지 않다고 한다. 이것은 탕물이 몸의 표면에 필요한 지방분까지 없애 몸에 강한 자극을 주기 때문이다. 우유에는 적당한 지방분이 있어 피부에 지방분을 보충해 주는 작용을 한다. 따라서 우유 목욕을 하면 탕물을 부드럽게 하여 그 자극이 적게 된다.

우유 목욕에 넣을 우유의 분량은 정해진 것은 아니나, 우유 한 컵을 가하는 것만으로도 탕물이 부드럽게 된다. 우유를 더 많이 넣으면 피부가 더욱 촉촉하고 매끄러워진다. 그러므로 우유 1ℓ 정도가 적당하다고 할 수 있다.

우유 목욕을 할 수 없을 때는 우유를 조금 물에 탄 다음, 이것을 목욕을 마친 후 몸 전체에 뿌리고 나오면 된다.

그러나 우유 목욕은 역시 탕물에 우유를 붓고 몸 전체를 편안하게 담그는 것이 최상의 방법이다. 특히 햇볕에 타서 달아올랐거나 따끔따끔한 상태의 피부에 우유목욕을 하는 것이 효과적이다. 우유가 피부의 달아오르고 따끔거리는 증상을 진정시켜주는 작용을 하기 때문이다.

최근 들어 많은 입욕제가 개발되고 있으나, 우유는 간편하게 손에 넣을 수도 있고 사용 즉시 그 효과를 볼 수 있으니 우유 목욕을 하는 것이 더 좋지 않을까?

## ♥ 싱싱하고 아름다운 피부를 되살릴 수 있는 해조 목욕법

프랑스등의 유럽에서 유행하고 있는 해조 목욕법은, 해조나 해수를 사용한 방법이다. 그 중에서도 특히 인기가 있는 것이 해조 목욕법이다. 여기서는 이 해조 목욕법 중 가정에서도 손쉽게 할 수 있는 방법을 소개하고자 한다. 해조 목욕은 탕에 전신을 담그고 편안하게 쉬는 것만으로도 뛰어난 효과를 맞볼 수 있다.

더운 탕물에 해조를 넣은 가제 주머니를 띄워 해조 성분이 우려나게 하거나, 목욕물을 받아 두기 전에 해조를 냄비나 솥에서 푹 한 번 삶아 그 물과 해조를 함께 탕물에 부은 다음, 탕 속에 들어가서 몸을 푹 담그면 해조의 성분이 우려나와 전신의 신진 대사를 활발하게 해 준다. 또한 피로 회복이 빨라지고 피부 트러블이 개선되어 아름다운 피부를 만들 수 있다. 해조 목욕법은 건강 증진과 아름다운 피부 가꾸기에 한 몫을 한다.

해조 목욕에 사용하는 해조는 어떤 종류라도 좋다. 미역, 다시마 등 손쉽게 구할 수 있는 것을 사용하면 되는데, 염장 미역같이 염분이 있는 해조는 염분을 잘 제거해 사용하는 것이 좋다.

해조 목욕을 매일 할 수 없을 때는 해조탕을 만들어 들통에 더운물과 함께 적당히 부은 다음 발을 담그거나, 들통에 더운물을 부은 다음 해조를 한 주먹 넣어 발을 담가도 해조 목욕을 한 것과 같은 효과를 얻을 수 있다. 이때 들통의 물 온도는 40℃가 적당하며 시간은 20~30분 정도면 된다. 도중에 물이 식으면 더운물을 보충해 주어야 효과를 충분히 얻을 수 있다.

해조에는 미용에 좋은 영양 성분이 듬뿍 들어 있다. 특히 칼슘, 칼륨 등의 각종 미네랄이 많다. 이 미네랄류는 몸의 신진 대사를 활발하게 해 피부색을 윤기 있게 하고 모

발을 건강하게 해 준다. 그밖에 몸의 저항력을 길러 주는 작용도 한다. 또한, 비타민 A, C, B1, B2 등이 풍부하게 함유되어 있다. 이와 같은 각종 비타민은 피부에 윤기와 탄력을 주며 자외선 등으로 인해 빠앗긴 윤기를 보충해 주는 작용을 한다. 특히 해조의 영양분은 피부 깊숙한 부위까지 침투되므로, 그 효과가 확실하며 오랫동안 유지될 수 있다.

해조목욕 피부가 탄력이 없을 때, 앞가슴이나 등에 여드름이 많이 날 때, 부은 피부를 가라앉히는데도 효과가 있다.

### [해조 넣을 자루 만들기]

속에 넣는 재료의 액기스가 자루 밖으로 흘러나오기 쉽도록 거즈나 흰색 무명 등 거친 소재를 이용한다. 건조한 상태의 식물은 탕 속에서 몇 배로 불기 때문에 자루는 큼직하게 만들고 특별한 목적을 가지고 매일 목욕할 때는 3개정도 만들어 매일 교체하는 것이 좋다.

### [목욕법]

미역이나 다시마의 소금기가 약간 남아있도록 씻으며 너무 소금기가 없을 경우는 천일염을 반 줍정도 물에 넣는다. 칼로 잘게 썰어 자루에 넣고 옥조에 물을 받아 40도씨 정도가 되면 들어간다. 목욕시 탕에 몸을 담그고 이 자루를 양손으로 비벼주면 액기스의 침출이 촉진되고 그 자루로 전신을 문질러주면 목욕효과가 더욱 높아진다. 목욕물은 너무 뜨겁게 하지 말고 불감온도(36-40도)에서 30분 이상 느긋하게 시간을 보내면서 목욕하는 것이 효과를 높이는 요령이다.



## ♥ 독소를 배출하는 청주 목욕법

술은 백약의 으뜸이란 옛말이 있다. 따라서 술로 목욕을 하면 그 효능이 백약의 으뜸이 될 수 있다. 즉, 몸이 매우 빨리 데워 피로가 쉽게 풀린다든지, 숙면을 취할 수 있는 등의 효능이 있는데, 그 중에서도 피부를 아름답게 하는 작용이 가장 탁월하다. 얼굴뿐만 아니라 전신이 희고 윤기가 나는 고운 피부가 된다.

마시면 기분이 좋아진다는 술, 그런 술로 목욕을 하면 몸(피부)의 긴장을 풀어 줌은 물론 따뜻한 탕물과 술이 모공과 표피의 모세 혈관을 넓혀 노폐물을 빼 준다. 이 때문에 청주로 목욕을 한 그 다음 날 욕조를 보면 물의 색이 칙칙한 유백색으로 탁해져 있음을 보게 된다.

청주 목욕을 시작하면 5일에서 1주일 동안은 그와 같은 상태를 계속 경험하게 된다. 이와 같이 청주 목욕은 피부의 표면은 물론 몸 속에 쌓여 있던 노폐물까지 빠져나오게 하므로 피부가 희고 깨끗해짐을 느낄 수 있다. 청주 목욕은 단 한 번만으로도 이와 같은 효과를 얻을 수 있다.

청주 목욕법에는 특별한 요령이 없다. 본인이 탕 속에 들어가서 물의 온도를 기분이 좋을 정도로 맞춘 다음, 청주를 부어 잘 저어 주면된다. 한 번 들어가는 탕물에 청주 1병정도가 좋지만, 경제적인 면을 따져 볼 때 한 번에 5홉을 부어 목욕을 해도 효과는 충분하다. 목욕용으로 사용하는 청주는 2급주로도 효과를 볼 수 있으나, 쌀로 빚은 청주를 사용하는 것이 가장 좋다.

청주 목욕을 한 후에 피부에 작은 뾰루지 같은 것이 생기는 수가 있는데, 이것은 청주 목욕의 효과가 커 체내에 축적된 독소가 빠져 나오면서 생기는 증세라 크게 걱정할 필요는 없다. 그럴 때에는 일단 청주목욕을 중지하고 그 증세가 개선되면 다시 시작하도록 한다.

변비 증세가 있는 사람은 여드름으로 그 독소가 빠져 나오는 수도 있다. 이때도 일시 중단했다가 계속해서 청주 목욕을 하면 고운 피부를 가꾸는 데 효과가 있다.

청주 목욕을 하는 도중에 타월을 적서 얼굴을 닦아주면 얼굴의 때가 잘 벗겨져 얼굴이 희고 매끄러워지며 윤기가

흐른다. 류머티즘, 아토피성 피부염, 고혈압이 있거나 심장이 약한 사람은 청주 목욕을 할 때 주의를 기울여야 한다.

## ♥ 피로회복과 다이어트에 좋은 와인 목욕법

와인으로 목욕을 하면 혈액순환이 활발해져 피로가 빨리 풀릴 뿐 아니라 피부도 맑아지고 윤기가 난다. 와인의 항산화 작용으로 신진대사가 활발해지고 지방이 쌓이는 것이 방지되므로 다이어트 효과까지 기대할 수 있다.

준비할 재료:

와인 4~5컵, 목욕물

▶ 이렇게 하세요

1. 욕조에 40℃의 목욕물을 ⅓정도 채우고 와인을 섞는다.
2. 욕조 속에 5~10분간 몸을 담그고 있다가 밖으로 나와 5분 동안 휴식을 취한다. 3회 반복한다

◎ **와인**: 인성분 중 알코올이 뭉친 근육을 풀어주며 와인 향은 기분전환제로 피로를 빨리 풀어주는 역할을 합니다. 입욕 후 몸의 온기가 느껴지면 한 컵의 와인을 목욕물에 희석하거나 1잔 쯤 마십니다. 와인 목욕법을 응용, 마시고 남은 샴페인이나 청주 등을 이용해도 같은 효과를 얻을 수 있습니다.

◎ **녹차**: 아로마테라피 효과를 주는 녹차 목욕법은 스트레스를 잠재우고 투명한 피부로 만들어줍니다. 잎을 사용하면 4~5큰술 정도를, 티백을 이용한다면 한 번 우려낸 5개 정도를 한데 모아 욕조에 넣고 물을 우려내 사용하는 데, 녹차 목욕법은 신진대사를 활성화시켜 알레르기 피부에도 좋은 효과를 줍니다.

◎ **레몬**: 숙취해소에 효과적인 레몬 목욕법은 두통의 증세를 완화시키며 금연의 효과까지 줍니다. 레몬 1개를 얇게 썰거나 말린 레몬껍질을 면주머니에 넣어 따뜻한 욕조물에 넣어 잘 우려낸 다음 입욕합니다.

# 여름철 건강 관리법

폭폭 찌는 뜨거운 여름철(혹서기)엔 어떻게 건강관리를 해야 할까? 이 시기의 취약계층은 뇌-심장 질환자, 고혈압-당뇨병 등 만성질환을 앓는 환자, 노약자, 영-유아 등이다. 비만한 사람도 체내의 열이 더 잘 보존되기 때문에 더위에 약하다. 의학적으로 무더위는 심한 스트레스의 일종이다. 그로 인해 스트레스 호르몬이 분비돼 혈압이 상승하고 심장박동수가 증가하며 혈당수치도 올라간다. 특히 다음 경우에 해당하는 사람들이 폭염에 장시간 노출되면 위험해지기 쉽다.

## ● 고혈압 환자

혈압은 일반적으로 겨울에 올라가고 여름엔 낮다. 하지만 연일 계속되는 더위에 노출되면 혈압이 올라갈 수 있다. 심장병이나 뇌중풍(뇌졸중) 같은 심혈관 질환으로 사망할 확률은 크리스마스 시즌에 최고를 이룬다 이후 8월까지 점차 감소하지만, 한여름엔 사망률이 두 번째로 높아진다. 일평균 기온이 14℃일 때 사망률이 가장 낮고, 그보다 온도가 낮거나 높아지면 사망률은 증가한다.



으므로 중요한 장기에 혈액을 보내고 나면 열을 식히기 위해 피부로 보내야 할 혈액량이 적어지기 때문이다.

## ● 소아

신생아 또는 4세 미만 소아가 취약하다. 이 연령은 체구에 비해 신진대사가 활발하고 열(에너지) 생산이 많아 탈수 상태가 되면 체온이 성인에 비해 급격히 올라간다. 더욱이 소아는 열을 발산하는 능력도 약하다. 따라서 정상적인 열 발산기전이 작동되지 않으면 20분 안에 치명적인 상태에 빠질 수 있다. 무더운 날 아이를 차에 남겨두고 일을 보다 큰일을 당하는 이유가 여기 있다.

## ● 심혈관 질환자(뇌중풍 · 심장병 환자)

여름엔 땀이 많이 나서 혈액이 농축되므로 혈전 위험이 증가한다. 따라서 뇌경색, 심근경색이 생기거나 재발할 위험이 높다. 특히 노인은 체내 수분이 적은 편이라 더 위험하다. 또한 스트레스 호르몬의 분비로 심장박동수가 증가하고 혈압이 올라가므로 심장에 부담을 준다. 여기에 땀까지 많이 흘려 탈수되면 맥박수는 더욱 빨라져 심장질환자에게 위험한 일이 생길 수 있다.

심부전 환자의 경우엔 혈액순환이 잘 되지 않아 무더위에 위험하다. 심장에서 혈액을 공급하는 능력이 떨어져 있

## ● 당뇨병 환자

혹서기엔 당뇨병 환자의 혈당이 증가할 수 있으며 합병증도 악화될 수 있기 때문에 주의해야 한다. 당뇨가 장기간 지속되면 자율신경계 이상이라는 합병증이 동반하는데, 그 결과 자리에서 일어날 때 혈압이 떨어지는 기립성 저혈압이 나타날 수 있다. 더위에 노출되면 기립성 저혈압에 의한 현기증이 증가해 넘어짐(낙상)의 원인이 될 수 있다. 또한 소변량이 많아져 체내 수분이 부족하기 쉽고, 자율신경 중 체온조절 기능이 감퇴해 열사병 등에 걸릴 위험이 크다.

## ◎ 노인

이가 들면 갈증을 잘 못 느끼게 되고 뇌의 체온조절 중추기능이 감소돼 무더위에 따라 체온이 급격히 올라갈 수 있으므로 주의해야 한다.

## ◎ 특정 약물 복용자

정신기능이나 행동에 영향을 주는 정신과 약물, 파킨슨 병 치료제(땀이 억제될 수 있다), 안정제, 일부 우울증 치료제, 이뇨제 등을 복용하는 사람은 더위에 더욱 위험할 수 있다.

# 여름철 건강을 유지하기 위해서는 다음 7가지 사항을 지켜야 한다.

### 1. 수분을 충분히 섭취하라.

여름철에는 수분을 자주 섭취해야 한다. 특히 운동할 때는 시간마다 2~4잔의 음료를 마시는 게 좋다. 술이나 커피, 설탕이 많은 든 음료수는 소변량을 증가해 수분 부족을 악화시킬 수 있으므로 피해야 한다. 너무 찬 물은 위경련을 일으킬 수 있다.

### 2. 염분과 미네랄을 보충하라

땀을 많이 흘리면 염분과 미네랄이 몸에서 빠져나간다. 이들 물질은 신체기능에 매우 중요하기 때문에 보충해줘야 한다. 그렇다고 평소 염분을 따로 먹을 필요는 없다. 식사로도 충분히 섭취할 수 있기 때문이다. 과일주스와 야채주스로도 염분과 미네랄을 보충할 수 있다. 물론 심부전, 신부전, 간부전 등으로 인해 저염식을 한다면 염분을 보충하기 전 반드시 의사와 상의한다.

### 3. 과도한 단백질 섭취는 피하라

육류 섭취가 많아지면 체내에서 열이 많이 생산되고 수분

손실도 커지므로 한여름엔 지나친 육류 섭취를 피하는 게 좋다.

### 4. 적절한 옷을 입고 자외선 차단제를 발라라

외출할 때는 열을 반사하는 밝은 색 옷을 입고, 삼베나 모시처럼 헐렁하고 얇은 소재로 만든 옷을 입는다. 햇볕 때문에 화상을 입으면 피부에서 몸을 식히는 기능이 감소할 수 있으므로 반드시 자외선 차단제를 바르고 챙 넓은 모자를 쓴다. 더운 날 외출한 뒤엔 체온조절을 위해 시원한 물로 샤워를 한다.

### 5. 야외활동을 조절하라

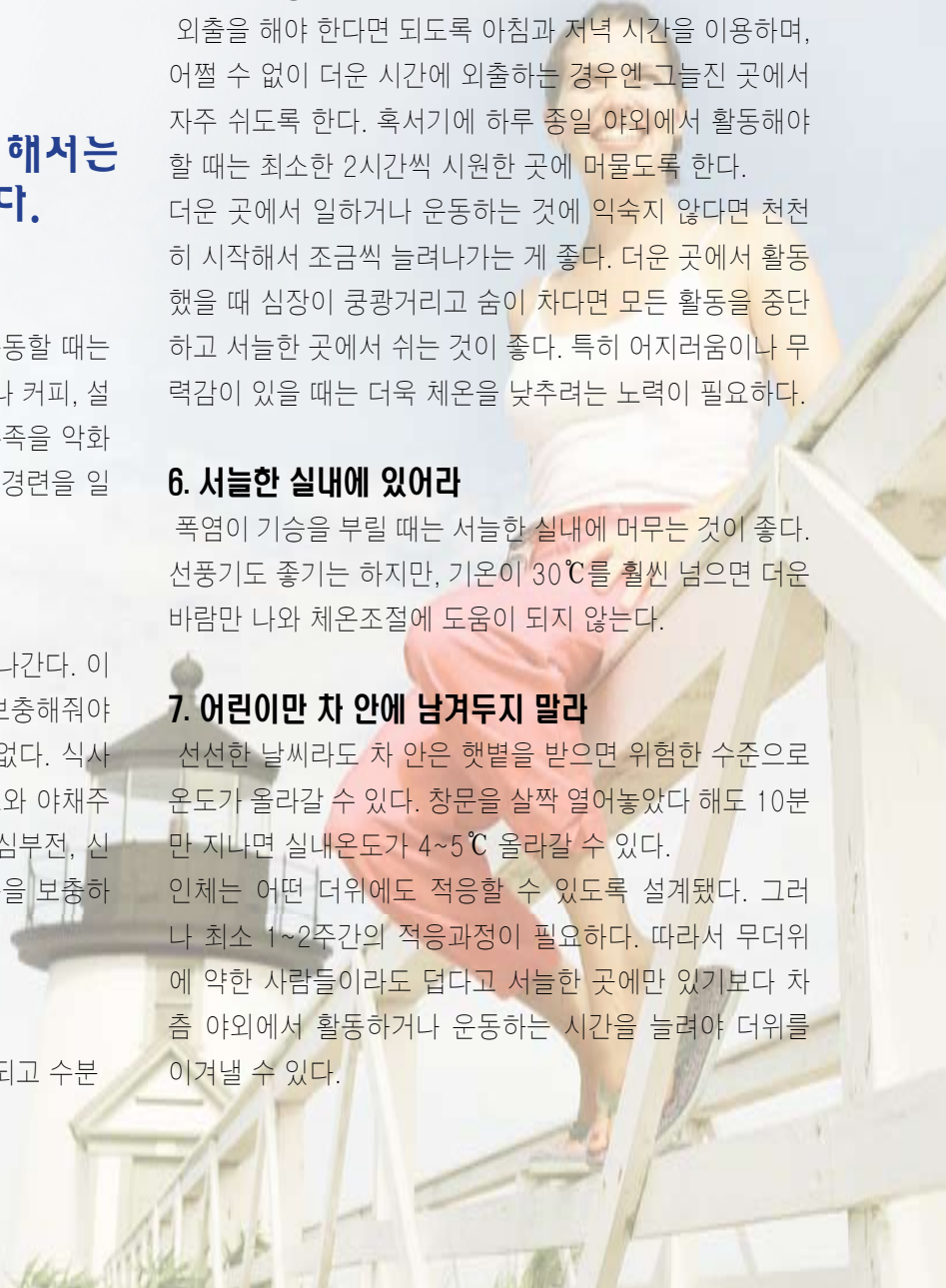
외출을 해야 한다면 되도록 아침과 저녁 시간을 이용하며, 어쩔 수 없이 더운 시간에 외출하는 경우엔 그늘진 곳에서 자주 쉬도록 한다. 혹서기에 하루 종일 야외에서 활동해야 할 때는 최소한 2시간씩 시원한 곳에 머물도록 한다. 더운 곳에서 일하거나 운동하는 것에 익숙지 않다면 천천히 시작해서 조금씩 늘려나가는 게 좋다. 더운 곳에서 활동했을 때 심장이 쿵쾅거리고 숨이 차다면 모든 활동을 중단하고 서늘한 곳에서 쉬는 것이 좋다. 특히 어지러움이나 무력감이 있을 때는 더욱 체온을 낮추려는 노력이 필요하다.

### 6. 서늘한 실내에 있어라

폭염이 기승을 부릴 때는 서늘한 실내에 머무는 것이 좋다. 선풍기도 좋기는 하지만, 기온이 30℃를 훨씬 넘으면 더운 바람만 나와 체온조절에 도움이 되지 않는다.

### 7. 어린이만 차 안에 남겨두지 말라

선선한 날씨가라도 차 안은 햇볕을 받으면 위험한 수준으로 온도가 올라갈 수 있다. 창문을 살짝 열어놓았다 해도 10분만 지나면 실내온도가 4~5℃ 올라갈 수 있다. 인체는 어떤 더위에도 적응할 수 있도록 설계됐다. 그러나 최소 1~2주간의 적응과정이 필요하다. 따라서 무더위에 약한 사람들도라도 덥다고 서늘한 곳에만 있기보다 차츰 야외에서 활동하거나 운동하는 시간을 늘려야 더위를 이겨낼 수 있다.



## 여름철 피부 미용에 좋은 음식

여름철 무더운 날씨와 강렬한 자외선으로 지치고 트러블이 심해진 피부를 탱탱하게 되살리는 비법이 없을까? 거친 피부, 얼룩진 피부와 주근깨 등을 물리칠 수 있는 음식에 대해 알아 보자.

### 여름철 피부가 좋아하는 음식

#### 01. 호박



호박의 주성분은 수분, 단백질, 지방, 당질, 회분으로 구성되어 있으며 잘 익을수록 몸에 좋다.

또 필수 아미노산인 태시틴이 들어있어 머리를 좋게 하고 불포화 지방산을 함유해 독특한 향기를 낸다. 호박의 지방은 불포화 지방산이라 성인병 예방에 좋으며 따라서 요리는 물론 건강 증진식품으로 애용 되고 있다. 또한 변비 증상을 개선하며, 여드름이나 기미, 주근깨 등을 예방하고 치료하는 데에도 효과가 뛰어나다. 늙은 호박의 누런색 강도는 호박이 지닌 영양과 유효성분 함량의 상징이다. 특히 호박 속에 들어있는 거미줄같이 얽혀있는 섬유질은 호박 중에서도 영양이 밀집한 곳이다. 보통 지저분하다고 버리는데 이를 함께 이용하는게 좋다고 한다.

#### 02. 배추



배추는 수분이 약 95% 정도로 기타 엽채류와 같이 칼로리가 낮으며 결구한 연백부만

먹을 경우에는 비타민A는 거의 없으므로 녹색 잎을 너무 제거하지 말아야 한다. 배추는 김치를 담가도 비타민을 보존하고 있으나 지나치게 뜨거운 불에 삶으면 비타민 뿐만 아니라 영양소도 파괴된다. 배추는 김치의 주재료로서 우리 입맛에 맞고 저장 할 수가 있어서 사철동안 맛을 볼 수 있는 식품이다. 배추는 장기간 저장해도 영양손실이 거의 없어 싱싱한 자연식으로 섭취할 수 있고 섬유질이 많아 변비를 예방하고 탄수화물, 칼슘, 인등과 비타민A, B1, B2, C, 나이아신이 함유되어 있다. 배추에는 여러 효소가 많이 함유되어 있어 소화를 돕고 독소를 내보내며 간기능 강화, 조혈 등을 돕는다. 따라서 피부가 깨끗하게 되며 여드름도 없어진다.

#### 03. 포도



포도는 생혈, 조혈 작용을 하는 과실이며 알칼리성 식품으로 성분은 전화당, 주석산, 포도산, 타닌, 초석 유산, 칼슘, 유산

가리, 인산카리 등이 들어 있다. 또, 펙틴이라는 식물성 섬유가 풍부하며 비타민류도 A, B1, B2, C, D등이 풍부하게 들어있어서 피부미용에 좋은 과일이다.



## 04. 오이



오이는 피부 미용을 위한 천연 재료 중 첫 번째로 손꼽힌다. 오이를 이용한 화장수, 비누, 로션 등 다양한 미용 제품이 나와 있는데

이는 오이에 포함된 무기질 속의 칼륨이 체내에 들어가서 나트륨염을 많이 배출시켜 노폐물 제거에 탁월한 효과를 보이기 때문이다. 오이 줄기를 잘라서 나오는 물은 땀띠에 바르면 잘 낫는데 이 물은 피부를 곱게 하므로 화장수로도 쓰인다. 오이팩을 하는 이유도 이러한 효과를 노린 것이다. 오이에 많은 엽록소와 비타민C는 피부미용에 금상첨화이다. 오이 한 개에는 10mg 정도의 비타민C가 들어 있는데 비타민C는 신진 대사를 원활하게 하며 피부와 점막을 튼튼하게 하는 생리작용을 한다, 또 피부를 하얗게 하는 표백효과가 있을 뿐만 아니라 감기 예방효과도 크다는 사실이 널리 알려져 있다. 몸을 차게 하는 작용을 해 더위 먹었을 때 갈증해소에도 효과적이며, 한방에서는 이뇨작용을 한다 하여 몸이 부었을 때 사용한다.

## 05. 콩나물



일년 내내 손쉽게 구할 수 있는 콩나물은 큰 콩을 싹 틔워 만든 것이므로 양질의 단백질이 많이 함유하고 있는데, 이 단백

질은 다른 콩류에 비해 소화가 잘되는 형태로 들어있다. 싹이 돋고 줄기가 자라면서부터는 성분변화가 생

겨 비타민C도 풍부해진다. 또한 싹이나 콩에 식물성 섬유가 들어있어 변비를 비롯한 통풍 등의 성인병 예방에 좋은 효과를 내며 풍부한 비타민B1이 지방 대사를 촉진시켜 비만 방지 및 다이어트 식품으로 제격이다. 이밖에도 콩나물은 칼슘, 칼륨, 철 등을 함유하고 있어 빈혈, 스트레스, 거친피부, 피로회복 등의 증세에도 도움이 된다.

## 여름철 미용에 좋은 미용약차

### 01. 녹차



[효능] 녹차가 미용에 영향을 주는 이유는 바로 녹차 중의 카테킨 성분 때문이다. 카테킨 성분은 떫은 맛을 내는 차의 주요 성분 중 하나로 지친 피부에 수렴 작용과 진정 작용을 하며 피부 노화를 방지해 준다.

특히 카테킨은 자외선 조사에 의한 피부암이나 피부 노화에 주범이 되는 활성산소의 생성을 억제하는 항산화 효과를 내기 때문에 자외선에 의한 피부노화 예방 및 억제하는 작용과 홍반 억제 효과, 과산화지질 생성 억제 효과를 갖는다. 식물 중에서도 포도 껍질이나 떫은 감에 함유되어 있고 특이하게 차엽에 다량 함유되어 있는 성분이다. 그리고, 녹차에는 피부 미백에 좋은 비타민C, 피부에 윤기를 주는 비타민A, 피부 노화를 억제하는 비타민E가 함유 되어있다.

**Check Point!**

누구나 피부에 좋다고 믿는 것 중의 하나인 녹차도 마시지 말아야 할 사람이 있다. 왜냐하면 녹차는 근육이완 효과가 있어 피부의 모세혈관을 확장시키므로 얼굴이 붉고, 가는 실핏줄이 늘어난 사람은 복용을 피해야 하기 때문이다. 하지만, 녹차에는 항염 효과가 있어 녹차잎을 뺀 물에 갠 다음 염증이 심한 여드름이나 피부염이 있는 부위에 10~15분 붙여 두면 염증이 감소한다.

**02. 감잎차**



[효능] 감잎에는 비타민 C, 플라로이드 배당체, 탄닌, 페놀, 쿠마린, 다당류, 정유, 유기산등이 있다. 그러나 감잎을 그대로 목을 수는 없으므로 차를 만들어 먹는 것이 좋다. 특히 감잎차는 비타민C가 다른 식품에 비

해 많이 함유돼 있다. 일반적으로는 비타민C는 파슬리, 감자, 양배추류, 포도, 감귤류, 오렌지 등에 다량 함유 돼있다. 일반적으로 비타민C는 파슬리, 감자, 양배추류, 포도, 감귤류, 오렌지 등에 다량으로 함유되어 있으나 단위 중량 당 들어있는 비타민C의 함량은 감잎차가 월등하게 높다. 감잎차에 들어있는 비타민C는 비교적 안전해서 꽤 많은 양이 물에 녹아 나오므로 일상 생활에서 부족하기 쉬운 비타민C를 충분히 섭취 할 수 있다. 특히 감잎차는 피부 미용에 좋은 효과가 있어 얼굴에 난 여드름이나 주근깨, 검버섯 등에 대한 뚜렷한 개선효과가 있다.

**Check Point!**

물속에 감잎을 오래 두면 탄닌 성분의 과다로 변비가 유발될 수 있으므로 유의 해야 하며, 물에 넣고 직접 끓여 마시면 비타민C가 파괴되므로 주의 한다. 감잎차는 약산성이므로 알카리성 음료와 함께 마시지 않도록 한다.

**03. 오이차**



[효능] 오이 껍질에는 비타민C등 각종 영양소가 풍부하여 피부미용에 좋다.

**04. 알로에차**



[효능] 알로에 차는 위와 장을 다스리고 튼튼하게 하는데 효과가 있다. 그리고 타박상이나, 어깨결림 등을 완화하고 여드름이나 기미 주근깨, 거친 피부를 개선시킨다. 특히 피부미용에 뛰어난 효과를 나타내는데, 항염과 살균

작용으로 피부트러블을 가라앉히고, 신진대사를 촉진하여 피부를 활성화시킨다.

# ★ 꼭 먹어야 하는 7가지 천연건강음식

## 01. Garlic(마늘)

강력한 스테미나의 열쇠인 마늘은 강장효과가 뛰어나며 최근에는 미국 국립암연구소에서 가장 항암효과가 좋은 식품으로 발표, 간세포와 뇌세포의 퇴화를 방지하는 항노화작용도 탁월한 것으로 알려져 더욱 화제다. 장수촌인 경남 남해와 이탈리아 몬티첼리가 마늘 주산지라는 것도 우연의 일치는 아닌 듯. 이집트의 피라미드와 중국의 만리장성을 짓는 내내 인부들이 마늘을 먹었다는 속설도 있다.

지독한 냄새의 근원인 알리신이라는 유황성분이 세포의 노화를 막고 호르몬 분비를 왕성하게 해서 노화를 예방해준다. 알리신 성분은 열을 가하면 파괴되므로 마늘은 굽거나 익혀먹는 것보다 생으로 먹는 것이 좋다. 하지만 위장이 약한 사람은 복통을 일으킬 수 있으므로 반드시 익혀먹도록. 보통 생마늘의 경우는 하루에 1~2쪽, 마늘장아찌처럼 조리된 마늘은 그 두 배 정도인 2~4쪽을 먹으면 적당하다.

체력증강, 강장효과 및 피로회복 작용, 정력증강, 동맥경화, 신체노화 억제, 냉증, 동상을 개선한다. 또한 고혈압, 당뇨, 항암작용, 정장 및 소화 작용을 촉진시킨다.

## 02. Tomato(토마토)

이탈리아인들의 건강 비결, 토마토 요즘 새롭게 장수식품의 대명사로 떠오른 토마토. 토마토에는 현존하는 가장

강력한 노화방지 성분이 함유돼 있고, 전립선암 발생률을 절반 이하로 떨어뜨리는가 하면 관상동맥경화 등의 질병을 예방하는 효능이 탁월하다. 실제로 유럽에서 가장 건강하게 오래 사는 나라인 이탈리아 에서는 매끼 식탁에 토마토가 빠지지 않는다.

토마토는 햇빛이 강한 곳에서 재배하면 같은 품종이라도 훨씬 더 빨갱게 된다. 이는 강한 태양 빛 아래에서 대량으로 발생하는 활성 산소로부터 스스로를 지키기 위해 과실에 라이코펜이 모여 빨갱게 되는 것이다. 토마토가 붉은빛을 띠는 이유는 발 “라이코펜”이라는 성분 때문이다.

“라이코펜”은 빨갱게 잘 익은 토마토에 함유된 대표적인 성분으로 나쁜 생활습관에 의해 걸리게 되는 병과 노화의 원인이 되는 활성산소를 없애주는 역할을 하기 때문에 최근 크게 주목받고 있다.

이런 토마토에는 당분, 단백질, 섬유질, 칼슘, 칼륨 등과 비타민, 라이코펜, 플라보노이드, 글루타민산, 베타카로틴 등 몸에 좋은 성분이 골고루 들어있어 노화를 억제하고 동맥경화와 암, 고혈압은 물론 신장기능을 강화시키고 심장병 예방에 좋아 현대인의 건강을 지켜주는 고마운 식품이다.

## 03. Spinach (시금치)

반찬으로 즐겨 먹는 야채의 왕 시금치에는 각종 비타민이 골고루 들어 있는데, 비타민A는 채소 중에서 가장 많고, 엽산 또한 다른 채소의 5배 정도로 많다. 또한 칼슘과 철분

등 미네랄도 골고루 들어있어, 성장기 어린이와 임산부에 계도 좋은 알칼리성 식품이다. 시금치는 피를 만드는 기능이 탁월하고, 기력을 보강하는 데에도 효과가 있다. 시금치에 있는 베타카로틴, 루테인, 페놀, 비타민 C, 비타민 E, 식이섬유 등은 항암작용을 하는 주요 물질이며, 엽산 또한 폐암을 막아준다.

## 04. Purple&Blue Food

가지, 블루베리, 포도, 고구마 등에는 안토시아닌 성분이 많이 함유되어 있다. 안토시아닌은 빛의 자극을 전달하는 작용을 하는 로돕신의 재합성을 촉진하여 시력 회복에 우수한 힘을 발휘하는데, 특히 시력의 저하나 망막의 질환을 예방해 주는 효과가 있다. 또한 혈압 상승 작용을 하는 효소를 억제하여 고혈압을 예방하고, 동맥경화나 심근경색, 뇌혈관 장애를 예방한다. 포도의 껍질에는 플라보노이드 성분도 다량 함유되어 있는데, 동물성 지방 섭취로 증가하는 노폐물이 혈관 벽에 침착하는 것을 막고, 몸에 좋은 콜레스테롤 수준을 높여주며, 특히 유해산소에 의한 유전자 손상을 감소시키는 항암 작용도 한다.

안토시아닌(시력회복, 망막질환 예방, 고혈압, 동맥경화, 심근경색 예방)은 갑자기 시력이 나빠진 수험생이나 어린이, 노약자에게 좋다.

## 05. Green & Yellow Food

브로컬리, 겨자, 순무, 아보카도, 키위 등에는 카로티노이드 루테인과 제아산 틴은 눈을 좋게 하고, 동맥경화증을 예방한다. 루테인은 강력한 항산화력은 물론 눈의 피로와 통증을 해소 시켜주며, 또한 노화에 따른 황반(망막중심부의 색각과 시력이 가장 예민한 부분, 황반 이상이 생기면 시력 저하는 물론 그늘져 보이고, 사물이 일그러져 보인다)의 퇴화 위험을 감소시킨다.

## 06. Red Wine

프렌치 패러독스의 비밀, 적포도주. 작년 1월, <TIME>지에서 선정한 건강에 좋은 10대 음식 중의 하나인 적포도주. 의학자들은 육류와 지방 섭취율 40%의 고지방 식사를 하는 프랑스인의 심장병 발생률이 미국의 3분의 1에 불과한 것이 적포도주를 즐겨 마시는 식습관 때문이라고 보고 있다. 이런 역설적인 상황을 일컬어 세계의 의학자들이 붙인 신조어가 바로 ‘French Paradox’ 1989년 유엔에서 허혈성심장질환으로 인한 사망자수를 조사한 바있는데, 인구 10만명 중 심장병으로 인한 사망자수는 영국 298.3명, 핀란드 287.3명 구서독 217명, 미국 208 명으로 나타났으나 프랑스 만은 89.5 명이였다.

프랑스인들이 다른 서구인들과 마찬가지로 고지방식품을 많이 섭취하는 데도 불구하고 이처럼 허혈성심장질환으로 인한 사망자수가 적은 까닭에 초점이 모아졌다. 전문가들의 원인분석 결과, 프랑스인의 적포도주 음용에 그 이유가 있다고 결론을 내려 전 세계가 적포도주 음용 붐이 조성되었다. 프랑스인의 포도주 소비량은 세계 제일로 연간 국민 1인당 66.8L인데, 영국 10.29L, 미국이 7.72L 등에 비해 월등히 높은 수치이다.

프랑스에 이어 포도주를 많이 소비하는 나라는 스페인, 이탈리아인데 이 나라들도 역시 심장질환 사망자가 적은 것으로 밝혀졌다.

왜 적포도주인가? 포도즙, 포도주스, 백포도주도 아니고 왜 유독 적포도주 일까? 포도주는 알코올과 항산화제를 모두 가지고 있는 독특한 음료인데, 이것이 바로 적포도주가 건강에 좋은 이유다.

알코올은 간에서 분해되면서 ‘NADH’란 물질을 만드는데, 이 물질은 상대를 환원시키는 작용이 있기 때문에 한번 사용된 항산화제가 다시 그 기능을 회복할 수 있도록 도와주고, 자신은 다시 알코올 분해에 관여할 수 있는 형태로 변하게 된다. 때문에 항산화제가 많으면서 알코올이 없는 포도

주스나 녹차 같은 식품보다 적포도주가 더 건강에 좋다고 말할 수 있는 것이다.

비쌀수록 효능이 좋은 건 아니다. 대개 값비싼 포도주란 유명한 포도밭에서 나온 포도를 자기들만이 가지고 있는 독특한 방법으로 만든 포도주로서 포도주 감정가들이 맛이 좋다고 인정하는 것들이다. 따라서 부드러운 풍미나 고급스러운 맛 등의 차이일 뿐 효능과는 큰 상관이 없다.

## 07. Green Tea

세계인이 주목한 노화 방지 식품, 녹차 <TIME>지가 선정한 노화 방지 식품 10가지 가운데 하나인 녹차는 폐암, 대장암, 간암 예방 효과가 있는 것으로 알려져 있는데, 하루 10잔 이상 마시는 남성은 3잔 이하 마시는 사람보다 84세까지 장수하는 비율이 12%나 높은 것으로 학계에 보고돼 있다. 생후 6개월 때부터 물 대신 질 좋은

녹차를 마시는 일본의 ‘나카가와네’ 마을 사람들의 암 발생률이 일본 내에서 가장 낮다는 것도 이런 보고를 뒷받침해주는 근거. 마시지 말고 먹어라

녹차잎을 물에 우려 마실 경우 비타민 E와 단백질이 녹지 않기 때문에 섭취할 수 있는 녹차의 영양소는 30% 정도에 불과하다. 따라서 녹차의 영양소 섭취를 높이기 위해서는 요리에 이용해 잎까지 먹는 것이 가장 좋은 방법.

노화를 막는 ‘카테킨’ 성분 노화를 일으키는 활성산소를 줄이는 항산화물질 중 대표적인 것이 비타민 C. 그런데 이 비타민 C보다 항암-항균작용이 40~100배 강력한 성분이 바로 카테킨이다. 실제로 일본 시즈오카현의 초등학교는 녹차를 식수로 제공해 집단 식중독 사건을 한번도 겪지 않았다고 한다. 이밖에도 녹차는 동맥경화나 심장질환 예방에도 효과가 있는 것으로 나타났다

**SmallCap 600** 한국인민은행 Standard & Poor's의 SmallCap 600 선정 기업입니다

**네트워크 1위의 한미 SBA 팀을 만나십시오.**  
**당신의 비즈니스 경쟁력도 1위입니다.**

미주 한인은행 최대의 미 전역 네트워크를 통해 신속하고 경쟁력있는 서비스를 제공해드리는 한미은행 SBA 용자-비즈니스 성공의 꿈은 큰 은행, 한미가 이루어드립니다.

**한미은행 SBA 용자는 만족이 다릅니다**

- 자체 승인에 의한 신속한 대출 결정
- 경쟁력 있는 이자율
- 풍부한 경험의 전문 서비스

**한미은행 배재과 용자센터**  
**Yong Jae Park**  
FVP and LPO Manager  
Regions: Virginia, Maryland & Washington DC  
Experience: Over 10 years of banking experience  
Tel: 703-914-1001  
Cell: 703-314-0301

**Life gets better**  
**Hanmi Bank**  
www.hanmi.com

FDIC  
SBA P/L LENDER

# 음 식 궁 합



## 불고기와 들깨잎

들깨잎에는 쇠고기에 적은 칼슘 등 무기질이 많고 비타민 A와 C가 많다.

또한 녹색을 띠는 엽록소를 가지고 있어 암을 예방할 뿐만 아니라 섬유소도 풍부해 고기를 많이 먹었을 때 생기기 쉬운 변비를 예방한다.



## 생선회와 생강

더운 여름 식중독으로 고생하는 사람이 많은데 가장 흔한 것이 세균성 식중독이다.

특히 생선과 조개에는 ‘장염비브리오균’이 많은데 생강에는 이 세균에 대해 살균력을 가진 ‘진저롤’이 있어 식중독을 예방하는 효과가 크다.

더구나 식욕을 증진하고 소화를 돕는 효과도 크다한다.

## 닭고기와 인삼

삼복중의 보신식품으로 손꼽히는 것이 영계백숙이다.

이는 더위라는 스트레스를 받으면 몸안의 단백질과 비타민 C의 소모가 많아져 상대적으로 많이 섭취해주어야 하기 때문이다. 닭고기는 훌륭한 고단백 식품으로 영계가 가장 좋다고 정평이 나있다.

또한 인삼에는 스트레스를 억제하는 효과가 있으며, 특별한 약리작용을 하는 사포닌이 20여종이나 들어 있고 씹쌀한 맛이 식욕을 돋우는 효능도 있다.

## 돼지고기와 새우젓

삶은 돼지고기를 가장 맛있게 먹는 방법은 새우젓에 찍어 먹는 것이다.

기름진 돼지고기에 짭잘한 새우젓을 곁들이면 고기의 맛도 좋아질 뿐만 아니라 소화도 잘 된다.

돼지고기의 주성분은 단백질과 지방인데 이 단백질의 소화에 필요한 효소(프로타아제)가 새우젓이 발효되는 동안 많이 생겨 소화제의 구실을 하는 것이다. 또한 새우젓에는 강력한 지방분해효소인 리파아제가 함유되어 있어 기름진 돼지고기의 소화를 크게 도와주는 것이다.

## 두부와 미역

콩에는 5종의 사포닌이 있는데 이것을 지나치게 많이 섭취하면 몸안의 요오드가 빠져나가 ‘바세도우씨병’에 걸리게 된다. 이럴 때 요오드가 풍부한 해조류와 함께 먹으면 보충이 된다.

요오드는 우리 몸의 신진대사에 관여하는데 특히 지방대사에 필수적인 구실을 한다.



## 감자와 치즈

감자는 비타민 C와 칼슘이 많은 것이 특징이다.

그러나 단백질과 지방이 부족하기 때문에 감자를 버터나 치즈와 곁들여 먹으면 영양상 부족한 것을 보충해주게 되어 좋다.

## 맥주와 땅콩

땅콩은 보관, 저장을 잘못하면 인체에 매우 유해한 것으로 변모한다.

겉껍질과 속껍질까지 벗겨서 만들어진 것은 위생적으로 문제가 있다.

땅콩은 껍질을 벗겨서 공기에 노출시키면 지방이 산화되어 유해한 과산화지질이 만들어지기 쉽다.

뿐만 아니라 고온다습한 환경 속에서 배아 근처에 곰팡이가 피는데 그렇게 되면, ‘아플라톡신’ 이란 발암성 물질이 생긴다. 그러므로 무심코 집어먹는 맥주 안주로 이런 것은 피해야 한다.



## 당근과 오이

당근에는 비타민 A의 모체인 카로틴이 대단히 많다.

그런가 하면 당근에는 비타민 C를 파괴하는 효소가 있어 오이의 비타민 C를 파괴하므로 생채를 만들 때, 당근과 오이를 섞는 것은 좋지 않다. 그러나 이 효소는 산에 약한 성질을 가지고 있으므로 생채를 만들 때 식초를 미리 섞으면 비타민 C의 파괴를 방지할 수 있다.



## 커피와 크림

살이 찌서 고민하는 사람들의 커피 마시는 습관을 보면, 으레 설탕을 빼는데 프림이나 프리마는 듬뿍 넣는 것을 볼 수 있다. 그렇게 마시면 살찔 염려가 없을 것으로 착각하고 있는데 실은 설탕을 넣는 것보다 살은 더 찌게 되어있다. 비만이 걱정인 사람은 커피를 마실 때 크림과 설탕을 함께 빼고 마셔야 한다.

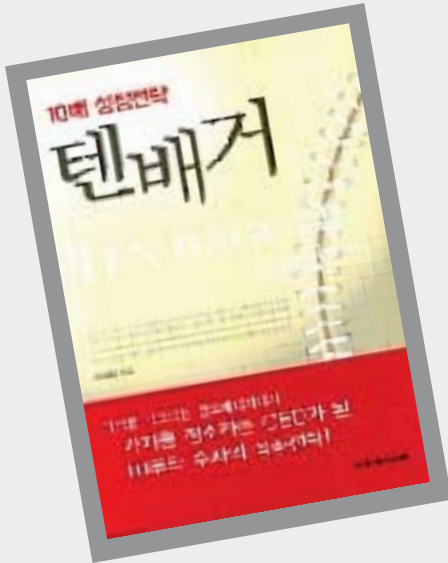


## 술과 어울리는 안주

- 술을 마시면서 생각해야 할 점?
  - 비타민 B군과 C의 섭취.
  - 무기질 특히 칼륨과 마그네슘의 섭취
  - 자극성 식품을 피할 것.
- 막걸리 - 돼지고기, 김치찌개.
- 소주 - 생오징어나 생선찌개, 돼지고기 요리, 어포.
- 적포도주 - 육류.
- 백포도주 - 생선류.
- 위스키 - 치즈, 육포, 잣, 호두

# 10배 성장전략 텐배거

저자 이상직 | 출판사 한국경제신문사



## 나쁜 인생에 10루타를 날릴 수 있는 희망의 로드맵!

『10배 성장전략 텐배거』는 무기력한 일상에 지친 개인과 조직 및 기업을 위한 특별 처방전이 수록되어 있다. 텐배거(Ten Bagger)는 ‘10루타’를 의미하는 것으로, 실제 야구 경기에서 쓰이는 용어가 아니라 투자용어이다.

피터린치가 처음 사용한 용어로 모든 투자자들이 원하는 ‘꿈의 수익률’을 뜻하며 대박종목을 의미하는 증권가의 용어로 자리잡았다.

저자는 투자원금의 15배에 달하는 기적같은 수익률을 달성했던 경험으로 깨달은 텐배거 전략인 ‘10배 성장 전략’을 전수한다.

무엇보다 개인과 조직이 성공하기 위해서는 ‘가치를 사고파는 주식투자자의 한계에서 벗어나 가치를 창조하는 CEO가 될 것’을 강조하며, 구체적으로 비전과 목표를 설정하여 나아갈 것, only one 전략을 펼칠 것 등을 조언한다. 특히 기업에게는 역량을 집중화시켜야 한다는 점을, 그리고 이를 위해서는 M&A에 관심을 기울여야 한다는 점을 일깨워준다. 아울러 대한민국의 개인과 기업 및 조직이 텐배거의 최종 승자로 남기 위해서는 ‘인재 육성’을 국가적인 차원에서 힘써야 할 필요성을 제시하며, 정체의 늪에 빠진 우리 사회의 역동적인 로드맵을 그려본다.

단순한 성공법을 논하기보다는 개인과 조직, 투자시장, 대한민국 전체가 나아가야 할 성장전략을 광범위하게 이야기한다. 지금 맞이한 현실의 한계를 극복하기 위한 처방전, 빛나는 미래를 위한 충분한 기틀을 제공하므로 어떻게 평범한 일상을 바꿔볼까를 고민하는 이들, 무한경쟁 사회에서 살아남기 위해 고민하는 이들 모두에게 무한 비전을 제시한다.

### Part 1 평범한 인생에 10루타를 날려라

- 01 도전의 출발점에 서서
- 02 텐배거란 무엇인가
- 03 텐배거를 선언하라
- 04 텐배거로 가는 로드맵

### Part 2 텐배거의 출발점, 바로 당신!

- 01 비전을 가져라

- 02 온라인only one 전략
- 03 텐배거를 위한 마인드
- 04 텐배거의 길잡이, 멘토
- 05 실패 이후의 인생이 진짜다

### Part 3 기업의 텐배거 전략

- 01 트렌드를 읽어라
- 02 핵심역량에 집중하라
- 03 가치를 창조하라
- 04 글로벌 경쟁력의 키워드, M&A

### Part 4 10배로 불리는 투자시장의 텐배거

- 01 실전투자의 감각을 익혀라
- 02 성공적인 투자의 요건
- 03 주도적인 투자자가 되어라
- 04 역발상 투자법
- 05 리스크를 다스려라
- 06 투자의 절대 바이블, 가치투자

### Part 5 대한민국만 믿지 않는 대한민국의 텐배거

- 01 골드만삭스의 2050 한국경제 보고서
- 02 일류 국가들의 텐배거 전략
- 03 한국호의 텐배거 전략



## 제 10대 집행부 명단

회 장 김현주 (MD)  
부 회 장 최광희 (MD)  
부 회 장 켈빈 최 (AZ)  
부 회 장 브루스 최 (GA)  
부 회 장 차명학 (DC)  
이 사 장 한용웅 (DE)  
부이사장 임광익 (CO)  
부이사장 김영필 (CANADA)  
부이사장 정화식 (VA)

### 본부임원

기획부장 유인현 (PA)  
섭외부장 곽상호 (PA)  
홍보부장 배운향 (CA)

### 본부감사

감 사 고태환 (TX)  
감 사 원무식 (PA)

### 고문

김양일  
전기풍  
김치현  
구군서  
Thomas Lee  
김주한  
김기옥

## SPONSORS

Coors Brewing Co.  
Money Gram International  
Wells Fargo Bank  
Miller Brewing Company  
Paul Delima Coffee  
Jong Kak Restaurant  
Hanmi Bank  
Coca Cola USA, Inc.  
Bacardi USA  
Anhauser-Busch Inc.

Appreciates the support of its  
advertisers and encourage you  
to patronize them



Coca-Cola  
CLASSIC

Coca-Cola  
CLASSIC

Enjoy  
Coca-Cola  
CLASSIC

*Always refreshing.*

*Always delicious.*

*Always*



# BACARDI®



## CLASSIC SUMMER TASTE

DRINK RESPONSIBLY.

Bacardi.com

©2007 BACARDI AND THE BAT DEVICE ARE REGISTERED TRADEMARKS OF BACARDI & COMPANY LIMITED. BACARDI U.S.A., INC., MIAMI, FL. RUMS - 40% ALC. BY VOL.

# IMPORtant IMPACT



When you're ready to grab your share of the rapidly growing import beer market, make sure that Grolsch is a major part of the plan. With four brand varieties – Grolsch Premium Lager, Light Lager, Blonde Lager and Amber Ale – Grolsch is the perfect year-round solution to your import equation.

- In 2005, Grolsch was among the fastest growing imports, registering +15.8% in case sales.\*
- The distinctive Swingtop packaging is a natural for display building that drives sales in this profitable category.
- Judged the "World's Best Beer" in the Pale Lager category for three consecutive years.\*\*

Now, in most markets, your familiar Anheuser-Busch wholesaler is the representative for the entire Grolsch brand portfolio, ensuring superior service, quality standards and streamlined ordering.



**Grolsch**

ANHEUSER - BUSCH



\*Source: IRI, Total US - FOOD, 52 Week Ending Jan 22, 2006

\*\*Source: Beverage Testing Institute, Inc., Chicago, IL

For more information on the Grolsch family of imports contact your Anheuser-Busch sales representative and visit us at [www.beerprofitguide.com](http://www.beerprofitguide.com).  
© 2006 Import Brands Alliance, Inc., St. Louis, MO