NATIONAL KAGRO JOURNAL

May / June 2007
Volume 16, Number 3

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 네트웍을 이용한 송금은 신청서 한 장으로 가능
- 편리 – 머니그램은 170여국에 84,000 여지점 보유
- 저렴한 수수료 – 수취인 수수료 부담 없음

한국대리점:

우리은행

중국대리점:

交通銀行 BANK OF COMMUNICATIONS

中信实业银行 CITIC INDUSTRIAL BANK

中国工商银行 INDUSTRIAL AND COMMERCIAL BANK OF CHINA

1-800-926-9400 ***www.moneygram.com***

• 취급문의 : Ted Lee 213-700-2627

MoneyGram®

국제 송금서비스

MGS1225

*상기 내용은 지점 업무시간과 이용 가능 여부에 따른다. MoneyGram® and the Globe are registered marks of MoneyGram. All other marks are owned by third parties. © 2005 MoneyGram. All rights reserved.

NATIONAL KAGRO JOURNAL
2007년 5월 / 6월

목 차

6. 김현주회장 인사말

7. 각 지역 협회소식

13. 업계소식

17. 미국뉴스

20. 크레딧 관리법

24. 히스패닉계 시장의 잠재력

26. 배우는 영어

28. 세계의 명연설

31. 건강 이야기 – 걷기

34. 음식 이야기 – 컬러 푸드

37. 추천도서

38. 회장단 및 스폰서 소개

Officers

President
David Kim
Maryland

Vice-President
SeungSoo Le
Philadelphia
Vice-President
BokKi Kim
LosAngeles
Vice-President
ChulHee Yoo
Georgia
Vice-President
ChoonBok Lee
Washington

****

Advisors
Andrew Ku
KiPung Chun
David H. Kim
YangIl Kim
Thomas Lee

Board of Directors

Chairman
YongWong Han
Delaware

Vice-Chairman
KwangIk Lim
Colorado

Vice-Chairman
Philip Kim
Vancouver, Canada

Vice-Chairman
John J. Jung
Virginia

Vice-Chairman
David Kim
Maryland

****

Auditors

TaeWhan Ko
Texas

Mooshik Won
Harrisburg, PA

NATIONAL KAGRO JOURNAL
May / June 2007

CONTENTS

6. President s Message

7. Chapter News

13. Industrial News

17. U.S.A. News

20. How to improve Credit Score

24. Potential of Hispanic market

26. To Learn English

28. Best speech of the world

31. The Story of health - walking

34. The Story of color Food

37. Book to Read

38. Board Members & Sponsors

Board 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

Philadelphia, Pennsylvania

Memphis, Tennessee
Dallas, Texas

Richmond, Virginia

Seattle, Washington

Washington, D.C

Calgary, Canada

Ontario, Canada

Quebec, Canada

Vancouver, Canada

Editorial Staff

Publisher
Juhan Kim

Editor
JeongA Hong

Art Director
Sean Hong

Korean Translator
YongGul Park

Journal Advisor
HeeDon Kim

* * * * * * * * * * * *

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

신임 회장 인사말
Greeting of new president

김 현 주 회장
President of National KAGRIO
David Kim

안녕하십니까?

저는 2007년 4월1일부터 미주 한인식품 총연합회 회장을 맡게 된 김현주(David Kim)입니다.

부족한 점이 많으나 전국에 계신 회원 여러분 각 지역 단체장님들의 협조와 도움을 밑거름으로 화해와 통합의 연합회를 만들고자 하오니 많은 지도 편달을 부탁 드립니다.

얼마 전, 버지니아텍에서 있었던 엄청난 사건으로 충격이 크셨을 것입니다.

희생된 학생들의 명복을 빌며 유가족들에게 진심으로 애도의 뜻을 전합니다.

다시는 이런 끔찍한 사건이 일어나지 않길 바라며, 마음 고생이 많으셨을 한인 커뮤니티 여러분께서 하루 빨리 마음의 안정을 찾으시고 생업에 종사하시기를 바랍니다.

또한 4월은 한미자유협정 (한미 FTA)이 체결된 달이기도 합니다.

새로운 아이디어, 새로운 아이템이 더욱 필요한 때입니다. 지금까지는 회원들의 의견차이가 많았으나, 앞으로는 지나간 모든 것을 잊어버리고, 서로 용서하며 우리의 갈 길을 가야 할 것입니다.

경제인으로서 해야 될 목적은 보다 나은 비즈니스 발전에 있음으로 서로 상호 협력하여 발전적인 미래로 지향하여야 할 것입니다.

돌아오는 정기총회는 메릴랜드에서 개최하고자 하오니 많은 참여 부탁 드리며,

회원 여러분들의 사업 번창을 기원합니다.

I send greetings to all KAGRO members.

My name is David Kim who has been elected to serve as president of National KAGRO starting April 1, 2007.

During this special time, KAGRO members in this country and throughout the world should unite and work together as a family.

In a brief moment of thoughts, would like to send out deepest sympathy and utmost condolence to victims of Virginia Tech and their families.

Tragic moment like this unthinkable incident should not happen again in our life time.

This is time for new ideas, new products and new economic intervention.

The purpose for businessman is to develop and strive for future progress.

The next KAGRO convention in the fall will be hosted by Maryland chapter.

Hope to see everyone in October 4, 2007.

CHAPTER NEWS

워싱톤 D.C 협회 소식

한인단체들이 몽고메리, PG, DC 경찰 관계자들에게 감사패를 전달한뒤 한자리에 모였다.

✣ 한인들 · 경찰 '우정의 만남'
한인들 3개 카운티 경찰 초청 간담회

워싱턴 일원 3개 카운티 경찰과 한인 동포들이 한자리에 모여 서로의 화합과 우의를 다지는 뜻깊은 자리가 만들어졌다.

워싱턴 식품주류협회(회장 차명학) 과 메릴랜드한인회(회장 신근교)와 P.G 상공인협회(회장 박태영) 등은 3월21일 칼리지 팍 소재 이조식당에서 몽고메리와 P.G, DC 경찰 관계자를 초청, 그동안 한인사회에 대한 각별한 관심과 노력을 보여준 경찰들의 노고를 치하하고 격려했다.

이날 간담회에서 한인단체는 몽고메리 카운티 토마스 메인저 경찰국장과 DC, 프린스 조지스 카운티 경찰국장에게 각각 감사패를 전달했다.

P.G 경찰측엔 한인 노승훈씨 사건 해결에 대한 공로를, 몽고메리 카운티엔 한인 경찰 충원, DC 경찰엔 커뮤니티 봉사 활동의 노력을 치하했다.

특히 이날 감사의 자리에서 한인단체들은 지난 1월 발생한 한인 노승훈 씨 총격사건의 용의자 2명을 14일만에 붙잡은 P.G 카운티 형사 12명에게 특별 공로패를 전달했다.

이와 함께 한인은 물론 아시아계 사업인들의 치안을 위해 특별 담당부서를 신설한 워싱턴DC 경찰국과 관련 경찰 7명에게도 특별공로패가 전달됐다.

✣ DC 일부 구역 "맥주낱병 판매 금지"

DC 4관구에 이어 6관구내 캐피털 힐 부근 리커스토어에서의 맥주 낱병 판매가 금지될 전망이다.

시의회는 3년간 캐피털 힐 주변 H 스트리트, 6관구 지역 7개의 리커스토어나 일반 마켓에서 낱병 판매를 금지하는

안을 상정했다.

3년간 판매가 금지되는 품목은 12,22,24 및 40온스 등 대부분의 맥주 낱병이며 와인도 몰트 처리가 된 품목은 판매가 금지된다

ABC 보드는 이미 지난주 만장일치로 낱병판매 금지 법안을 지지했다. 찬성론자들은 이미 비슷한 법안이 4관구에서 시행중인데 리커스토어 부근의 사건 사고를 비롯 경찰의 도움이 절반 가량 줄었다고 밝혔다.

6관구의 토미 웰스 시의원과 에드리언 펜티 시장도 H 스트리트 지역에 한정하는 낱병 판매 금지 법안에 대해 찬성 입장을 밝혔다.

워싱턴 식품주류협회(KAGRO) 차명학 회장은 "H 스트리트 부근의 리커스토어는 모두 7개로 이중 4개가 한인 소유"라고 밝혔다. 차 회장은 "주변 지역이 변화하는 것 만큼 업주들의 생각이 따라가지 못해 주민들의 민원이 계속 제기됨에 따라 낱병 판매를 금지하는 법안이 상정됐다"고 설명했다.

차 회장은 "6관구 다른 지역에서도 낱병판매 금지 법안이 추진되고 있다"면서 "더이상 이러한 법안들이 의회에 상정되지 못하도록 한인 업주들의 가게 운영방식 변화가 그 어느때보다 필요하다"고 강조했다.

한편, 지난 2004년 11월 낱병 판매가 금지된 4관구의 경우 한인 업주들이 소송을 제기한 상태지만 소송 비용을 충당하지 못해 더이상 진척이 어려운 상태다.

미주식품 총연합회 소식

✣ 김현주 내셔널캐그로 신임회장

"인재 영입…젊은 KAGRO로"

내셔널캐그로 (미주한인식품상총연합회) 10대 회장에 김현주 메릴랜드 식품 주류협회 전회장(현 고문)이 지난 3월 23일 당선됐다.

LA서 열린 제36차 정기총회에서 김 고문은 총연합회 18년 역사상 처음으로 이민 1.5세대 회장으로 당선, 전국 캐그로 조직에서도 세대 교체 바람이 일 전망이다.

김 신임회장은 "부회장, 이사 등 캐그로 직책에 젊은 새 인물을 영입해 조화를 이루었으면 한다"고 26일 당선 인터뷰에서 밝혔다.

김 당선자의 임기는 4월1일부터 만 2년간이다.

총 44명이 투표를 해 김 신임회장은 찬성 33표, 반대 11표를 얻었다.

김 신임회장은 "캐그로 지부들이 많은 일들을 하지만 정작 미국 사회나 다른 커뮤니티에는 잘 알려지지 않고 있다"며 "우리가 하는 일을 알리고 제대로 인정받을 수 있게 하겠다"고 밝혔다.

김 신임회장은 "사무실 위치는 메릴랜드 지부 상의해 결정할 것"이라고 밝혔다.

박갑영 메릴랜드식품 주류협회장은 "김 고문의 회장 당선은 대단히 기쁜 일"이라며 "앞으로 서로 협조해서 좋은 성과를 거두게 할 것"이라고 밝혔다.

메릴랜드 협회는 손영석 전부회장이 최근 워싱턴상공인연합회장에 선출되는 등 외부 조직 대표를 연이어 배출하고 있다.

김 신임회장은 "10월 예정된 총회를 메릴랜드에서 열고 싶다"며 "메릴랜드 협회와 협조해 성공적인 대회 운영을 할 수 있도록 하겠다"고 다짐했다.

김 당선자는 올해 51세로 지난 1966년 11세때 이민왔으며, 메릴랜드대학교 칼리지파크에서 경제학 학사와 석사를 마쳤다.

기업체에 근무하다 독립해 비즈니스를 차렸으며, 메릴랜드식품 주류협회에서 사무총장과 회장을 지냈다. 현재는 내셔널 캐그로 부이사장으로 역임중이다.

메릴랜드 협회 소식

❖ 내셔널캐그로 총회 MD서
캐그로 이사회 결정

메릴랜드식품주류협회(KAGRO, 회장 박갑영)의 2007년도 제 3회 이사회가 지난 4월17일 저녁 시내 소재 사무실에서 열렸다.

버지니아텍 사건 희생자에 대한 묵념으로 시작된 이번 이사회에서 회장단은 5월20일 열리는 장학기금모금 골프대회의 준비사항을 논의했다. 컴파스 포인트 골프장에서 1시30분 샷건으로 개최될 예정이다.

올해 가을 내셔널캐그로 총회를 메릴랜드에서 개최하기로 이사들은 결의했다. 김현주 전회장이 전미식품상총연합회(National KAGRO)의 회장으로 4월1일부터 활동을 시작하게 됨에 따른 안건이었다.

박갑영 회장은 "리커보드에 새 커미셔너가 취임함으로 해서 단속이 강화될 조짐이 있으므로 법규준수에 만전을 기해달라"며 "최근 미성년자 담배 판매 단속에 적발된 업소가 한 곳은 40일, 다른 한 곳은 3주간 영업정지를 받은 사례가 있으므로 신분증 확인에 만전을 기해 줄 것"을 당부했다.

이번 추계야유회를 스몰우드 파크로 장소를 변경하고 낚시대회 등 새로운 이벤트를 가질 계획이다.

오레곤 협회 소식

❖ 버지니아에 희망을...

오리건주 한인 그로서리협회(회장 음인숙)에는 4월18일 버지니아 공대 사태 유가족돕기 기금마련 활동을 시작한다고 밝혔다.

음인숙 회장은 18일 협회 사무실에서 긴급 임원회의를 소집하고 버지니아 공대 사태에 따른 범사회적 차원의 애도와 유가족 돕기 기금함을 설치하기로 결정했다고 말했다.

음 회장은 "희생자가 33명이면 33가정이 고통을 당하고 있다는 것"이라며 "주류사회 정서와 똑같은 마음으로 동참하자"고 덧붙였다.

조승래 이사장은 "모금액수가 문제가 아니라 업소를 찾는 고객들에게 우리의 마음을 전하는 것이 더 중요하다"며 협회 소식지를 통해 동참을 호소하겠다고 말했다.

버지니아 협회 소식

❖ 버지니아 한인 식품협회 장학금 수여식
고교 · 대학생 9명에 장학금

버지니아 한인식품협회(회장 이시경 · 이하 식품협회)는 지난 3월10일 오후 6시 인디언 문화센터에서 2007년 장학금 수여식 및 구정잔치를 가졌다. 올해로 17년째를 맞은 이날 행사에는 협회 회원, 외국회사 직원 등 300여명이 참석, 성황을 이뤘다.

장학금을 받은 학생은 학업 성적이 우수한(GPA 3.0이상) 고교 졸업반 학생 및 대학생, 대학원생들. 한인학생 4명과 외국학생 5명 등 총 9명의 학생에 각각 장학금

장학생 명단: 제시 퍼너(하이랜드 고교), 샌드라 브라운(센 폴칼리지), 유니 안(VCU), 문샛별(VCU), 라이언 S. 영(올드 도미니언대), 데이빗 J. 리(VT), 마이클 L. 유(사바나 아트디자인 칼리지), 니콜 존스(VCU), 레이첼 올리버(쇼 대)

1000달러를 전달했다.

이어 식품협회는 지역 사회를 위해 봉사해 온 정원창 협회 이사장과 정기현 부회장, 임광순 이사, 문광섭 회원 등에 공로패를, 박세진 VCU 학생회장에게는 감사패를 전달했다. 또한 협회 장학금 기금 마련에 도움을 준 11개 후원 회사에 감사패를 전달했다.

이시경 회장은 한인 식품협회의 지속적인 발전을 기원하면서 "장학금 기금 모금을 위해 많은 도움과 지원 아끼지 않은 후원자들에 깊은 감사의 뜻을 전한다"고 말했다.

한편 식품협회는 올해 여름가을에 골프대회를 개최하는 한편 보험 및 안전 워크샵 등을 실시할 예정이다.

✣ 버지니아 식품협회 김윤옥 신임회장 선출
첫 여성회장 시대 열려

버지니아 한인식품협회(회장 이시경) 신임회장에 김윤옥 현 재무부장이 선출됐다.

식품협회는 지난 4월15일 오후 7시 팔팔가든에서 제 22대 회장선거 및 총회를 개최, 김윤옥씨를 만장일치로 회장에 선출했다.

이날 총회에는 총 28개 업소에서 참석했으며, 정기현 · 최경두(현 부회장)씨가 부회장을 맡게 됐다.

협회 최초의 여성 회장인 김윤옥 신임회장은 지난 94년부터 쳐치힐에서 '나잇 앤 데이' 그로서리점을 운영하면서 식품협회 회원으로 활동해왔다.

김 신임회장은 "이시경 현 회장을 비롯한 모든 임원들이 그동안 협회를 잘 이끌어왔다"면서 "그동안의 성과를 이어받아, 앞으로의 임기 2년 동안 최선을 다해 협회를 이끌겠다"고 소감을 밝혔다.

또 "식품협회 회원들이 대부분 작은 규모의 가게나 사업체들을 운영하는 만큼, 무엇보다 회원들끼리 서로 돕는 것이 중요하다고 생각한다"면서 "회원들간 상부상조하면서 친밀한 관계를 유지하고, 더불어 협회도 함께 발전될 수 있도록 노력하겠다"고 덧붙였다.

기타 임원진은 회장단에서 임명하며, 내주 초까지는 모든 임원진을 구성해 22대 첫 임원 회의를 갖고 사업 계획과 활동 내용을 의논할 예정이다.

필라델피아 협회소식

✣ 2007년 식품인의 밤 및 장학금 수여식

필라델피아 식품인 협회가 신년 맞이 행사로 매년 구정을 전후해 실시하는 "식품인의 밤 및 장학금 수여식"이 2월18일 150여 명의 회원 및 동포들이 참석한 가운데 시티라인 홀리데이 인에서 성대하게 열렸다.

한용웅 전미주 식품상 총연 이사장, 한영웅 해리스버그 식협회장, 조지 자메스카 필라시 위생국 부국장, 필라시 위생국 수퍼바이저 브라이언 손, 전 수퍼바이저 주디 노, 바움 해리슨 필라시 명예 총영사, 강영국 필라 한인회장, 유캐라 남부 뉴저지 한인회장, 정학량(10대), 김덕수(11데), 이광수(25대) 전 한인회장, 이광순 몽고메리 카운티 한미라이온스 회장, 헬렌 한 신임 고문 변호사, 백승원 한미교육원장, 사영인 원불교 교무, 최범식 전미주 해병동지회장

2007년도 필라델피아 식품협회 장학생과 함께

등 각계 인사들이 참석한 가운데 이창희 회장은 "경제 회복과 보다 나은 미래를 위해 올 한 해 동안

▲ 소수 민족과 스몰 비즈니스를 주제로 한 경제 포럼 실시

▲ 필라델피아 내 모든 한인 단체간 협력 운동에 동참하기

▲우리의 염원과 생각을 정치인과 행정가, 경제계와 연구 기관에 알리고 우리의 입장을 정책에 반영하기 위한 노력으로 'The Voice of Korea Town'이라는 제목의 영문 뉴스레터 제작해 수 백 부를 뿌리고 인터넷을 통한 홍보를 겸하며

▲연 3-4회 실시하는 경제세미나를 보다 깊이 있고 다양하게 실시해 회원들이 고급정보를 공유하고 일선 사업장에 반영할 수 있도록 하겠다"는 구상을 밝혔다.

이날 식장에서는 지난 14년 동안 식품협회 회장과 이사장을 역임하며 봉사해 온 유인현 이사장의 이임사와 김한규 신임 이사장의 취임도 있었다.

이창희 회장은 이날 그 동안 협회 발전에 공이 큰 김경택 고문 변호사와 조지 자메스카 필라시 위생국 부국장, 브라이언 손, 주디 노 등 4명에게 공로패를 수여하고 협회 행사를 후원해 준 김경철 그레이스 월드 사장, 김건엽 한아름 이사, 이진기 럭키 오토바디 사장, 조규철 서라벌 회관 사장, 등 관계자들에게 감사패를 전달했다.

이날 행사에서는 학업과 봉사활동이 뛰어난 장학생 6명에게 장학금을 수여했으며 이 가운데 2명은 흑인 학생으로 한흑 관계 개선을 위한 협회의 노력의 일단을 반영했다.

이창희 회장은 "내년에는 더욱 많은 흑인 학생들에게 장학금을 수여할 수 있으면 좋겠다"며 지역사회를 위한 기여, 이익의 사회 환원이라는 차원에서도 보다 많은 흑인 학생들을 발굴하겠다고 덧붙였다.

❖ 식품협회 첫 합동 임원이사회

필라델피아 식품협회는 지난 3월 28일 서라벌회관에서 1차 합동 임원이사회를 갖고 올 해의 주요 사업 안 등을 논의했다.

이창희 회장과 김한규 이사장 헬렌 한 고문 변호사 등 임원이사 20여 명이 참석한 이날 모임에서 이창희 회장과 김한규 이사장은 "협회와 업계의 발전을 위해 임원이사들

이 힘을 합해야 한다"고 강조하고 올 해 주요 사업을 설명했다.

이창희 회장은 "경제 세미나와 영문 뉴스레터 발간 등 주요 사업은 이미 상당 부분 진전돼 실행을 앞두고 있다"고 밝히고 4월 말 경 경제 세미나를, 6월 중순에 이민법 세미나를 실시한다고 발표했다.

이어 김한규 이사장은 "그 동안 협회 원들의 전업이나 은퇴 등으로 회원 업소에 대한 정확한 데이터가 부족하다"고 지적하고 "올 해 안으로 회원 업소에 대한 정확한 데이터 베이스를 구축해 관리하겠다"고 밝혔다.

김 이사장은 또 "WIC 을 취급하는 회원 업소들을 위해 통일된 규격과 통일된 디자인의 포스터를 제작해 정회원들에게 무료로 배부하겠다"고 밝히고 회원 업소들의 영업을 고취시킬 수 있는 방안을 꾸준히 연구해 실시하겠다고 덧붙였다.

이창희 회장은 "4월의 경제 세미나는 회원들의 은퇴 후 생활과 2세들의 취업을 위한 안내 세미나가 될 것"이라고 밝히고 "현재와 미래라는 두 마리 토끼를 한꺼번에 잡는 계기가 될 수도 있다"고 했다.

이 회장은 또 "위생 교육을 할 때마다 많은 회원들이 '소셜 시큐리티 번호가 없다' 거나 'E-2 비자로 사업을 하고 있거나 준비 중' 이라며 말끝을 흐리는 경우를 보고 무척 놀라 이민법에 관한 자리를 마련하려고 생각 중이었다"며 "이민법은 특정인이 아니라 모두의 일로 아시아 변호사 협회가 무료로 세미나를 실시해 주겠다고 제의해 고맙게 받아들였다"고 밝혔다.

이 회장은 이와 함께 지난 몇 년 동안 간헐적으로 실시해 온 핫 팩스 시스템을 올 해부터 본격적으로 가동하겠다고 밝혔다.

핫 팩스 시스템은 회원들이 가정이나 업소에 문제가 발생하거나 내용을 알 수 없는 서류를 받았을 때 이를 팩스로 협회에 보내면 협회에서 내용을 파악해 통보해 주는 서비스를 말한다.

핫 팩스 시스템은 몇 년 전부터 실시했으나 홍보가 부족해 그 동안 이용자가 적었던 것으로 알려졌다.

이창희 회장은 "회원들이 내용을 파악하지 못하는 문서를 설명할 때 팩스로 사본을 보내달라고 요청하면 90퍼센트 이상이 팩스가 없다고 답한 것으로 기억한다"며 "정회원들이 팩스 기계를 구입할 경우 협회에서 지원하는 방안을 검토 중"이라고 밝혔다.

이 회장은 "인터넷 시대에 이 메일은 사용하지 못해도 팩스는 이용해야 원활한 의사 소통과 협조가 가능할 것"이라며 "회원들이 내용을 파악하지 못하는 서류를 받았을 때 또는 내용을 파악해도 풀어 나가는 방향을 알지 못 할 때 팩스로 협회에 보내면 고문 변호사 등 전문가들의 자문을 구해 최대한 협조하겠다"고 밝히고 올 해는 핫 팩스 서비스를 적극적으로 홍보해 보다 많은 회원들이 실질적인 도움을 받을 수 있도록 하겠다고 덧붙였다.

Industry News

Milk Prices Expected to Rise 9 Percent by Fall

Economists predict the price of milk could rise as much as 30 cents per gallon?

a 9 percent jump ? by this fall due to rising fuel and feed costs for farmers and increasing demand for milk products around the globe.

The average retail price of whole milk could rise to $3.35 per gallon by October, up from $3.07 in January, said Ken Bailey, an agricultural economist at Penn State University who specializes in the dairy industry, to The Associated Press.

A U.S. Department of Agriculture forecast also predicts an increase in the price that processors pay to farmers for raw milk. That is typically an indicator that the retail price of milk also will rise.

The price of milk fluctuates by classic supply-and-demand economics, said Douglas Eberly, counsel for the Pennsylvania Milk Marketing Board. When prices dip, it makes it harder and more expensive for farmers to make milk. If demand remains constant, but the supply of milk goes down, prices tend to increase. That may allow farmers to ramp up milk production again, which increases supply and in turn likely lowers the retail cost of milk.

The rising milk prices are expected to have little effect on the buying habits of consumers. When the average price of milk rose 19 percent in the spring of 2004, milk purchases declined less than 4 percent, said Stephanie Smith, a Denver-based nutritionist and spokeswoman with the National Dairy Council, to the Associated Press.

경제 전문가들은 올 가을부터 가스 값 상승, 사료 비 상승, 우유 수요의 증가로 인해 우유가격이 갤런당 약 $3.35까지 오를 것이라고 전망 하고 있다. 우유 가격은 전형적인 수요와 공급의 기본 원칙에 의해 결정된다. 가격이 내려가고 수요가 일정하다면, 공급이 줄어들면 가격이 점점 오를 것이고, 공급이 늘어나면 가격은 다시 내려가게 될 것이다. 우유 가격의 상승으로 소비자의 소비 성향이 좀 바뀔 것이라고 예측하는데, 2004년에 우유가격이 19퍼센트 증가했을 때, 우유 소비량은 4퍼센트 정도 내려갔었다고 한다.

Red Wine Sales Surge Up

Sales growth of red wine outpaced sales growth of the total category by 40 percent during the 20 weeks ending March 10, according to figures just released by The Nielsen Company. The positive numbers, showing red wine dollar sales up 8.5 percent versus total wine sales up by 6 percent, likely reflect the increased attention to the potential health benefits of red wine after two prominent medical organizations released favorable reports in early November.

"The November studies from the Harvard Medical School and the National Institute on Aging garnered significant positive attention for red wine," Danny Brager, vice president of client service for Nielsen Beverage Alcohol, said in a press release. "Our latest figures show that the extensive coverage, including the February 2006 cover of Fortune magazine, which proclaimed

'Drink Wine and Live Longer,' may be impacting consumer choice within the wine category. As consumers search for products that promise better health and guard against aging, it would be reasonable to assume that recent favorable press has tipped some decisions towards red wine."

In the 20-week period ending March 10, red wines accounted for 52.9 percent of table wine dollars, up from 51.5 percent in the comparable period last year.

Brager noted that the wine industry has been very successful at making its products accessible to wider groups of consumers by broadening sales in grocery, convenience stores and other channels; benefiting from regulatory changes that allow direct shipping; and capitalizing on new and more convenient packaging innovations, such as screw tops and premium boxed wines.

The box-brand image now includes premium varieties, the Associated Press reports. Wineries also are trying to the wine box from its cheap, low-quality image associated with fraternity parties to a more upscale look.

According to AC Nielsen, box wine is the now the fastest growing wine category, with the 3-liter box wine volume jumping 44 percent in the past year, compared to a 3 percent gain in overall table wine volume.

"It' s gaining tremendous acceptance by the consumer," Ben Dollard, president of Pacific Wine Partners, told the newswire. "It' s just the tip of the iceberg."

Nielsen Company에 의하면 올 3월 10일까지의 통계에 따르면, 레드와인의 판매가 급증하고 있다고 발표했다. 그 이유는 작년 11월에 레드와인이 몸에 좋다고 한 의료기구의 연구결과를 발표했었기 때문이다. Fortune 잡지에 실렸던 이 보고는 "Drink Wine and Live Longer" 라는 제목으로 사람들의 시선을 한껏 받았으며, 그 이후로 소비자들은 레드와인이 몸에도 좋고 젊어진다고 믿고 레드와인을 선호 하고 있다. 또한 와인 업계가 성황이 되는 이유 중 하나는 넓은 층의 고객을 소화하기 위해 판매망을 일반 커비니언스 스토어, 소비자에게 직접 판매 등으로 확산시켰고, 박스 와인, 일반 드링크와 같이 손으로 돌려서 딸 수 있는 패키지의 개선 등을 도모 하였기 때문이다. 특히 Winery들은 박스 와인의 판매가 급증 하면서 박스 판매가 싸구려급 이미지에서 좀더 고급스런 이미지로의 개선은 위해 노력 하고 있다.

Coffee Sales at Convenience Stores Perk Up

Coffee sales start early at convenience stores, reports the Free Lance-Star. In the Fredricksburg, Virginia, area 7-Eleven, commuters, construction workers and students stop by for a cup of java starting at 4:30 a.m.

"We have two cashiers working as fast as we can," John Jacobe, owner of the Spotsylvania County franchise, told the newspaper. "Coffee is our best product."

Pressed for time, consumers increasingly turn to fast-food restaurants and convenience stores for their coffee fix. "For consumers, in many cases, time is money," NACS spokesman Jeff Lenard told the newspaper. "Buying coffee they can drink in their car gives them some of their time back."

Sales of coffee has been one of the strongest growth areas in the beverage business, with daily consumption topping soft drinks this year for the first time since 1990, according to a new National Coffee Association study. The study also found that 57 percent of American adults gulp coffee each day, compared with 51 percent who down soft drinks daily.

Convenience stores, especially, have embraced that trend by offering more coffee varieties to customers, and the higher profit margin of coffee also helps their bottom line. In addition, coffee brings customers into the stores, which means they will most likely purchase additional items.

"You can make more selling a 12-ounce cup of coffee than you can selling 12 gallons of gas," Lenard said. "Coffee drinkers are more loyal, too."

컨비니언스 스토어에서의 COFFEE판매가 급증하고 있다. 어떤 가게는 아침시간에 2명의 Cashier가 필요할 만큼 커피 손님이 많고 가장 효자 아이템이라고 한다. 점점 소비자들도 아침에 시간을 절약하기 위해 페스트푸드점이나 일반 컨비니언스 스토어에서 커피를 산다고 한다. 커피는 판매 마진이 아주 높을 뿐 아니라, 커피를 찾는 손님은 그 외에 제품을 같이 구입하는 경향이 크다고 한다. 12-ounce커피를 파는게 12-gallon 가스를 파는 것보다 더 쉽고 가게에도 유익하다

Miller
NEW
BOTTLE
FRIDGE
PACK
PACK ON
THE PROFITS
Great Taste...
Less Filling.
USE SIDE CARRY HANDLE
Miller Lite
TRUE PILSNER
BEER
Only 3.2g carbs and 96 calories. Choicest Hops for Premium Taste.

WELLS FARGO

EQUAL HOUSING LENDERS

FDIC

Wells Fargo에 오시면 미래가 보입니다.

상업 융자 / SBA 융자 / 건물 융자 / 장비 융자 / 주택 융자 / 일반은행업무

Heejin Jung
상업융자
(360)600-7717
(206)355-6244

Su Moran
Regional Manager
(503)886-3113
(360)600-0474

John Hwang
주택 융자
(425)269-6678
(253)815-8378

www.wellsfargo.com

미 국내 소식

인구 '남으로…남으로' 애리조나 등 선벨트로 집중

핫도그 비즈니스 오픈 비용이 30만달러?

미국의 인구지형이 바뀌고 있다. 특히 애리조나 텍사스 플로리다 등 남부의 선벨트 선호현상이 심화되고 있다.

센서스국에 따르면 2000~2006년 사이 애리조나주 마리코파 카운티의 인구는 69만 6000명이 증가 전국 3141개 카운티중 인구증가폭이 가장 큰 것으로 나타났다. 피닉스를 포함하고 있는 마리코파 카운티의 인구는 이로써 380만명으로 늘어났다. 센서스국 루이스 킨캐넌 국장은 "마리코파 카운티의 인구는 1970년 센서스 이후 300만명이 증가했다"며 "이로 인해 애리조나가 2005년 2006년 모두 전국에서 가장 인구증가가 높은 주로 선정됐다"고 말했다. 뒤를 이어 휴스턴을 포함하고 있는 텍사스 해리스 카운티의 인구가 같은기간 48만6000명이 늘어났고 리버사이드 LA 클락 카운티 등도 6년간 40만명 이상의 인구증가세를 보였다. 〈표 참조〉

◇10대 인구증가 지역

	지역	인구증가(명)
1	마리코파, 애리조나	695,784
2	해리스, 텍사스	485,653
3	리버사이드, 가주	481,416
4	LA, 가주	428,751
5	클락, 네바다	401,801
6	샌버나디노, 가주	289,898
7	태런트, 텍사스	225,121
8	콜린, 텍사스	207,076
9	귀넷, 조지아	168,656
10	윌, 일리노이스	165,950

▶ **선벨트란?**
'태양이 비치는 지대'라는 뜻으로 애리조나, 캘리포니아, 텍사스, 노스캐롤라이나, 버지니아, 뉴멕시코 등 남부 15개주를 의미한다.

반면에 주민 수가 크게 줄은 곳도 있었다.

20005년 8월 불어닥친 허리케인 카트리나의 영향으로 텍사스에서 플로리다에 이르는 걸프코스트 지역주민 30만명이 다른 지역으로 이주한 것으로 나타났다.

특히 카트리나 직격탄을 맞은 뉴올리언스는 지역 인구의 절반에 달하는 22만9000명이 타지역으로 이주한 것으로 조사됐다. 역시 카트리나 홍수피해를 가장 크게 본 이웃 세인트 버나드 패리쉬 지역도 6만5000명의 인구중 4분의 3이 지역을 떠나버렸다. 카트리나 이재민이 유입된 뉴올리언스 북쪽 지역은 빠른 인구증가세를 보였다. 루이지애나 팬지패호아 패리쉬는 평소보다 5배나 인구증가 속도가 빨랐다. 또 카트리나의 피해를 벗어난 해변가 100마일내 위치한 149개 카운티도 뉴올리언스 등지에서 이재민이 유입되며 인구가 두배로 늘어났다.

샌프란시스코, 비닐봉지 사용금지 조례 첫 마련

약국은 1년 뒤…"신문배달용 비닐도 검토중"

샌프란시스코 시 당국이 미국에서는 처음으로 대형 슈퍼마켓과 약국에서 비닐봉지 사용을 금지하는 조례를 마련했다.

샌프란시스코 시 행정감독관(슈퍼바이저) 위원회는 27일 회의를 열고 대형 식품매장 등지에서 분해되는 비닐봉지나 재생가능한 종이 또는 섬유 봉지만 사용토록 하자는 내용을 담은 로스 머카리미 슈퍼바이저의 조례안을 통과시켰다.

미국 내에서 석유 추출물로 만들어진 일반 비닐봉지의 사용금지 조례가 마련된 것은 샌프란시스코가 처음이다.

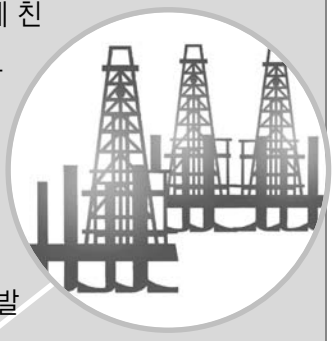
이에 따라 샌프란시스코 지역에 있는 54개의 대형 슈퍼마켓들은 개빈 뉴섬 시장이 사인한 뒤 6개월 후부터는 썩지 않는 일반 비닐봉지를 사용할 수 없으며 월그린'이나 라이트-에이드' 등 대형 약국들에 대해서는 1년뒤부터 적용된다.

이로써 이들 대형 슈퍼는 6개월 후에, 약국은 1년 후에 플라스틱 백을 사용할 수 없고 리사이클이 가능한 종이 백이나 옥수수 전분(corn stark)으로 만드는 백을 사용해야 한다.

머카리미 슈퍼바이저는 당초 샌프란시스코 시와 캘리포니아식품상협회가 연간 1억8천만개씩 사용되는 비닐봉지를 1천만개까지 줄여보자고 합의했으나 제대로 지켜지지 않자 조례안을 내놓았다.

미카리미 의원은 다음 수순으로 신문 배달에 사용되는 비닐도 규제하는 것을 검토중인 것으로 알려졌다.

미카리미 의원등 법안을 찬성하는 쪽은 "1억개 백을 만들기 위해 43만 갤런의 석유가 필요한데 친환경적인 백으로 대체함으로써 환경 보호 에너지 원 절감 등 일거 양득의 효과를 거둘 것"이라고 법안의 최초 통과에 흥분했다.



한편 유일하게 반대표를 던진 에드 주의원은 "법안이 통과돼도 샌프란시스코내 9만5,000여개의 소형 그로서리들은 여전히 플라스틱 백을 사용하는 데 너무 성급하게 대형 슈퍼만 규제하는 법안을 통과시켰다"며 동료들을 힐책했다.

이 규정을 어길 경우 1차 적발시 100 달러의 벌금이 부과되고 2차 적발시 200 달러, 3차 적발시 500 달러가 각각 부과되며 그 이후에도 계속될 경우에는 시 검찰이 개입하게 된다.

개스 4달러시대 임박

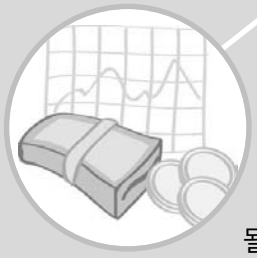
경제성장 · 인구증가 · 천지지변 영향

미 개솔린 가격이 갤런 당 4달러를 넘어설 것이라는 전망이 나왔다.

지난 2주 동안 8센트, 금년 들어 69센트 오르는 등 지속적인 상승세를 유지하고 있는 개솔린 가격이 인구증가와 경제성장 및 허리케인에 대한 우려 때문에 앞으로도 꾸준히 오를 전망이다.

23일 블룸버그 통신에 따르면 허리케인 카트리나와 리타가 정유산업에 타격을 미친 지난 2005년 이후 미국의 연료비는 지속적으로 상승세를 보여 왔으며 개솔린 소비도 지난해 보다 두 배나 빠른 속도로 늘고 있다.

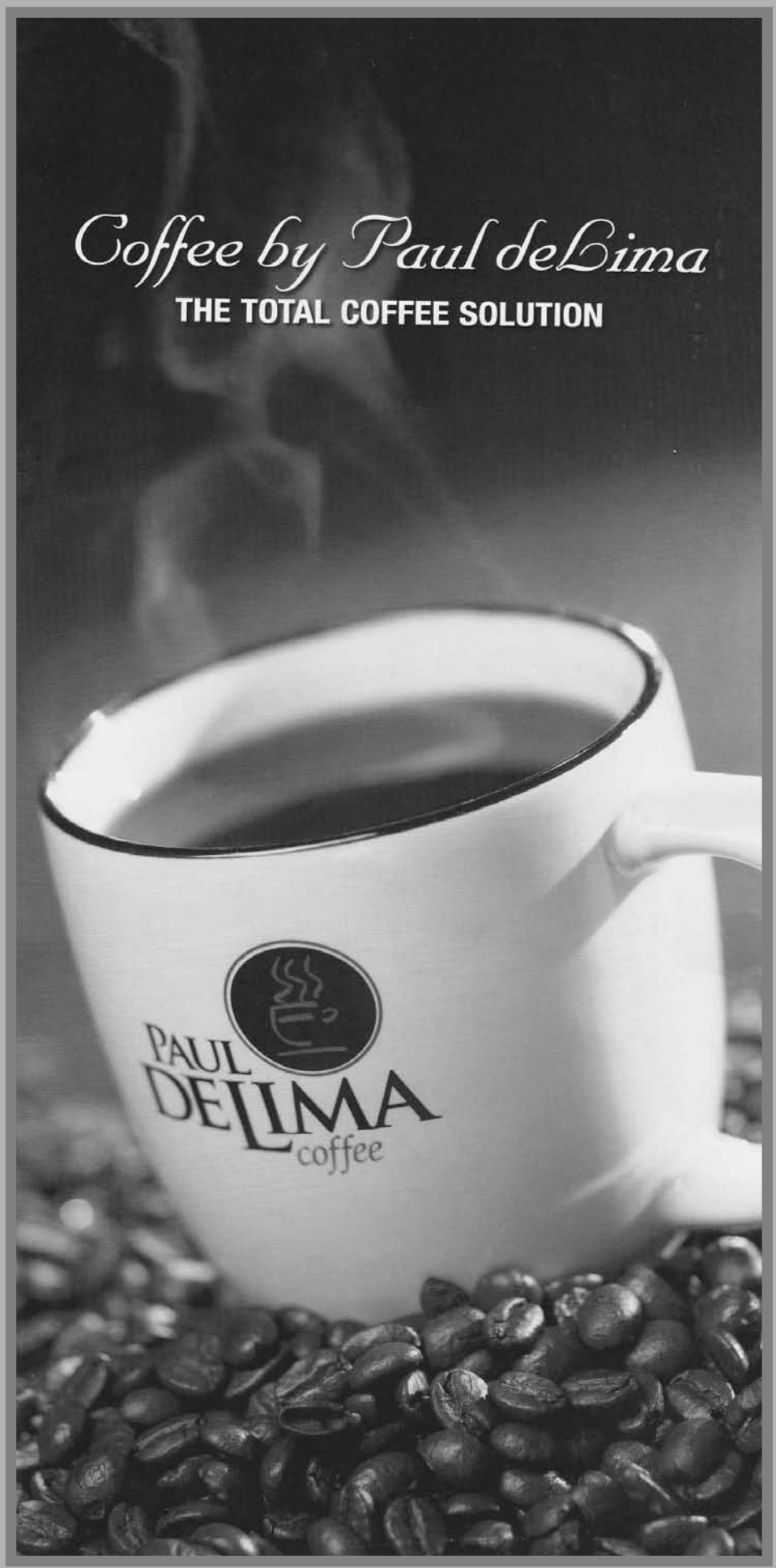
현재 미국의 개솔린 가격은 갤런 당 평균 2달러87센트다.



그러나 블룸버그통신은 "만일 올해 허리케인이 걸프의 멕시코 정유시설을 강타할 경우, 평균 가격은 4달러를 넘어 설 것"으로 전망했다.

실제로 개솔린 가격이 갤런당 4달러까지 오르면 운전자들은 차종에 따라 한번 주유할 때마다 적게는 10달러, 많게는 40달러까지 부담이 늘어나게 된다.

통신은 "다음달 후반부터 여름휴가 시즌이 본격적으로 시작되면 개솔린 소비 증가는 더욱 가속화 될 것"이라고 내다봤다.


Coffee by Paul deLima
THE TOTAL COFFEE SOLUTION
PAUL DE LIMA
coffee

알아봅시다

미국에서 좋은 크레딧을 유지하는 방법

제 날짜 페이먼트 '큰 비중' 다양한 부채 페이오프 유리

잘못된 크레딧으로 인해 어려움을 겪는 한인들이 많다. 신용사회인 미국에서 이들은 전화신청에서 주택융자에 이르기까지 곳곳에서 불이익을 당하고 있다.
다음의 퀴즈를 통해 자신의 크레딧 지식을 점검해 보고, 좋은 크레딧을 유지하고 잘못된 크레딧을 교정하는 방법을 알아보자.

Q 질문

01 콜렉션으로 넘어간 오래전 어카운트에 대해 채무를 갚으면 크레딧 점수는 올라간다.

▶ 답변 1. 아니다.

크레딧 점수는 최근의 신용거래 실적에 대해 점수를 많이 준다. 오래된 기록은 신용점수 비중이 낮아진다. 만약 신용거래를 중단한지 12개월 이상된 어카운트가 있다면 차라리 손대지 않는 것이 좋다.

그러나 주택 구입시 렌더가 과거의 콜렉션 기록에 대해 페이오프(채무완불)를 원하면 그렇게 해주는 것이 좋다.

02 크레딧 카드 어카운트를 폐쇄하면 크레딧 점수가 올라간다.

▶ 답변 2.아니다.

크레딧 카드를 없애는 것 보다 어카운트별로 적정수준의 빚을 남겨두는 것이 더 좋다. 적정수준이란 한도액의 30%정도를 말한다. 카드 두개가 있는데 한곳에서 한도액까지 찼고 두번째 카드 빚이 10%수준이면 한도까지 찬 카드의 빚을 두번째 카드로 옮기면 크레딧 점수를 높일 수 있다. 크레딧 점수는 페이먼트 히스토리기 길수록 높아진다. 크레딧 카드가 없다면 신용거래를 하지 않는다는 것과 마찬가지다

03 은행에 저축구좌를 갖고 있으면 크레딧 점수가 올라간다.

▶ 답변 3.아니다.

렌더는 저축구좌를 좋아한다. 돈을 빌린 사람이 비상시 페이먼트를 못하게 될 상황이되면 저축계좌에서 돈을 빼낼 수 있기 때문이다. 그러나 저축구좌와 크레딧 점수와는 상관이 없다.

04 은행이 아닌 다른 사설 융자기관에서 돈을 빌려도 크레딧 점수는 똑같다.

▶ 답변 4.아니다.

사설기관의 융자는 크레딧 카드나 자동차 오일카드보다 크레딧 점수가 낮다. 미국에선 빚도 레벨이 있는 셈이다. 다시말하면 우리가 흔히 이용하는 자동차 융자는 집을 살때 좋은 크레딧 발판이 되는 것이다. 그래서 이민 초년생 시절 자동차를 현금으로 사지말고 융자를 이용하라는 말이 다 이런 이유에서다.

05 크레딧 카운슬링하는 사람을 이용하면 크레딧 점수를 올릴 수 있다.

▶ 답변 5.아니다.

크레딧 카운슬러는 만기일이 지난 악성 채무액을 낮춰주는 사람이다. 비록 채권자가 조정된 금액을 받아들였다고 해도 채무 불이행으로 넘어간 기록이 남아 있

는 만큼 크레딧 점수는 올라가지 않는다.

06 집이나 자동차처럼 융자금액이 큰 것만 신경쓰면 된다.

▶ 답변 6.아니다.

모든 융자금액에 대한 채무변제 여부가 다 크레딧 점수에 영향을 준다. 적어도 일년에 한번 정도 자신의 신용상태를 점검하는 것이 좋다.

07 크레딧 점수는 어떤 물건을 사느냐에 따라 달라진다.

▶ 답변 7.맞다.

주택이나 자동차 처럼 영역이 서로다른 분야의 융자는 크레딧 점수 배점에도 차이가 있다.

08 융자기관에서 발급하는 크레딧 카드는 비자나 매스터 카드와 같다.

▶ 답변 8.아니다.

사설기관에서 발급하는 카드는 물건구입용으로 처음 1년은 0%의 이자율로 손님을 끌어 모은다. 이렇게 되면 고객들은 카드의 제한금액까지 쓰게되므로 30%비율을 넘게돼 크레딧 점수가 내려가게 만든다.

09 크레딧의 부정적인 기록은 영원히 남아 있는다.

▶ 답변 9.아니다.

채무 상환 불이행으로 콜렉션에 넘어간 기록들은 7년이면 없어진다.그러나 파산은 10년까지 간다.

10 결혼후에도 처녀적 성을 이용해서 크레딧 카드를 신청해도 괜찮다.

▶ 답변 10.아니다.

되도록이면 한가지이름으로 크레딧 카드를 신청해야 한다. 모든 크레딧 기관이 채무자의 소셜번호만 사용하는 것이 아니다. 이름으로도 분류하기 때문에 이름이 여러개가 되면 나중에 문제가 생길 수 있다.

10 크레딧이 나쁘면 좋은 사람과 코사인을 해서 카드를 신청하든지 아니면 일정금액을 디파짓한 후 카드를 발급받는게 좋다.

▶ 답변 11. 맞다.

크레딧이 좋지 않은 사람이 다른 사람과 조인트로 크레딧 카드를 오픈하면 신용점수를 높일 수 있다. 코 사인이 힘들면 현금을 디파짓 시킨후 카드를 오픈하는 것도 좋은 방법이다

좋은 크레딧을 유지하는 법

◇페이먼트는 제 날짜에 한다

-페이먼트 기록은 크레딧 스코어에 가장 높은 비중을 차지한다.

◇어카운트는 열어 놓는다

-많은 사람들이 크레딧을 좋게 하기 위해 기존 어카운트를 닫고 있지만 오히려 이는 크레딧에 해가 될 수 있다. 전문가들은 부채 대 사용 가능한 크레딧 의 비율이 50% 미만일 때가 좋다고 한다. 어카운트를 닫는 것은 오히려 퍼센티지를 높이게 되는 것이다.

◇다양한 크레딧을 쌓는다

-다양한 부채를 페이오프한 기록들은 좋은 크레딧이 될 수 있다. 부채를 만들지 않겠다고 크레딧 카드를 사용하지 않는 것은 현명한 방법이 못된다. 예를 들어 크레딧카드가 없는 사람은 여러 페이먼트를 갖고 있는 사람보다 크레딧이 안 좋을 수도 있다.

특히, 주택융자를 해주는 렌더는 론 신청시 바이어의 '트레이드 라인' (Trade Line:신용거래) 4개를 요구한다. 기간은 적어도 2년이상은 되어야 트레이드 라인으로 인정해준다.

즉, 2년 이상된 크레딧 카드 4개를 원한다. 카드가 없다면 바이어의 현재 살고있는 집이나 아파트의 유틸리티 청구서를 제출해도 된다.

그러나 2년 미만된 카드는 트레이드 라인으로 인정해주지 않는다. 트레이드 라인이 2년 미만이면 '노 크레딧' 으로 간주한다. 나쁜 크레딧보다야 훨씬 낫지만 이자율이 좋은 크레딧보다는 높아 질 밖에 없다. 따라서 집을 사려면 크레딧 카드를 미리 발급받아 두는게 좋다.

◇실수를 수정한다

-적어도 2년에 한 번은 크레딧 기록을 점검해보는 것이 좋다. 이 때 자신의 페이먼트 기록이 제대로 반영됐는지 확인하는 것도 필수.

한국 사람들은 비슷한 이름이 아주 많다. 특이 형제나 자매의 경우 돌림자 때문

에 영문으로는 구분이 안된다.

예를들어 형의 이름이 '김영철' 이고 동생이 '김영만' 이라면 두 사람의 영문이름은 똑같이 'Young Kim' 이다.

이럴때 동생한테 빚이 있어 이것이 콜렉션으로 넘어가면 동생의 나쁜 크레딧이 형한테 올라가는 수가 종종 있다.

아파트나 콘도, 타운 하우스 등 한 주소를 사용하는 집합적 거주지에서도 이와 비슷한 현상이 발생할 수 있다.

모 아파트에 김영철이라는 사람이 거주하고 같은 단지에 김영만이라는 사람이 살고 있다면 두 사람중 나쁜 사람의 크레딧이 좋은 사람한테 올라간다. 원래 콜렉션회사에서는 당사자의 소셜번호와 주소를 확인해야 하지만 성의없는 콜렉션 에이전시는 주소만 보고 이를 크레딧 기관에 보고하는 수가 있기 때문이다.

일단 다른 사람의 나쁜 크레딧이 내 기록에 뜨게되면 이를 지우는데 보통 수개월이 소요된다. 세곳의 크레딧 기관(트랜스 유니온, 이퀴펙스, 익스페리온)에 자신의 기록이 아님을 알려야 한다.

처음 소셜넘버를 만들때 아예 퍼스트 네임(First Name)을 두글자로 하는 것도 한 방법이다. 김영철에서 퍼스트 네임을 '영' (Young)으로 하면 헷갈리는 수 가 많으므로 '영철' (YoungChul)로 하면 돌림자가 같은 동생이나 이름 비슷한 다른사람과 구분이 쉽다.

◇코사인(Co-Sign)을 조심하라.

- 좀 예민한 부분이다. 크레딧이 나쁘거나 없는 선후배가 코사인을 해달라면 이를 거절하기가 난처하다.

특히 이런 코사인은 자동차의 리스나 구입시 많이 필요로한다.

결론부터 말하자만 코사인을 해주면 그 사람의 빚이 그만큼 늘어났다고 보면 된다. 만약 집을 구입하려는데 소득대비 지출이 월 2000달러를 넘지 말아야 되는 상황이다.

바이어는 에스크로중 후배의 간곡한 요청을 모른척 할 수 없어 자동차 리스 코사인을 해줬다.

리스 페이먼트 월 500달러다. 이렇게되면 바이어는 갑자기 지출이 늘어나게됨으로 융자를 받지 못하게 된다.

이미 제출된 융자신청서에 바이어의 소득이 기록되어 있는데 한달만에 인컴이 늘었다고 말하는 것이 힘들기 때문이다.

이 바이어는 의리와 체면때문에 코사인 해줬다가 좋은 집을 살 기회를 놓치게 되는 것이다.

◇부부간에도 크레딧은 따로 관리한다.

- 만일의 경우 남편이 사업을 하다 부도가 났을 경우 아내가 크레딧을 따로 관리하고 있었다면 아내의 크레딧으로 또 다른 사업을 시작할 수 있다. 그게 미국이다. 가부장 제도의 한인 남성들은 아주 싫어한다. 그래도 크레딧이나 은행계좌는 반드시 따로 관리하는 것이 좋다.

◇이자율 낮추기 위해 여러 곳을 돌아 다니지 않는다.

- 크레딧 책크는 크레딧 카드를 만들때나 자동차, 집, 아파트, 백화점 카드 개설시 반드시 하도록 되어있다.

그러나 크레딧이 좋은 사람은 한 번에 허가가 나기 때문에 문제가 없지만, 그렇지 못한 사람의 경우는 허가가 되는 곳을 찾아야 하기 때문에 여기저기에 응시해 보고 다니게 된다.

그러나 연방정부에서는 크레딧 체크시 일정한 포인트를 삭감한다. 보통 집이나 자동차의 경우는 3점, 핸드폰의 경우는 5점 정도씩을 삭감한다.

즉 다시말해 각 회사가 이자율에 대한 각각 다른 기준이 있으므로 소비자는 이 기준이 자신에게 해당되는지를 알아보기 위해 크레딧 체크를 하게 되는 것인데, 연방정부는 이에 크레딧이 없는 사람(즉 신용 불량자가)이 무분별한 카드 발급이나 할부 구매를 하지 못하게 하기 위해 여기저기 찌르고 다니는 행위를 규제하는 방안으로 삭감제도를 사용하고 있는 것이다.

따라서 아무리 좋은 이자를 준다고 해도 여러군데를 돌아 다니면서 크레딧 체크를 하는 것은 지양하여야 된다.

요사이에는 인터넷에서 융자를 하는 경우도 많은데, 이것은 더더욱 요주의 대상이다.

보통 이런 인터넷 업체들은 수수료나 이자율이 싼 은행을 찾기 위해 고객의 소셜 넘버를 한번에 여러 은행에 보내 크레딧을 체크토록 하므로 이자율을 싸게 잡는 대신 점수 까먹는 일이 비일비재하다.

◇크레딧 교정회사 이용은 피하는 것이 좋다

-연방거래 위원회(FTC)에 따르면 많은 회사들이 편법이나 위법적인 방법을 사용하고 있으며 높은 수수료를 요구하고 있다.

크레딧 스코어 비중

- ㅇ 크레딧 기간-최소한 2년은 되야 한다. 15%
- ㅇ 부채비율-부채 대 현재 사용 가능한 크레딧의 비율. 30% 손에 쥔 크레딧 카드는 한도액의 30%선으로 관리해야 된다. 이 보다 사용금액이 많아지면 그만큼 바이어의 빚이 늘어난 것이 되므로 항상 30%미만에서 사용하는게 좋다.
- ㅇ 페이먼트 히스토리-지난 12개월내 기록의 비중이 가장 크다. 35%
- ㅇ 다양한 크레딧-페이먼트에 대한 부채 상환 10%
- ㅇ 자주 크레딧을 신청하는지. 10%

크레딧 카드 등 새로운 크레딧을 자주 신청하는 사람들의 경우도 안좋다.

신규 카드를 여러장 오픈하면 그만큼 크레딧 위험 노출도와 부채 비율이 높아지기 대문에 감점대상이다. 카드의 갯수보다는 크레딧 역사가 더 중요하다..

크레딧 교정 방법

연방거래위원회(FTC)나 크레딧 리포트 에이전시들은 잘못된 크레딧에 대해서는 많은 시간과 노력을 들이더라도 자신이 직접 처리하는 것이 바람직하다는 설명이다. 전문가들은 섣부른 크레딧 교정회사 이용에 대해 고개를 흔들고 있다

크레딧 교정 방법은 우선 크레딧 기록을 갖고 있는 3대 메이저 크레딧 리포트 회사인 '익스피리언' '에퀴팩스' '트랜스유니온'에 크레딧 리포트를 요청, 사본을 보관하는 일부터 시작한다. 크레딧 리포트는 이들 회사에 전화를 걸거나 웹사이트를 통해 얻을 수 있다. 크레딧 리포트 요금은 9달러 정도.

지난 60일내 고용이나 크레딧이 거부된 적이 있다면 크레딧 리포트는 무료.

크레딧 리포트를 받았다면 다음에는 크레딧 리포트에 잘못이 있는지 확인해본다. 이름의 오기나 페이오프, 페이먼트 기록이 제대로 반영됐는지 꼼꼼히 체크하는 것은 필수. 만약 잘못된 기록을 발견했다면 각 메이저 크레딧 리포트회사에 리포트의 사본과 함께 편지를 쓴다. 전화나 e메일을 통해서도 접촉할 수 있지만 이 경우에도 서류를 준비해야 한다.

'익스피리언'의 한 관계자는 "소비자의 전화에 가능한 24-48시간 내 응답을 하고 있다"며 "이는 매우 쉽고 효과적인 방법"이라고 설명했다.

이들 회사와 직접 접촉하는 것에 대해 아직까지 소비자의 불만이 있는 것도 사실이다. 이와 관련 소비자 데이터 산업협회는 크레딧 리포트 에이전시를 이용하는 경우 크레딧 기록 분쟁의 80%가 10일내 해결되고 있다고 답했다. 이 관계자는 전체 문제 중 사기 케이스는 큰 부분이 아니라며 종종 법적인 문제가 결부된 경우 이보다 더 많은 시간이 소요된다고 말했다.

△'에퀴팩스'(Equifax) 800-525-6285

△'익 스 피 리 언 '(Experian) 888-EXPERIAN

△'트랜스유니언'(Trans Union) 800-680-7289

파산 이후 크레딧을 회복하는 방법

▶차 융자 재확인 - 차까지 포기하려는 생각이 아니라면 카 렌더와 재확인협정(reaffirmation agreement)을 맺는게 우선이다. 파산을 했지만 차는 유지할 것이며 페이먼트를 계속하겠다는 약속이다.

▶뉴 크레딧 라인 설정 - 파산으로 완전히 망가졌지만 새 크레딧을 구축해나가야 한다. 잘 찾아보면 파산자라도 세이빙스 어카운트를 열어주는 은행이 있다. 이렇게 조금이라도 금융거래를 해나가면서 무너진 크레딧을 재구축해나가는 것이 시작이다.

▶크레딧 리포트 청산 - 파산 허가를 받는 즉시 3대 크레딧 평가회사에 편지를 보내 모든 부채가 파산으로 청산(discharged)됐음을 알려야 한다. 내용이 확인되는대로 크레딧 리포트에 있던 부채기록이 삭제된다.

▶코사인 금지 - 챕터 7 파산이 신청되면 8년동안은 빚이 상환유예된다. 이 기간중 코사인을 통한 부채기록이 생긴다면 파산결정에서 불이익을 받을 가능성이 높다.

'히스패닉계 시장의 잠재력'

히스패닉계 인구는 미국 인구 3억명 시대를 맞아 미국내 최대 소수민족으로 떠올랐다. 지난 70-90년대 흑인 소비자를 주 고객으로 상대했던 한인 비즈니스들은 앞으로 히스패닉계 소비자들을 잡아야한다는 새로운 과제를 안고 있다.

폭발적으로 늘어나는 히스패닉 인구

미국 센서스 조사국에 의하면 2002년 7월 현재 미국 내 히스패닉 인구는 3천 9백만명으로 흑인 인구 3천 8백만명을 넘어서 미국 내 최대 소수계 민족으로 떠 올랐다. 이는 1990년부터 2000년 까지 10년 동안 히스패닉 인구가 58%이상 급증한데 기인한 것이다. 매년 미국으로 합법적으로 이민오는 히스패닉이 40만명을 초과 하고 있으며 전통적으로 카톨릭을 믿는 이들 히스패닉들은 피임과 유산을 금기시 하기에 한 가구당 자녀수가 많으며 또 조혼풍습으로 30대 초반이면 할머니가 되는 여성도 많아 인구의 폭발적인 증가에 일조를 하고 있다.

히스패닉 인구는 오는 2125년에는 백인인구를 앞지를 것으로 추정되고 있으며 백인 인구는 2050년을 기점으로 미국 전체 인구의 50%이하가 될 것으로 예상돼 미국에서 소수계 출신 대통령이 탄생할 가능성이 있는 성황 설정이 결코 무리한 것은 아니다. 캘리포니아주, 뉴멕시코주, 텍사스주, 플로리다주, 일리노이주 및 뉴욕, LA, 시카고 등을 위시한 대도시와 주로 분포해 살고 있는 이들 히스패닉들은 최근 들어 매사츄세스주, 워싱턴주 그리고 콜로라도주 등지에서도 인구 증가율이 크게 높아지고 있는 등 특정 지역에만 국한되지 않고 미 전역에서 골고루 증가세를 보이고 있다.

날로 성장하는 히스패닉 계의 구매력

미국 히스패닉 인구의 구매력이 지난 20년 동안 매년 7.7%로 성장한 것으로 나타났다. 이는 이기간 동안 미국 전체 인구의 평균 구매력 성장율을 3배 이상 웃도는 수치로 인구의 급증과 함께 교육 수준이 높아짐에 따라 소득이 향상되고 있는 것이 주 요인으로 꼽히고 있다. 2003년 현재 히스패닉 인구의 총 구매력은 $700 billion에 이며 오는 2010년에는 1조달러에 이를것으로 전망 되고 있다.

이와 함께 히스패닉계 대기업도 속속 출현하기 시작해 미국내 히스패닉계 500 대 기업의 2003년도 매출이 270억 달러로 집계 되었으며 이는 전년도에 비해 14%가 증가한 수치로 미국의 불경기를 감안 할 경우 괄목할만한 성장율 이다.

이들 500대 히스패닉계 대 기업은 서비스 업종이 23%로 제일 많고 그 뒤를 이어 자동차 산업(22%), 도매업(17%), 건설업(15%), 제조업(13%)순이며 지역적으로는 캘리포니아, 플로리다, 텍사스,뉴멕시코, 뉴욕, 버지니아, 뉴저지, 일리노이주 순으로 분포되어 있다.

이 같은 히스패닉계 대기업의 성장은 히스패닉 사회의 고용창출과 더불어 소득 수준 향상이라는 긍정적인 결과를 가져다 주고 있는데 지난 2000년도의 히스패닉계 평균 소득이 $33,000 에 달한 것으로 나타났다. 히스패닉계 특유의 낙천적인 기질은 미래 보다는 현재를 더 중시하는 생활 습성으로 인해 실제 소득 대비 소비성향이 백인 등 타 인종보다 훨씬 높아 이들의 구매력은 소득 향상과 더불어 배가되고 있는 실정이다. 이와 같이 히스패닉계의 경제력이 무시 못할 정도로 성장하자 미국 기업들뿐만 아니라 미국에 진출한 외국 기업들도 이들 시장을 선점 하기 위해 필사적인 경쟁을 벌이고 있다.

이미 미국 내 공공 시설뿐만 아니라 미국 내에서 판매되는 거의 모든 공산물 상표 및 사용 안내서에는 스페인어 표기가 필수적으로 되어있고 대부분의 서비스 업종에서도 스페인어를 사용하는 종업원을 고용, 이들 히스패닉의 주머니를 노리

고 있다. 예로 홈디포는 히스패닉계 소비자를 위한 페인트 제품을 개발했으며 구강 청정제 브랜드인 콜게이트는 히스패닉 소비자들이 계피향을 선호한다는 점에 착안, 계피향 치약을 출시하기도 했다. 자동차와 할인 체인점들의 광고전과 히스패닉계 직원 고용 등은 지속적으로 늘어나고 있는 실정이다.

히스패닉계 소비자의 특징은 가족중심적이고 브랜드 선호가 뚜렷하다는 것이다.단조로운 디자인의 제품보다는 화려하고 장식이 많은 제품을 좋아하지만 아직은 고품질과 고가격보다는 저가를 주로 찾는 편이다.

히스패닉계는 소비자이면서 한인 업계의 주요 노동력이라는 양면성을 갖고 있다. 이는 히스패닉계 시장에 접근이 쉽다는 장점이 있지만 한국제품과 한인 비즈니스에 대한 이미지 관리도 필요하다는 것을 의미한다. 한인 업계에서는 특히 의류와 스니커, 식품, 뷰티서플라이 등이 히스패닉계 시장에서 가장 활발한 편이지만 앞으로 히스패닉계 소비자를 겨냥한 직원 고용 등 체계적인 마케팅 전략이 필요할 때라고 입을 모았다.

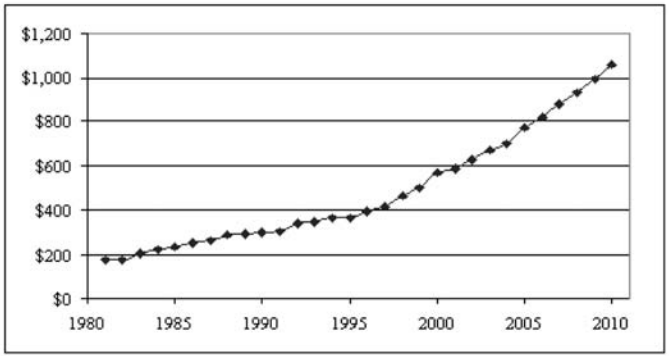
문화, 스포츠 및 정치분야에서 확대되어 가는 히스패닉계의 영향력

쿠바, 자메이카 등 서인도 제도지역의 이민이 많이 살고 있는 플로리다주에는 히스패닉 최대의 전국 네트워크 TV방송국인 UNIVISON 과 TELEMUNDO의 본부가 자리잡고 있는데 이 두 방송국은 히스패닉계 커뮤니티에서는 ABC, NBC또는 CBS보다 훨씬 영향력을 갖고 있다. 이들 방송국은 Local 또는 케이블, 위성 방송 등으로 미 전역에 스페인어로 24시간 방영되고 있어 히스패닉 커뮤니티를 100% 영향권 안에 두고 있다.

한일 월드컵 당시 미국내 중계권을 가진 NBC에서 미국 경기 또는 일부 경기만 Live 또는 녹화 중계만 한 것에 비해 같은 NBC 계열 회사인 Telemundo에서는 월드컵 전의 전 경기를 생방 또는 녹화 중계 했을 뿐만 아니라 한국과 일본의 문화 역사, 경제, 거리 문화 등을 취재, 월드컵 기간 동안 24시간 방영함으로써 이들 히스패닉 사회에 한국을 알리는데 선봉 역할을 하기도 했다.

축구 뿐만 아니라 야구계에서도 헤아릴 수 없이 많은 히스패닉계 슈퍼스타들이 맹 활약을 하고 있으며 영화계에서는 제니퍼 로페즈, 음악계에서는 산타나, 글로리아 에스테판 같은

U.S. Hispanic Purchasing Power (in Billion Dollars)



스타들이 최고의 인기를 구가하고 있어 히스패닉 사회에 Role Model역할을 하고 있다. 히스패닉 인구의 급증은 미국 내 정치적 영향력도 크게 신장 시키고 있다.

이미 히스패닉 인구가 주전체에서 42%인 뉴멕시코에는 히스패닉 주지사를 배출 했으며 텍사스주의 전체 인구 중 34%를 차지하는 히스패닉계의 지지 없이는 주지사 당선이 불가능한 실정이다. 뉴멕시코(42%) 와 켈리포니아(33%) 그리고 플로리다주에서도 사정은 마찬가지다. 지난 2000년 대선에서 민주당의 고어 후보에게 간신히 이긴 부시 대통령도 히스패닉 밀집 거주 지역인 플로리다에서 승리 함으로써 대권을 잡았는데 히스패닉 출신의 부시 대통령의 조카를 대선 선거 참모로 기용, 히스패닉 표를 모을 수 있었기 때문이었다.

마찬가지로, 지난 해 11월에 실시되었던 미국 대통령 선거에서도 이라크 침공 및 미숙한 국제 정책 그리고 경제적인 실정에도 불구하고 부시가 승리할 수 있었던 것은 이들 히스패닉의 지지가 있기 때문이다. 이같이 히스패닉계의 영향력 대선의 당락을 결정하는 변수로 까지 떠오른 것이다.

흔히 낙천적이며 게으르고 낮은 교육 수준에 저 임금의 블루 칼라 직종에 종사하는 것으로 대변 되는 히스패닉 커뮤니티도 이민의 연륜이 깊어 감에 따라 고등 교육을 받은 이민 2~3세들이 미국 주류사회에서 뛰어난 활약을 펼치고 있어 히스패닉에 대한 고정 관념을 바꿔 나가고 있다.

한인 이민자의 70%이상이 자영업을 하는 미국 이민 실태상 이들 히스패닉들과 주인과 종업원의 주종관계를 갖고 있는 등 이미 한인 사회와 히스패닉 사회는 이미 밀접한 관계를 맺어 오고 있다.

은행에서 쓰이는 영어회화

1. 입금하다 : deposit /deposit slip: 입금 의뢰서[전표]
   출금하다 : withdraw /withdrawal slip: 출금전표
2. 송금하다: send/remit (someone) money
3. 전신환으로 보내다 :wire (someone) money
4. 수수료를 내다 : pay a service charge
5. 입/출금 신청양식을 작성하다 : fill out the slip(form)
6. 신청양식을(잘못작성한것) 구겨버리다 :
   crumple(scrunch) up throw away the slip
7. 구좌를 개설하다 : open a bank account
8. 구좌를 닫다 : close an account
9. i)저축성예금: savings account
   -> 흔히 말하는 보통예금을 나타내는데, 말 그대로 금액을 저축하면서 이자를 쌓아가는 계좌.
   ii) 당좌예금 : checking account
   -> 개인수표(가계수표)를 발행하기 위해 일정 금액을 저금해 두는 것.
   iii) 계좌번호: account number
10. 잔고 :balance
11. 번호표를 뽑다 : pick up a number ticket

★ i'd like to open an account with this bank
이 은행에 구좌를 트고 싶은데요.

★ i'd like to close an account please
구좌를 폐쇄하고 싶습니다.
-> 이것은 꼭 은행구좌만을 나타내는 말이 아니라 모든 종류의 거래를 끊는다는 말을 포함하고 있습니다.
수도라든지 전화라든지 전기라든지를 끊고자 할때도 이 말을 사용하시면 됩니다.

★ do you have an account with us? (= do you bank with us?)
우리은행 계좌를 가지고 계신가요?

★ before sending money, please fill out this form
돈을 송금하시기 전에 우선 이 양식을 작성해 주십시요.

★ what do i have to write besides the account number?
계좌번호 외에 무엇을 넣어야 하나요?

★ do i have to pay a service charge to send money to another branch of the same bank?
같은 은행의 다른 지점으로 돈을 보낼 때도 수수료를 내야하나요?

★ I'd like to deposit some money in(to) my account.
(=i'd like to make a deposit)
통장(계좌)에 돈을 입금하려고요.

★ How much are you going to deposit in your account?
얼마나 입금하시려고요?

★ I'd like to withdraw some money from my account.
(=i'd like to make a withdrawal)
통장에서 돈을 좀 찾고 싶습니다.

이어서 자동이체와 적금들기,수표끊기, 통장정리하기 등을 간단히 살펴보겠습니다.

-통장정리 관련-

★ how often do you update your bankbooks?
얼마나 자주 통장정리를 하나요?

★ well.. about once a month
글쎄.. 대략 한달에 한번정도요.

-수표관련-

★★ Who do I make this out to?
= Who do I write this check to?
누구 앞으로 수표를 써드릴까요?

★★ Please make it out payable to Photoworks.
수표를 Photoworks 앞으로 지불될 수 있게 쓰세요

–자동이체 관련–

★ i"d like the payments to be taken out of my account automatically
각종지불이 자동적으로 빠져나가게 하고싶거든요

★ we can"t process the EFT service you requested. You need to go to the bank and ask them to set it up.
신청하신 자동이체서비스는 여기서 처리가 불가하니 직접 은행에 가셔서 신청해주세요.

–적금관련–

★ what"s the best way to manage money?
돈을 관리하려면 뭐가 가장 좋은방법일까?

★ first have a savings installment plan and put the rest of your money in a savings account
일단 적금을 들고 나머지 돈은 저축하는거지~

ATM기에서 현금 인출하기, 대출받기, 융자해주기, 이자내기

1) 은행 대출을 받다: recieve(get) a loan from the bank
2) 은행에서 융자를 해주다 : give a loan /provide financing
3) 대출 이자를 내다 : pay interest (이자: interest / 이자율: interest rate)
4) 인출기에 카드를 집어넣다: put one"s cash card into the machine
5) 비밀번호를 누르다 :enter one"s PIN (password)
   * PIN이란 personal identification number의 약자로써 이런 현금카드나 직불카드를 발급받고 인출기에서 사용시 비밀번호를 나타냅니다.
6) 잔고를 확인하다 :check the balance
7) 카드를 꺼내다 :take out the card
8) 카드가 인출기에 끼다 : the card gets stuck(=caught) in the ATM
9) 돈이 기계에서 나오다 : the money comes out of the machine
10) 돈을 기계에서 꺼내다 : take the money out of the machine
11) 명세표를 뽑다 : take out the transaction report (=the record/ the transaction receipt)
12) 기계에 현금이 다 떨어지다 : the ATM is out of money (cash)
13) 카드를 인출기에 긋다 : swipe one"s card through the machine
14) 인출기로 돈을 찾다 : withdraw(=take out) money from the machine

★ it"s really difficult to get a loan from the bank ,these days
요샌 은행에서 대출받기가 정말 힘들어

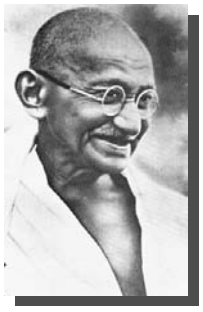
★ i have to pay back this loan quickly.
i"m sick and tired of paying interest!
얼른 이 융자를 갚아야지 원... 이자 내는것도 넌더리 나

★★ my card is stuck in the ATM . what should I do?
카드가 기계에 끼었는데 어떻게해야하지?
call the company at this number and ask for maintenance
이 번호로 관리회사에 전화해

★ A:do you have some money on you? (=with you?)
너 지금 수중에 돈좀 가진거 있어?
B:no, why? 없어. 왜?
A: I need to buy some books.
I have to go and take out money from an ATM
책 좀 사야 하거든. 가서 돈 뽑아 와야겠다..

세계의 명연설

모한다스 카람찬드 간디 - 비협력 비폭력 운동



Non-cooperation with Non-violence

Mohandas Karamchand Gandhi

August 12, 1920

What is this non-cooperation, about which you have heard much, and why do we want to offer this non-cooperation?

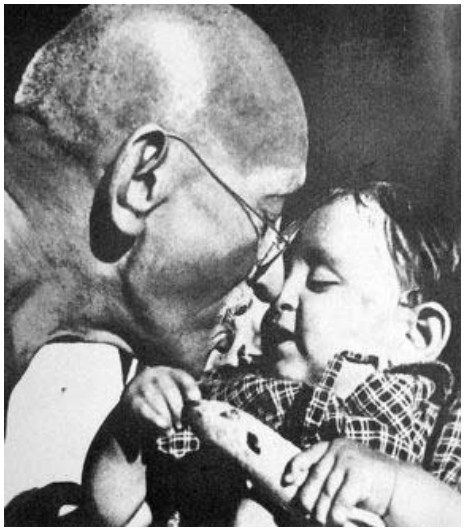
I have been told that non-cooperation is unconstitutional. I venture to deny that it is unconstitutional. On the contrary, I hold that non-cooperation is a just and religious doctrine; it is the inherent right of every human being and it is perfectly constitutional. A great lover of the British Empire has said that under the British constitution even a successful rebellion is perfectly constitutional and he quotes historical instances, which I cannot deny, in support of his claim. I don't claim any constitutionality for a rebellion successful or otherwise, so long as that rebellion means in the ordinary sense of the term, what it does mean, namely, wresting justice by violent means. On the contraryr I have said it repeatedly to my countrymen that violence, whatever end it may serve in Europe, will never serve us in India.

I tell you that while my friend believes also in the doctrine of violence and has adopted the octrine of non-violence as a weapon of the weak, 1 believe in the doctrine of non-violence as a weapon of the strongest, 1 believe that a man is the strongest soldier for daring to die unarmed with his breast bare before the enemy. So much for the non-violent part of non-cooperation. I therefore, venture to suggest to my learned countrymen that so long as the doctrine of non-cooperation remains non-violent, so long there is nothing unconstitutional in that doctrine.

I ask further, is it unconstitutional for me to say to the British Government 'I refuse to serve you'? Is it unconstitutional for our worthy Chairman to return with every respect all the titles that he has ever held from the Government? Is it unconstitutional for any parent to withdraw his children from a Government or aided school? Is it unconstitutional for a lawyer to say 'I shall no longer support the arm of the law so long as that arm of law is used not to raise me but to debase me'? Is it unconstitutional for a civil servant or for a judge to say, 'I refuse to serve a Government which does not wish to respect the wishes of the whole people'?

I ask, is it unconstitutional for a policeman or for a soldier to tender his resignation when he knows that he is called to serve a Government which traduces his own countrymen? Is it unconstitutional for me to go to the agriculturist, and say to him 'it's not

wise for you to pay any taxes, if these taxes are used by the Government not to raise you but to weaken you?' I hold and I venture to submit, that there is nothing unconstitutional in it. What is more, 1 have done every one of these things in my life and nobody has questioned the constitutional character of it.



I submit that in the whole plan of non-cooperation, there is nothing unconstitutional. But I do venture to suggest that it will be highly unconstitutional in the midst of this unconstitutional Government, - in the midst of a nation which has built up its magnificent constitution, - for the people of India to become weak and to crawl on their belly - it will be highly unconstitutional for the people of India to pocket every insult that is offered to them; it is highly unconstitutional for the 70 millions of Mohammedans of India to submit to a violent wrong done to their religion; it is highly unconstitutional for the whole of India to sit still and cooperate with an unjust Government which has trodden under its feet the honor of the Puniab.

I say to my countrymen so long as you have a sense of honor and so long as you wish to remain the descendants and defenders Is of the noble traditions that have been handed to you for generations after generations; it is unconstitutional for you not to non-cooperate and unconstitutional for you to cooperate with a Government which has become so unjust as our Government has become. I'm not anti-English; I'm not anti-British; I'm not anti any Government; but I am anti-untruth, anti-humbug and anti-injustice. So long as the Government spells injustice, it may regard me as its enemy, implacable enemy.

Until we have wrung justice, and until we have wrung our self-respect from unwilling hands and from unwilling pens there can be no cooperation. Our Shastras say and I say so with the greatest deference to all the greatest religious preceptors of India but without fear of contradiction, that our Shastras teach us that there shall be no cooperation between injustice and justice, between an unjust man and a justice-loving man, between truth and untruth. Cooperation is a duty only so long as Government protects your honor, and non-cooperation is an equal duty when the Government instead of protecting robs you of your honor. That's the doctrine of non-cooperation.

비협력 비폭력 운동

모한다스 카람찬드 간디

1920. 8. 12

여러분이 이제껏 많이 들어본 비협력운동이란 무엇이며, 왜 우리는 이 비협력운동을 전개하려는 것인가?

나는 비협력운동이 위법이라는 말을 들어왔습니다. 나는 그 운동이 위법이라는 말을 과감히 부정합니다. 오히려 비협력운동은 정당하고 종교적인 교리라고 주장합니다.; 그것은 모든 인간의 타고난 권리이며 전적으로 합법적인 것입니다. 대영제국을 사랑한 어느 애국자는 영국 헌법하에서 반란이 성공하면 성공한 반란은 합법적인 것이라 말했고 그의 주장을 뒷받침하는 명백한 역사적인

예를 인용했습니다. 나는 일반적으로 반란이 의미하는 것이 곧 폭력으로 정의를 강탈하는 한 반란 성공 여부에 대한 합법성을 주장하지 않습니다. 오히려 여러분에게 되풀이해서 말해 왔습니다. 유럽에서 어떤 목적으로 이용되는지 간에 폭력은 인도에서는 결코 쓸모가 없다는 것을.

내 친구 또한 폭력주의를 신봉하고 약자의 무기로 비폭력주의를 수용하나, 나는 비폭력주의가 최강자의 무기라고 믿습니다. 나는 무기도 없이 적 앞에서 가슴을 드러내고 죽을 수 있는 사람을 가장 강한 군인이라고 믿습니다. 비협력운동의 비폭력적인 면은 이쯤 해 두겠습니다. 그러므로 나는 비협력주의가 비폭력인 한 그 가르침에는 위법적인 요소가 하나도 없다는 것을 나의 양식 있는 동포에게 감히 말합니다.

한가지 더 묻겠습니다. 내가 영국 정부에게 '나는 당신을 섬기지 않는다.'라고 말하는 것이 위법입니까? 우리의장께서 영국정부로 부터 받은 모든 직함을 매우 공손하게 반납하는 것이 위법입니까? 어느 부모가 국립 또는 정부에서 보조금을 받는 학교로 자신의 자녀를 보내지 않는 것이 위법입니까? 어느 변호사가 법이 나의 인격을 높이는 게 아니라 천하게 하는 한 법을 더 이상 옹호하지 않겠다고 말하는 것이 위법입니까? 어느 관리나 법관이 국민을 거들떠 보지 않는 정부에서 일하고 싶지 않다라고 말하는 것이 위법입니까?

다시 묻습니다. 어느 경찰이나 군인이 자신의 동포를 중상하는 정부에서 일하도록 명령받았다는 사실을 알았을 때 사직하는 것이 위법입니까? 내가 농민을 찾아가 '정부가 당신을 돌보는 것이 아니라 착취하기 위해 세금을 사용한다면 당신이 세금을 낸다는 것이 현명한 것은 아니다.'라고 말하는 것이 위법입니까? 거기에는 위법적인 요소가 하나도 없다는 것을 주장하며 과감하게 제기합니다. 더구나 나는 평생을 이러한 일에 힘썼으며, 거기에 대한 합법성 여부를 묻는 사람도 없었습니다.

비협력운동의 모든 계획에는 위법요소가 전혀 없음을 말씀 드립니다. 그러나 감히 주장합니다.

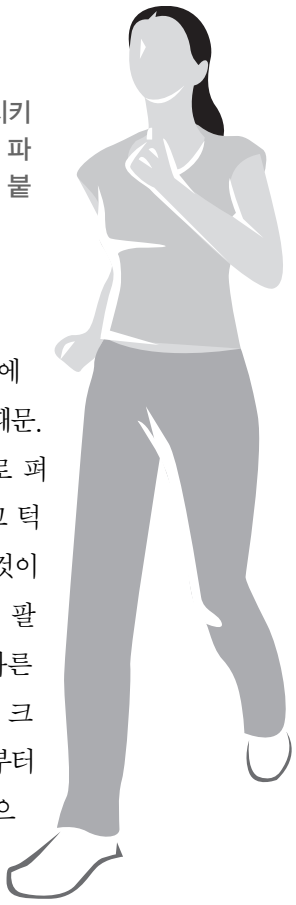
인도 국민이 이 위법적인 정부 앞에서, 위대한 헌법을 만든 국가 앞에서 나약해지고 굽실거리는 것이 매우 위법적인 것이 될 것입니다. 인도 국민이 그들에게 가해진 온갖 모욕을 참는다면 매우 위법적인 것이 될 것입니다. 인도의 7,000만 회교도가 그들의 종교에 가해진 만행에 굴복한다면 매우 위법적인 것이 될 것입니다. 모든 인도인들이 가만히 앉아 판잡의 명예를 짓밟은 부정한 정부에 협력한다는 것은 매우 위법적인 것이 될 것입니다.

내가 동포에게 말하고자 하는 것은 여러분이 명예심을 갖고 있는 한, 대대로 이어온 숭고한 전통의 후손이자 수호자로 남기를 원하는 한; 여러분이 비협력에 동참하지 않는다면 위법이요, 우리의 정부처럼 매우 부정한 정부에 협력하는 것도 위법입니다. 나는 영국인을 싫어하지 않습니다. 반영주의자도 아닙니다. 어떠한 정부에도 반대하지 않습니다. 그러나 나는 거짓과 속임수와 부정에 반대합니다. 정부가 부정을 저지르는 한 정부가 나를 그들의 적으로 , 화해할 수 없는 적으로 간주해도 좋습니다.

우리가 정의를 쟁취하지 않는 한, 내키지 않는 손길과 펜으로부터 우리의 자존심을 억지로 빼앗지 않는 한 협력이란 있을 수 없습니다. 우리의 힌두교 성전에도 있거니와 나도 말하고자 합니다. 인도의 모든 위대한 종교 지도자에게 최고의 경의를 표하지만 반박을 두려워하지 않고 우리의 성전은 가르치고 있습니다. 부정과 정의 사이에는, 부정한 인간과 정의로운 인간 사이에는, 진리와 가식 사이에는 협력이란 존재하지 않는다는 것을. 정부가 여러분의 명예를 지켜주는 경우에 한해 협력이 의부가 되며, 정부가 여러분의 명예를 보호해주는 대신에 빼앗으려 한다면 비협력 또한 동일한 의무인 것입니다. 이것이 비협력주의의 가르침입니다.

걷기와 파워 워킹

파워 워킹이란 아주 빨리 걷는 운동으로 심폐지구력을 유지시키고 달리기처럼 많은 양의 칼로리를 소모시키는 데 목적이 있다. 즉 누구나 하고 있는 걷기를 단지 빨리 함으로써 달리기 효과를 내는 셈이다. 그래서 파워 워킹을 체력걷기(fitness walking) 또는 건강걷기(health walking)로도 부른다. 우리 말로 이름을 붙인다면 역보(力步)라고 할 수 있다.



♥ 걷기

운동하기 좋은 계절이다. 산이며 강변이며 공원마다 가볍게 운동을 즐기는 인파들로 넘쳐난다.

걷기 운동은 같은 거리를 운동했을 경우 조깅과 거의 같은 양의 에너지가 소비되어 체중조절에 매우 유리하며 운동 중 상해의 위험이 거의 없는 안전한 운동이다. 따라서 꾸준히 계속하면 운동의 효과를 크게 볼 수 있는 유산소성 운동이다.

반면에 걷기 운동은 조깅에 비해 시간이 보다 많이 걸려 지루한 감을 가질 수 있어 꾸준히 하고자 하는 인내심이 요구된다.

실제로 일주일에 5일 정도 하루 30분 이상씩 걷는다면, 심장마비의 37%를 예방할 수 있다는 통계가 영국에서 나온 바 있다. 특히 심장질환의 회복기에 있는 사람에게는 걷기가 심장기능을 되찾아주는 데 큰 도움이 된다.

걷기는 감기에서부터 골다공증, 각종 암에 이르기까지 각종 질병의 치료 및 예방에 뛰어난 효과를 발휘한다. 그 중에서도 특히 심장기능 강화 및 심근육 발달을 촉진하고, 혈관의 탄성을 높여 우리 몸의 주요 기관에 혈액이 잘 공급되도록 도움으로써 성인병 치료 및 예방에 큰 도움이 된다.

그러나 많은 장점에도 불구하고 쉽다는 생각에 자신의 자세를 확인하지 않고 잘못된 자세로 걷기를 습관화 할 경우 어린이의 휜 다리, 체형 불균형이나 성인의 허리디스크, 퇴행성관절염 등을 유발할 수 있기 때문에 주의가 요구된다.

♥ 턱은 당기고 시선은 15m 앞을 봐야

올바른 자세는 걷기의 시작이자 마지막이다. 굳이 운동을 하지 않더라도 평소의 걸음걸이가 몸에 여러 가지 요인으로 작용할 수 있기 때문.

걷기의 바른 자세는 상체를 똑바로 펴고 바른 자세로 서서 몸에 힘을 빼고 턱은 당기며 시선을 15m 앞을 보는 것이 필요하다. 팔은 90도 정도 구부리며 팔 동작과 다리 동작이 반대가 되는 바른 걸음을 걷도록 한다. 팔의 움직임을 크게 하고 발은 11자 모양으로 뒤꿈치부터 땅에 닿게 하여 미는 듯이 발 앞부분으로 지면을 차며 발 뒤꿈치-발중앙-앞꿈치의 순으로 앞으로 내딛는 동작을 반복한다. 보폭은 키의 0.45배 정도로 걷는 것이 좋다. 운동으로 할 경우에는 보폭이 평상시 보다 조금 더 넓게 해야 한다.

30-40대의 성인은 일주일에 3일 정도를 하루 3km/35분씩 걷다가 10주 후에는 일주일에 4-5일씩, 하루에 4.8km/50분씩 걷도록 한다. 50대는 일주일에 4일씩, 하루에 1.6km/20분씩 걷기 시작하여 12주 후에는 일주일에 4일씩, 하루에 4.8km/45분씩 걸을 수 있도록 강도를 점차 높여가야 운동의 효과를 볼 수 있다.

모든 운동이 그렇듯이 걷기운동을 하기 전에 항상 준비운동을 철저히 해야 한다

이를 위해 준비운동은 주로 발목이나 무릎, 허리, 어깨, 목 등 관절위주로 해야 하며 스트레칭과 같은 관절의 가동범위를 늘려 주는 것이 좋다. 운동이 끝났을 때에도 관절위주의 정리운동이 요구된다.

운동 장소는 되도록 언덕길과 교통량이 많은 지역을 피하는 것이 좋으며 되도록 운동장을 이용하는 것이 좋다.

시멘트나 아스팔트 위에서 걷기운동을 할 경우에는 충격이 관절에 그대로 전달되기 때문.

신발은 딱 맞는 신발보다는 비교적 넉넉한 신발을 선택하는 것이 권유되며 방수와 땀 흡수가 잘돼야 하며 밑창이 부드럽고 발등이 편한 신발이 좋다.

♥ 무릎 관절염, 척추관 협착증 환자, 무리 금물

운동이 심장건강에 좋다고 무턱대고 시작해서는 안 된다. 건강에 자신이 있는 경우라도 정기 검진 때의 혈압, 혈당, 맥박수, 콜레스테롤 수치 등 건강 상태를 꼼꼼히 확인해 자신에게 맞는 운동을 해야 한다.

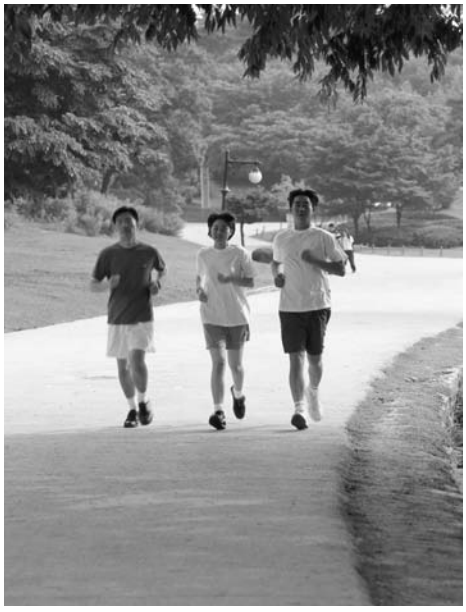
특히 심장질환의 경우 혈관의 70%가 좁아진 후에야 증상이 나타나는 만큼 50~60대 이상이라면 심장 기능이 원활한지 운동을 시작하기 전에 검사를 한번쯤 받는 것이 좋다. 특히 중증 고혈압인 경우에는 반드시 병원에서 운동부하검사를 하고 운동처방을 받아야 한다.

심장질환자는 강도 높은 운동을 단시간 동안 하는 것보다 가벼운 운동을 오래 하는 게 좋으며 운동 중 혈압 반응에 유의해야 한다. 또한 팔 · 다리에 통증, 두통과 어지럼증이 생기는 경우에는 운동량을 절반으로 줄이거나 중단하는 게 좋다.

환절기에 운동할 때는 보온유지에 주의해야 하는데 이미 허혈성 심장질환을 앓고 있는 환자, 특히 노인 환자들은 추운 날에는 운동을 피해야 한다.

특히 오전 6~11시는 통계상 심근경색 뇌졸중이 가장 많이 일어나는 마의시간대로 알려져 있으므로 피해야 한다. 실제로 이 시간에는 낮은 기온으로 인해 혈압이 올라가고 심장부담이 늘어나기 때문에 운동을 하기에는 저녁시간이 좋다.

환자의 경우는 몸에 무리가 가지 않도록 하는 게 중요하다. 협심증이나 심근경색증 환자들은 운동을 시작하기 전에 반드시 5~10분 정도 준비운동으로 몸을 풀어줘야 하고, 또 운동을 마친 후에도 역시 5~10분 정도 마무리운동을 해주는 것이 좋다. 운동은 매일 또는 1주일에 3~4회 이상 하는 것이 바람직한데, 1회에 30~60분 정도가 적당하다. 대개 숨이 약간 찰 정도로 유지하는 것이 좋으며 이런 경우 속내의가 땀에 흠뻑 젖는 것보다는 약간 땀이 밸 정도가 된다



파워 워킹이란 아주 빨리 걷는 운동으로 심폐지구력을 유지시키고 달리기처럼 많은 양의 칼로리를 소모시키는 데 목적이 있다. 즉 누구나 하고 있는 걷기를 단지 빨리 함으로써 달리기 효과를 내는 셈이다. 그래서 파워 워킹을 체력걷기(fitness walking) 또는 건강걷기(health walking)로도 부른다. 우리 말로 이름을 붙인다면 역보(力步)라고 할 수 있다.

30분 이상 걸을 경우에는 마실 물을 가지고 가는 것이 좋으며, 매 20분마다 물을 마시도록 한다. 보행 수를 재는 만보계를 가지고 다니며 운동거리를 계산하는 것도 좋다. 보행수에 보폭을 곱하면 거리가 나오고, 그에 따른 칼로리 소비량까지 계산할 수 있는 것도 있다.

걷기 운동을 시작하기 전 5분 정도 스트레칭을 해야 하는 것도 잊지 않아야 한다. 보통 시속 6.4~8.0㎞(1㎞당 7분30초~9분20초)의 속도로 걷는다.

이렇게 빠른 페이스로 걷는다면, 달리는 것보다 걷기가 몸의 움직임이 덜 효율적이기 때문에 오히려 달릴 때보다 더 많은 운동 효과를 내게 된다. 이 때의 심박수는 분당 130회 내지 165회 정도 된다.

운동 빈도는 적어도 1주일에 2회 이상 빨리 걷기를 하고, 1회에 30분 이상 운동을하며, 준비와 정리운동에 각각 5분 정도 투자해야 한다. 보폭을 넓게 벌리는 것은 에너지만 더 필요하게 되므로 페이스를 올리는 것이 속도를 올리는 데 더 유리하다.

므로 페이스를 올리는 것이 속도를 올리는 데 더 유리하다.

1. 파워 워킹의 요령

발가락 끝으로 땅을 차도록 한다. 집중해서 발뒤꿈치로 땅에 먼저 닫도록 하고 발이 수평이 된 다음에 발가락 끝으로 땅을 차고 나가도록 한다.

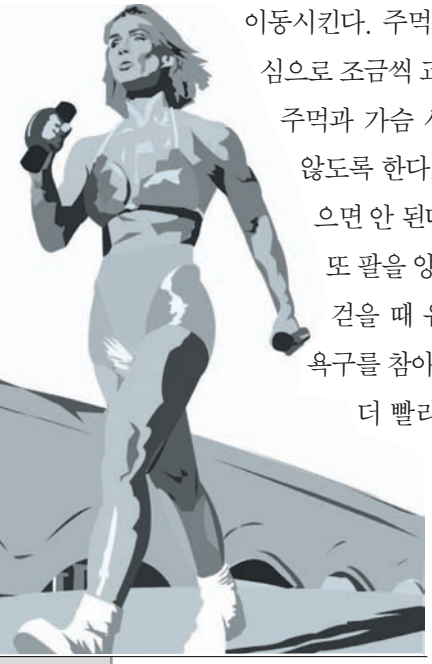
발이 땅에서 떨어질 때 속도를 가하기 위해 자연적으로 종아리 근육을 이용하도록 한다. 보폭을 크게 늘이려는 욕구를 참도록 한다.

더 빨리 가려면 보다 짧고 빠른 발걸음을 유지하도록 한다. 팔을 더 빨리 흔들면 다리도 빨라진다.

자연스럽게 숨을 쉬도록 한다. 자신의 발자국 수 3~6 보에 맞춰 율동적으로 숨을 쉬도록 해 신체에 최대한의 산소를 흡입한다.

2. 올바른 자세

· 시선은 15 m 앞에
· 어깨에 힘을 빼고
· 허리를 펴고
· 팔꿈치는 'L' 자, 또는 'V' 자 모양으로 약간 구부린 상태로 하고
· 걸을 때는 뒷발꿈치부터 대고 발바닥은 바깥쪽에서 안쪽으로
· 보폭 : 키 - 100㎝
· 걷는 도중의 호흡은 코로 들이쉬고 입으로 내쉬도록 한다.
· 또 다리는 양 무릎이 스칠 정도로 거의 일자에 가깝게 이동시킨다. 주먹은 가볍게 쥐고 가슴 중심선을 중심으로 조금씩 교차되는 정도로 움직인다.



주먹과 가슴 사이의 거리가 30㎝이상 떨어지지 않도록 한다. 그냥 매달려 있는 것처럼 힘이 없으면 안 된다.

또 팔을 양 옆 좌우로 흔들어서도 안 된다.

걷을 때 유의할 점은 보폭을 크게 늘리려는 욕구를 참아야 한다.

더 빨리 가려면 짧고 빠른 발걸음을 유지하는 것이 오래 걷는 요령이다.

◈ 걷기에 대한 효과 ◈

▲심장

혈압이 내려간다. 콜레스테롤 수치 낮아진다. 혈액의 점도가 떨어진다. 심장마비에 걸린 위험성이 50% 가까이 낮아진다.

▲뇌졸중

1주일에 20시간 걸은 사람, 엉긴 피에 의한 뇌졸중 발생 가능성 40% 낮다.

▲체중

하루 30분 이상 활기차게 걸으면 수백 칼로리를 소진하며, 체내지방도 30분 지난뒤부터 소진

▲당뇨

하루 30분 활기찬 걷기는 당뇨병 예방, 약물 처방보다 거의 2배의 효험

▲관절염

걷기는 무릎 주변의 근육을 강화시켜 관절염 증상 약화에 도움된다.

▲우울증

속보가 기분전환에 도움된다.

▲주기적으로 걸으면 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 체내에 쌓이지 않게 하며, 좋은 콜레스톨(HDL)이 증가하여 심장마비, 골다공증, 고혈압, 당뇨병과 합병증의 위험이 줄고 관절염을 앓고 있는 환자도 운동성이 증가한다

▲골다공증

근육과 함께 뼈를 강화시켜, 20대에 규칙적인 걷기 운동과 칼슘을 적당히 섭취한 여성은 70대에

골다공증에 걸릴 가능성이 30% 이상 낮아진다.

▲감기,전염병 예방

규칙적인 걷기를 할수록 면역체계를 강화되어 감기나 전염병에 걸릴 확률은 줄어든다. 매일 45분씩 걷는 여성은 감기나 폐렴에 걸릴 확률이 그렇지 않은 집단 에 비해 반밖에 되지 않는다.

▲암

높은 인슐린 수치는 암세포의 성장을 촉진시키는 것으로 밝혀졌다. 규칙적인 걷기는 복부의 지방량을 감소시켜, 인슐린 수치를 대폭 낮춰 주고, 암에 걸릴 확률도 그만큼 낮춰 준다

컬러푸드 - 컬러를 먹자!

컬러푸드가 몸에 좋은 이유

건강을 유지하기 위해서는 무지개색으로 구성된 식단을 마련하는게 좋다고 한다. 미국의 국립암연구소에서도 지난 1991년부터 빨강, 주황, 노랑, 파랑, 보라 등 다채로운 색깔의 식품을 먹자는 캠페인을 벌이고 있다. 식물에는 5대 영양소 외에 다른 기능성 영양소가 들어있는데 이를 파이토케미컬이라 한다.

농산물에 담긴 색깔의 비밀

최근 들어 비만과 당뇨병, 각종 암 질환 등이 급증하고 육식, 지방질 위주의 서구식문화의 부작용이 심각해지면서 구미에서는 채식 위주의 동양식문화에 주목하게 되었다.

이에 따라 농산물에 들어있는 각종 영양소를 연구하는 과정에서 농산물의 색깔별 영양소가 인체에 필수적인 성분이라는 사실이 속속 밝혀지고 있다. 과일과 채소의 색은 그 자체가 영양소이자 에너지원이며 고유의 파장과 진동수를 가지고 인체에 신호를 보내고 영양소를 공급하여 심신을 조화롭고 균형 있게 유지 복원시킨다는 사실이 밝혀지고 있다는 것이다. 이에 따라 세계적으로 갖가지 색깔의 농산물을 섭취하여 건강을 유지하자는 캠페인이 확산되고 있다.

특히, 미국의 국립암연구소와 워싱턴주 등에서는 육식을 선호하는 미국인들의 식습관을 바꾸기 위해 빨강, 주황, 노랑, 녹색, 보라 등 색깔 농산물 먹기 캠페인을 지속적으로 추진하고 있다. 미국의 1일 5색 농산물 먹기 캠페인(www.5aday.com)을 방문해서 보면 마치 우리의 구절판을 보는 듯한 생각이 들것이다. 구절판요리야말로 우리 선조의 혜안이 담긴 가장 이상적인 식단중의 하나가 아닐까 한다.

〉〉〉 레드 식품

효능 : 암 억제, 노화방지, 간 기능 향상

붉은색을 내는 라이코펜 성분은 튼튼한 혈관을 유지시키는데 도움을 준다. 붉은색 식품은 전신의 혈액순환을 도와 심장병을 예방하고 노화를 방지하는 효과가 있다.

특히 석류는 여성의 갱년기 장애를 예방하고 복분자는 남성의 정력 증강에 도움을 주는 등 남녀 모두에게 스태미너를 강화 시키는 식품이라고 할 수 있다.

라이코펜 성분이 함유된 식품은 기름과 함께 조리하면 흡수율이 좋아지므로 그냥 먹기 보다는 샐러드의 재료로 활용해 드레싱과 함께 먹는 것이 좋다.

대표 식품 : 토마토, 복분자, 석류, 고추, 사과, 딸기, 파프리카, 대추

〉〉〉 엘로 식품

효능 : 암과 심장 질환에 탁월 ! 혈관벽을 튼튼하게!!

노란색 식품의 색소인 카로티노이드는 암을 예방하며 노화방지에도 효과가 뛰어나다. 또한 소화기능을 강화 시키며 피로회복에도 도움을 준다.

감, 귤이나 호박, 당근에는 베타카로틴이 풍부한데 베타카로틴을 섭취하면 몸 속에서 비타민A로 변해 부족한 비타민을 보충해주며 면역력을 강화시켜 준다.

노란색의 단호박은 이뇨작용과 해독작용을 하므로 몸이 붓거나 간이 좋지 않은 사람이 먹으면 좋다. 또한 노란색 식품의 하나인 꿀은 색이 짙을수록 항산화 성분이 많이 들어있는데 빠른 피로 회

복 효과를 볼 수 있다.
대표 식품 : 당근, 감 , 콩, 단호박, 옥수수, 견과류, 고구마, 파인애플

〉〉〉 화이트 식품

효능 : 콜레스테롤 낮추고 심장병 예방
흰색 식품은 폐나 기관지를 튼튼하게 해주므로 감기에 걸리기 쉬운 환절기에는 흰색 식품을 많이 먹는 것이 좋다. 흰색을 만들어내는 색소에는 플라보노이드와 안토크산틴 성분이 들어있어서 유해물질을 몸 밖으로 내보내며 외부로부터 들어오는 각종 바이러스에 대한 저항력을 길러 주기 때문이다. 흰색 식품의 대표인 마늘은 각종 암을 예방하는데 큰 효과가 있으며 양파는 폐를 보호하고 노화를 방지하며 순환기계 질환에 도움을 준다.

대표 식품 : 마늘, 양파, 감자, 무, 인삼, 양배추, 도라지, 콩나물

〉〉〉 그린 식품

효능 : 노화 방지에 탁월! 항암작용과 콜레스테롤 억제
초록색 식품은 현대인들에게 매우 이로운 식품이다.
초록색 식품에 함유된 비타민과 미네랄이 공해물질을 해독하고 간의 피로를 풀어주는 역할을 하기 때문이다. 또한 식이섬유가 많아 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추어 주며 칼슘이 풍부해 골다공증 예방에도 효과를 볼 수 있다. 비타민은 약으로 복용하기 보다는 음식에서 섭취하는 것이 좋다고 한다.
건강을 위해 비타민제를 챙기기 보다는 초록색 식품을 가까이하는 것이 보다 효과적인 비타민 섭취 방법이 되는 것이다.
건강음식으로 알려진 브로콜리는 셀레늄이 풍부하여 피로회복에 도움을 주며 녹색을 띠는 해조류인 클로렐라 역시 푸른 야채의 엽록소와 같은 성분을 지니고 있어 조혈작용과 세포재생 작용이 뛰어나다.

대표 식품 : 시금치, 녹차, 브로콜리, 솔잎, 키위, 어린 보리잎, 파슬리, 샐러리

〉〉〉 퍼플 식품

효능 : 피를 맑게 하고 심장병과 뇌졸증 예방
보라색 식품은 안토시아닌계 색소를 가지고 있다. 이 색소는 침전물이 혈관에 생기는 것을 막아 심혈관계 질환을 예방하는 효과가 있다. 안토시아닌은 빛의 자극을 전달하는 로돕신의 재합성을 증가시켜 시력을 보호하고 유해산소를 제거해 항암효과가 뛰어나다.
특히 짙은 보라색을 띠는 포도껍질에 함유된 플라보노이드는 지나친 육류 섭취로 인해 혈관에 지방이 축적되는 것을 방지하며 꾸준히 섭취하면 심장병도 예방할 수 있다.
또한 보라색은 식욕을 감소 시키는 효과가 있어 다이어트식으로도 활용할 수 있다.

대표 식품 : 포도, 가지, 프룬, 강낭콩, 블루베리, 비트, 팥, 레드치커리

〉〉〉 블랙 식품

효능 : 뇌 건강까지 책임지는 종합 영양식
검은색 식품에 함유된 안토시아닌은 노화를 방지하는데 탁월한 효과를 가져다 준다.
항산화 작용으로 우리 몸에 면역력을 강화시켜 각종 질병을 예방하는데도 큰 도움을 준다.
검은콩의 경우 콜라겐을 활성화 시키는 성분이 들어있어 피부에 탄력을 주고 검은깨의 단백질은 탈모 방지에 효과적이다.
검은쌀은 특히 간세포를 활성화 시키는 셀레늄이 풍부하여 간과 관련된 질병이 있는 사람에게 좋은 것으로 알려져 있다. 다만 검은콩과 검은쌀은 장기간에 걸쳐 다량 복용할 경우 신장에 무리를 줄 수도 있어 신장기능이 좋지 않은 사람은 조심해서 복용하는 것이 좋다고 한다.

대표 식품 : 우엉, 연근, 검은콩, 오징어 먹물, 검은쌀, 미역, 다시마, 검은깨

NEXTRAN™
G·R·O·U·P
Business without limits
WWW.NEXTRANGROUP.COM

800-442-4141

다기능 ATM

- 핸드폰 전화카드
- 장거리 전화카드
- Western Union
- 현금인출

매상증가, 이익창출
신규 고객 확보

Trade In 지금 전화하세요!!

- **기계 업그레이드**
  Single DES ATM은
  Triple DES로 업그레이드 하셔야 합니다
- **구형 → 신형으로 교환**
  구형기계는 다기능 ATM으로
  좋은가격에 교환해 드리겠습니다

- Lease / Rent / Purchase
- Free Placement / Service
- Full Cash Management
- 24 Hrs. / 7 Days Technical Support

NEXTRAN
www.nextrangroup.com

Headquarter
57 Romanelli Ave.
S.Hackensack, NJ 07606
Tel. 800. 442. 4141
Fax. 201. 498. 0498

Georgia
6040 Unity Dr. #H
Norcross, GA 30071
Tel. 877. 209. 4103
Fax. 770. 209. 4107

Philadelphia
653 Skippack Pike Suite 116
Blue Bell, PA 19422
Tel. 888. 542. 2990
Fax. 215. 542. 2994

Virginia
3103 Valley Drive
Alexandria, VA 22302
Tel. 888. 542. 2990
Fax. 215. 542. 2994

Oregon
6645 NE. 78th St. Suite C5
Portland, OR 97218
Tel. 503. 820. 1186
Fax. 503. 257. 3806

다보스 리포트,

힘의 이동

지은이 : 매일경제 세계지식포럼 사무국, 최승진, 최은수, 조현재(감수)
출판사 : 매일경제신문사(매경출판주식회사)

글로벌 리더 2500명의 통찰력이 한 권에!

다보스포럼은 세계를 이끌어가는 정치와 경제, 미디어 리더들이 스위스의 휴양지 '다보스'에 모여 지구촌 현안을 논의하는 국제적인 포럼이다. 공식 명칭은 '세계경제포럼(WEF, World Economic Forum)'이며, 여기에서 논의된 '지구촌 화두'는 곧 글로벌 이슈가 된다.
『힘의 이동』은 초일류 국가적 비전 제시와 지식기반사회 구현을 위해 설립된 매일경제 세계지식포럼 사무국이 내놓은 국내 최초의 세계경제포럼(WEF, 다보스포럼) 미래경영 보고서이다.
본문은 빌 게이츠, 마이클 포터, 조지 소로스, 앙겔라 메르켈 등 글로벌 리더 2500여 명이 2007년 다보스포럼에 참석해 앞으로 펼쳐질 10년 뒤 지구촌의 미래상에 관해 논의한 내용이 담겨 있다.
다보스포럼은 기술과 사회, 경제, 지정학, 비즈니스 측면에서 4대 힘의 축이 이동하고 있다고 진단하고 있다. 이 4개 분야에서의 힘의 이동 원리를 진단해 미래경영에 적극 대비하는 기업과 국가, 사회만이 새로운 기회를 찾을 수 있고 낙오하지 않을 것이라고 단언한다.
공간적으로 미국과 유럽에서 아시아의 중국, 인도로, 시장에선 생산자에서 소비자로, 커뮤니티에서는 거대 기관에서 개인과 소그룹으로, 제조업자에서 부품과 원료 공급업자로 힘의 축이 이동하고 있다.
신흥시장이 부상하고 있고 신흥 소비자들이 기존 시장의 질서를 바꿔놓고 있다. 인터넷 혁명은 전통적 비즈니스 모델을 위협하고 있으며, 기후변화와 물 부족, 테러 위협 등의 글로벌 리스크는 지구촌의 미래를 어둡게 하고 있다. 또한 다수의 이해관계자들이 기업의 사회책임경영을 요구하고 있다.
이러한 힘의 이동 시대를 논의할 때 핵심은 우리 사회와 기업, 국가가 지구촌의 권력방정식, 즉 파워 경쟁에서 어떻게 주도적인 역할을 할 것인가이다. 결국 '힘의 이동'을 읽는 자, '힘의 향방' 속에서 기회를 찾는 자만이 미래의 승자가 될 수 있다. 그리고 미래경영에 적극 대비하는 기업과 국가, 사회만이 새로운 기회를 찾을 수 있고 낙오하지 않을 것이라고 조언한다. 이 책을 통해 힘의 이동을 파악하여 우리 사회와 기업, 국가와 지구촌의 권력방정식, 파워 경쟁에서 어떻게 주도적인 역할을 할 것인지를 가늠할 수 있을 것이다

매일경제 세계지식포럼 사무국 – 아시아 최대의 지식축제인 '세계지식포럼'을 총괄하는 매일경제 싱크탱크, 초일류 국가로 도약할 수 있는 국가적 비전 제시와 지식기반사회 구현을 위해 설립되었다. 지난 2000년부터 매년 10월 글로벌 리더들을 초청해 경제이슈들에 대한 진단과 전망을 내놓고 있다. 세계지식포럼은 매년 전 세계 50여 개국의 비즈니스와 오피니언 리더 2500여 명이 참석해 이미 '아시아의 다보스포럼'으로 국제적인 명성을 얻었다.

프롤로그: 왜 다보스포럼에 열광할까

Ⅰ 힘의 이동 시대
1. 왜 권력이동이 논의되는가?
2. '힘의 방정식'은 어떻게 바뀌나?
3. 미래 승자가 되는 방법은?
4. 글로벌 리스크를 어떻게 이해할 것인가?

Ⅱ 힘의 이동–경제 현장에선
1. 이머징 마켓의 부상
2. 거세지는 펀드 자본의 파워
3. 중산층의 불안: 소득 불균형

Ⅲ 힘의 이동–비즈니스 현장에선
1. 신흥 소비자의 부상
2. 수익 경영과 지속가능한 성장
3. 소비자의 변덕과 파워

Ⅳ 힘의 이동–기술 세계와 사회 현장에선
1. 위세당당 웹2.0시대의 개인들
2. 집단지성의 위력
3. 돈 먹는 고령인구

Ⅴ 힘의 이동–국제질서 · 정치 현장에선
1. 파워국가와 새 국제질서
2. 자원공급자의 영향력
3. 비국가적 행위자의 맹위

Ⅵ 리스크와 미래경영
1. 글로벌 리스크의 위협
2. 기후변화와 지구촌
3. 미래경영 생존모델

Ⅶ 미래경영, 리더들의 제언
1. 글로벌 리더–스페셜 인터뷰
2. 다보스포럼 참석자 제언
3. 지구촌 미래의 힘, 차세대 지도자들

제 10 대 집행부 명단

회 장 김현주 (MD)

부회장 이승수 (PA)
부회장 김복기 (CA)
부회장 유철희 (GA)
부회장 이춘복 (WA)

이 사 장 한용웅 (DE)

부이사장 임광익 (CO)
부이사장 김영필 (CANADA)
부이사장 정화식 (VA)

본부 임원

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

본부 감사

감사 고태환 (TX)
감사 원무식 (PA)

고문

김양일
전기풍
김치현
구군서
Thomas Lee

스 폰 서

Anhauser-Busch Inc.

Coca Cola USA, Inc.

Coors Brewing Co.

Miller Brewing Company.

Money Gram International.

Nextran Group, LLC.

Paul Delima Coffee

Wells Fargo Bank

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

©1997 The Coca-Cola Company. "Coca-Cola" and the Contour Bottle design are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

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

DELIVERING MORE FOR YOU

*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.
© 2006 Import Brands Alliance, Inc., St. Louis, MO