

더 밝은 세상을 만드는

KOREAN LIFE

제 62호 발행인: 이준길 발행일: 2023년 1월 1일

섹션 A 기사제보: contact@koreanlifefews.com

이준길 변호사
Law Office of Joon K. Lee
(법학박사, SJD)
704-774-9654

Cary Endocrine & Diabetes Center
유성은 내분비·당뇨전문내과
갑상선 질환 | 당뇨 | 비만
고혈압 | 고지혈증 | 골다공증
뇌하수체 질환 외 각종 내분비계 질환
진료시간 월-목: 7-4 금: 7-12
예약 필수 (919) 378-2332
6750 Tryon Rd, Cary, NC 27518

이재성 종합치과병원
Cary Dental Group
\$99 New Patient Special
(Exam, X-ray, Regular Cleaning, 비보형시 적용)
임플란트 무료상담
T. 919-636-1984, 919-388-8275
(월-토, 8:30 AM - 5:00 PM)
1500 Piney Plains Rd, Ste 101, Cary, NC 27518

드림론즈 주택융자
GA Residential Mortgage Licenses
NMLS#17888(GA#2181, AL#2187, TN#128414)
NMLS#102129(NC#198548)
최준영 융자와 함께 내 집 마련의 꿈을 이루세요
joon0109@gmail.com, www.dreamloanz.com
3296 Summit Ridge Pkwy, #1630, Duluth, GA 30096
DREAM Loanz, Inc. 최준영 융자전문인 770-846-5599

KOREAN LIFE 신년사

2023 두 마리 토끼를 잡는 새해

토끼에게 배우는 지혜
2023년 계묘년 토끼띠의 해가 밝았다. 우리가 흔히 '토끼 같은 자식들'이라고 말하듯이, 토끼는 옛부터 다산과 번영, 평화롭고 다복한 가정을 상징했다. 그리고 '두 마리 토끼를 잡는다'는 말처럼 목표를 향해 재빠르게 움직이는 민첩성과 용궁에 잡혀가서도 기지를 발휘에 살아 돌아온 지혜로운 동물로 잘 알려져 있다. 그렇다면 우리도 계묘년 한 해를 보내는 동안 토끼의 장점을 자주 생각하며 안으로 다복한 가정을 만들고, 밖으로 비즈니스의 번영을 위해 노력하며 두 마리 토끼를 잡기 위해 열심히 뛰어보면 어떻게 될까.

다복한 가정
다복한 가정의 주춧돌은 뉘나뉘나 해도 모든 가족의 건강이다. 시인

이자 사상가인 랄프 왈도 에머슨의 말처럼, 우리의 첫째 가는 부는 건강이다. 이 때문에 미국 독립선언서를 쓴 미국 건국의 아버지 토마스 제퍼슨은 "하루에 최소 2시간은 운동에 투자하라"는 강력한 조언을 남겼다. 우리도 1년 내내 가정의 행복을 든든하게 지켜가기 위해서는 강한 신체를 단련하는 데에 1시간(exercise), 강한 정신을 단련하는 데에 1시간(innercise)을 투자하면 어떻게 생각된다. 특히 운동을 할 때 토끼가 강종강종 뛰는 모습을 상상하며 즐겁고 가벼운 마음으로 하시면 더 좋을 것 같다. 어쩌면 토끼가 그렇게 잘 뛰어다니던 덕분에 몸도 마음도 건강해서 1년 내내 번식을 하고 매년 60마리 이상의 새끼를 낳으며 다산과 다복함의 상징이 되었는지도 모르겠다.

그리고 토끼는 큰 귀를 종긋 세우 주변 소리를 예민하게 듣고, 또한 마음이 안정되고 편안하면 귀를 몸에 붙이고 가만히 있다. 우리도 다복한 가정을 만들기 위해서는 귀로 유튜브 영상만 들을 것이 아니라, 마음의 귀를 종긋 세우고 가족들이 편안하게 잘 지내는지 섬세하게 살피는 노력을 기울이면 좋겠다.

변영하는 비즈니스
한국의 전래동화에 보면 토끼는 '폐'가 많은 동물로 자주 등장한다. 실제로 토끼의 지능은 50으로 거북이(20)나, 호랑이(45)보다 지능이 높다. 그리고 토끼는 시력이 좋지 않지만, 두 눈이 양 옆을 향하고 있어 360도를 모두 볼 수 있을 만큼 시야각이 넓다고 한다. 또한 어두운 곳에서도 빛을 볼 수 있는 민감도가 사람보다 8배나 높고, 소리에 대한 민감도도 2배나 높아 먼 곳의 소리도 잘 듣는다고 한다. 위험이 닥쳤을 때는 긴 다리로 재빨리 도망가는 민첩성은 두 말할 것도 없다.

토끼의 이런 특성은 비즈니스를 하는 이들에게 매우 훌륭한 귀감이 다. 비즈니스맨은 시대의 변화를 읽는 비즈니스 감각이 있어야 하는데, 뛰어난 감각을 유지하려면 계속 공부하고 배우는 수밖에 없다. 이때 토끼처럼 360도를 두루 볼 수 있는 시야를 가진다면 금상첨화일 것이다.

지난 2022년에는 코로나로 인한 전 세계적인 경기침체와 인플레이션, 고금리, 그리고 우크라이나 전쟁

으로 인한 정세불안과 고유가가 이어지며 그야말로 최악의 한 해를 보내야 했다.

그런데 전염병, 전쟁, 주식시장과 부동산 시장 폭락, 경기침체 등 악재들이 동시다발로 터지는 위기상황에서도 시대의 흐름을 읽으며 비즈니스를 잘 유지하거나, 승산이 없는 비즈니스를 재빨리 접고 새로운 비즈니스를 시작한 사람들도 있다. 그들은 어둠 속에서도 빛을 찾고, 멀리서 나는 소리에도 지혜롭게 귀를 기울이는 비즈니스적인 민감도가 남달리 뛰어난 사람들이 아닐까 싶다.

미국에서 스몰 비즈니스를 운영하는 많은 한인들이 지난 3년간 많은 어려움을 견디며 잘 인내해 왔다. 아들이 깊을수록 별은 밝게 빛나고, 밤이 다하면 새벽은 오기 마련이다. 토끼는 유사시를 대비해 3개의 굴을 파놓는다고 한다. 우리도 토끼의 지혜를 배워서 만약을 대비해 최선과 차선과 차차선을 미리 대비해 두며 경제가 활황일 때도 불황일 때도 살아남을 수 있는 길을 모색해두자. 그리고 가정과 비즈니스에서 두 마리 토끼를 잡으며 더 크게 번영하는 한 해를 만들어 가도록 하자.



super G mart
WE ARE HIRING!
Apply Now
Applications available in-store & online at supergmart.com/apply

VIP ROYAL SERVICE REALTY
www.viproyservice.com
viproyalrealty@gmail.com
BIC/OWNER **다니 이동연**
Donnie Atchison
910-987-9221
5044 Yadkin Rd #104, Fayetteville, NC 28303

주택 융자 은행보다 낮은 이자
Fairway Asset Corporation
No Income 집 융자 프로그램
비즈니스 융자
Peacock Funding Group
Commercial/Business/SBA
NMLS #1737684
4204 Triland Way, Cary, NC 27518
917-418-3587 Janet Yim
jyim@facloan.com

KOREAN LIFE
코리안 라이프
광고 문의
919-324-7001
contact@koreanlifefews.com

\$99 New Patient
각종 치과보험 환영

이동민 치과

SMILE LEE FAMILY DENTISTRY

“늘 진심과 최선을로 함께 하겠습니다”

치위생사 구함
한국어 + 영어 사용자
스페인어 사용자 우대
초보자 환영/경력자 우대

진료분야

- 임플란트
- 보철 (크라운/브릿지)
- 신경치료
- 발치 (사랑니 발치)
- 충치치료
- Invisalign 교정
- 미용치료
- 치아미백
- 틀니
- 응급치료
- 소아치과 치료

최첨단 3D CT· 단층 촬영을 통한 임플란트 시술

환자 뼈의 두께, 깊이, 넓이, 신경의 위치 등을 정밀히 관찰하여 정확한 치아이식을 시술 받으실 수 있습니다.

admin@smileleafamilydentistry.com

www.smileleafamilydentistry.com

한국어: 919-299-0068

오피스: 919-299-0091

화, 수, 금, 토 진료 / 9:00 am - 5:00 pm

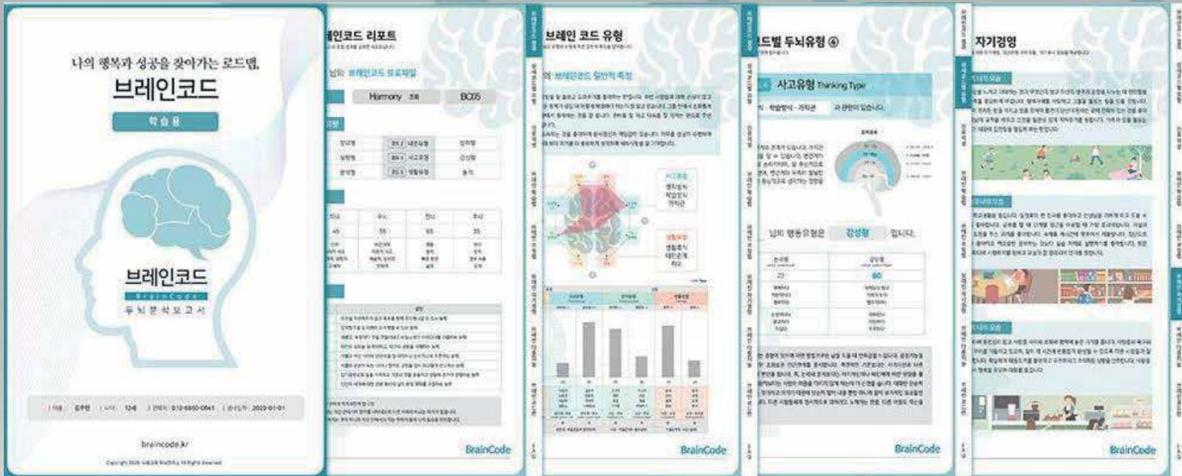
8351 Standonshire Way Ste. 121, Raleigh, NC 27615

DONGMIN LEE, DDS, PLLC
UNC 치대 졸업

“두뇌에 답이 있다”

자녀의 성향, 습관, 학습, 진로부터
직장인의 성향, 관계, 커리어, 자기계발까지

브레인코드로 확인하세요



브레인 코드 진단, 결과보고 디브리핑, 뇌과학 기반 1:1 코칭
진단 문의 T. 980-333-5102 / k.jeong2025@gmail.com

2023. 새해 소망

저희 가족과 주변 지인들 모두
건강한 2023년을 보내기를 소망합니다.
그리고 지금 하는 일을 발판 삼아 더 성장해서
앞으로 나아갈 수 있기를 바랍니다.
- Ellie

1. 돈 많이 벌기
 2. 친구들과 여행
- 진숙

현재의 비즈니스를
더 편안하고 체계적으로
잘 하는 것
- John Chang

평온과 소명
- 최성우

하루하루
기쁘게 살아가기
- 현상진

주어진 일에 감사하고
열의를 다해
결실을 맺는 한 해
- Daniel

1. 동생이 다시 건강해지는 것
 2. 지속가능한 비즈니스 시스템
 3. 말씀이 삶이 되고,
하나님의 마음에 합한 자
 4. 아이들과 좋은 추억 만들기
- 이은호

1. BOA 은퇴(45yr)
 2. 도형심리코칭 인증
 3. 매일 헬스/요가
- 이정화

내가 가진 것을 소중히 여기며,
잘 지키고 가꾸며 온전히 누리기
몸을 낮추고 겸손하게 살면서
내면의 힘을 기르기
- 영롱

1. 누군가를 미워하거나
원망하기 전에
감정을 먼저 보기
 2. 프로그램 + PDF 책 10권
 3. 교육 수료하기 10개
- 제이미

이 분야의 '최고 전문가'가 되도록
올 한해 이 일을 지겹도록 해나가자!
- 이준길

잠을 좀
많이 자고 싶어요.
- 조셉

새해에는
서툰 것
- 임분혁

기여하는 삶
- 이현정

무조건 건강!
- 유성희

저와 가족들 건강하고
제 역할을 잘 감당하고 싶어요.
너무 잘하려고 애쓰지 말고...^^
- 김사봉

1. 미루기 습관을 이겨낸
마인드 게임 마스터
 2. 블로그 쓰기
 3. 책 쓰기
- 정경화

가족들이 건강하고 행복한 거
새싹이 순산해서 예쁘게 키우는 거
그리고 덤으로 돈복도 있었으면^^
- 민철

1년 동안 안 아프고
건강하게 살기
- 서영란

운명의 상대랑
만나기~♥
- 다우니

내 소원은 가족의 행복!
그리고 로또 당첨!!!
- M. G.



총영사 신년사

주 애틀랜타 박윤주 총영사 신년사



박윤주 총영사 부부 내외 ©애틀랜타 중앙일보

존경하는 동포 여러분
안녕하십니까?
주 애틀랜타 대한민국 총영사
박윤주입니다.

평강과 축복이 넘치는 2023년
한 해 되시기를 기원드립니다.

동포 여러분,
지난 한 해 열심히 달려 오셨습니다.
수고가 많으셨고,
많은 것을 성취하셨습니다.
다들 자부심을 가지실만 하십니다.

저는 미 동남부를
"기회의 땅 안의 기회의 땅"
이라고 부릅니다.

미국의 다른 지역에서
또는 대한민국에서 오신
우리 동포들이 꿈을 키워가고
결실을 거둔 곳이기 때문입니다.
갈수록 한인 인구가 늘고,
기업들이 찾아오는 복된 땅입니다.
미 동남부가 이토록 성장한 데에는
동포들의 노력이 컸습니다.

존경하는 동포 여러분,
저는 늘 동포 여러분들을
개척자라고 생각합니다.
낯선 곳에 오셔서,
멋진 삶을 개척하셨습니다.
이제 어디를 가든지
우리의 정치적, 경제적, 문화적
위상을 느낄 수 있습니다.

한국에 뿌리를 둔 사람들이
어떤 사람들인지 매일 매일의
삶을 통해 보여주기 바랍니다.
우리의 그런 모습들이 모여
한미 양국의 시민의 이해는
깊어지고, 유대는 공고해지리라고
믿습니다.

주 애틀랜타 총영사관도
더욱 성실하고 열린 자세로
한 해를 시작하도록 하겠습니다.

새해 복 많이 받으시기 바랍니다.

감사합니다.

박윤주 총영사 배상

시가 있는 삶

딱 둘만 남은 것처럼

임문혁

이 세상에
딱 둘만 남게 된다면
하나의 고독은
하나가 털어 주고
하나의 병고는
하나가 보살피 주고
하나의 열매는
하나와 나누어 먹고
하나의 일은
하나가 도울 수밖에 없으니

하나를 하나가 아니요
둘이며, 둘은 둘이 아니고
하난데

이 세상에
딱 둘만 남았을 때
하나가 사라진다면?

새해에는
이 세상에 딱 둘만 남은 것처럼
그렇게 살았으면……



이 세상에 딱 둘만 남은 것처럼, 서로 아껴주며 살았으면 좋겠네. ©freepik

▶ 시인의 말

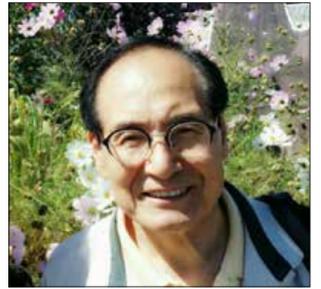
우리가 살고 있는 이 세상이 지
금 너무 험하고 힘들고 삭막합니다.

그런데, 만약 이 세상에 딱 둘만
남게 된다면 하나에게 있어 다른 하
나는 얼마나 소중한 존재일까요?

하나의 고독은 하나가 털어주고,
하나의 병고는 하나가 보살피주고,
하나가 과일을 따오거나 사랑을 해
오면 다른 하나와 나누어 먹고, 하나
의 일은 하나가 도와야 하겠지요. 그
러므로, 둘은 둘이 아니고 하나나 다
름없겠지요.

그런데, 지금 이 지구별에는 자기
하나밖에 모르고, 제 이익, 제 욕심
만 채우는 이기적인 사람들이 너무
도 많은 것 같습니다.

새해에는 이 세상에 딱 둘만 남은
것처럼 서로 아끼고 사랑하며 살았
으면 좋겠습니다.



임문혁

시인, 교육학박사, (전) 진관고등학교 교장
1983년 《한국일보》 신춘문예에 시가
당선되어 등단했다.

시집으로 『외딴 별에서』, 『이 땅에 집 한
채...』, 『귀.눈.입.코』, 『반가운 엽서』
등이 있다. Ymmh22@daum.net



한인회 소식

그린스보로 한인축제, 4월 22일(토)

2023년 그린스보로 한인축제 준비위원회 출범

최근 새로 출범하게 된 26대 그
린스보로 인근지역 한인회(유선욱
회장)는 지난 12월 6일 한인교육문
화센터에서 2023년 한인축제를 기
획하고 준비하는 한인축제 준비위
원회(김승희 위원장)의 출범을 알
렸다.

그린스보로 인근지역 한인회는
지난 2017년과 2019년에 그린스보
로 센터시티 파크에서 봄마다 한인
축제를 개최해 왔으며, 지역 한인들
과 주류 미국인 사회의 많은 참여와
호응으로 성공적인 축제를 진행하
였다. 불행히도 코로나로 인해 지난
3년간 축제 개최를 계속 연기에 오
다가 2023년에는 축제를 개최할 수
있을 것으로 기대하며 준비위원회
를 발족하였다.



2023 그린스보로 한인축제 준비위원회 출범식 장면 ©그린스보로 한인회

한국 문화 체험하는 축제

그린스보로 한인축제는 한국 문
화를 마음껏 보고, 듣고, 경험하는
축제의 장이다. K-Pop 공연, 태권
도 시범, 전통무용 공연, 전통놀이
체험, K-Food 음식 부스, 한국 과자
와 셔츠, 기념품 판매 부스 등으로
풍성한 장이 펼쳐질 예정이다.

그동안 그린스보로 한인축제를
통해 주류 사회뿐만 아니라 한국 문
화를 경험하지 않은 다음 세대 한인
들이 한국 문화를 경험하고 배우는
유익한 기회가 되었고, 나아가 주류
사회와 지역 한인사회가 한층 가까
워지는 계기를 마련해 왔다.

대한민국의 국제적 위상이 높아
지고 있는 시기에 이번 축제를 통해
주류 사회가 한국에 대해 더욱 관심
을 갖고, 한국 문화의 우수성을 발견
하는 계기가 되기를 희망하고 있다.
또한 이민 1세대뿐만 아니라 다음
세대들이 미국 주류 사회에서 코리
안 아메리칸으로서의 자긍심을 가
지고 당당하게 살아가는 데 보탬이
될 것으로 기대한다.

4월 22일(토)에 열려

2023년 한인축제 준비위원회(김

승희 위원장)는 주로 전현직 한인회
임원들과 새롭게 봉사하고자 하는
임원들로 구성되어 있다. 그리고 이
행사에 관심을 가지고 자원하는 분
들의 참여와 연락을 기다린다.

2023년 그린스보로 한인축제는
그린스보로 센터시티 파크에서 4월
22일(토)에 개최될 예정이다. 향후
축제 당일엔 봉사해줄 자원봉사자
들을 모집할 예정이므로 지역 한인
들과 주류 미국인들의 많은 관심과
참여를 부탁드립니다.

또한 이번 행사에 후원과 음식,
판매, 프로모션 부스 임대 등을 원하
는 분들의 적극적인 관심과 연락을
기대하고 있다. 한인 축제 준비, 행
사 당일 자원봉사, 후원 및 부스 임
대 등에 대해 문의하고 싶은 분들은
이메일(nckoreanfestival@gmail.
com)로 연락주시기 바란다.

토마스 제퍼슨 고등학교, 아시안 학생 차별

'맹등'이라는 미명 아래 우수학생 인증서 숨겨

버지니아의 명문 과학기술고등
학교인 토마스 제퍼슨 고등학교
(TJ)의 교장과 교직원들이 '맹등'
이라는 미명 하에 지난 몇 년 동안
1,200명이 넘는 학생들을 속여온 것
으로 드러났다. 특히 이로 인해 대학
입시 등에 피해를 입은 학생들 대부
분이 아시안이었다.

토마스 제퍼슨 고등학교는 2020
년부터 입학시험에서 표준화된 시
험 성적 대신 "경험 요인(experie
nce factors)"으로 학생들을 선발
하기 시작하면서 아시안 학생들에
대한 차별 논란이 일어났다.

그런데 이 학교의 학부모이자 저
널리스트인 아스라 Q. 노마니 씨는

자신의 아들이 2020년에 국가 장학
금을 받는 우수학생으로 선정되었
음에도 불구하고 학교 측으로부터
아무런 통지를 받지 못하였다.

국가 장학 재단은 일리노이 주에
위치한 비영리단체로, 3개월마다
약 7,500명의 학생에게 \$2,500불의
국가 장학금을 수여하고 있다. 국가
장학 재단의 우수학생으로 선정되
면 대학 진학과 다른 장학금 신청에
도 도움을 받게 된다.

그런데 토마스 제퍼슨 고등학교
는 지난 2020년 9월 16일, 국가 장
학 재단으로부터 우수학생 240명의
명단과 인증서를 받아 놓고, 대학의
조기 지원이 마감된 후 11월 중순까
지 해당 학생들에게 알리지 않고 의
도적으로 감추었던 것이다.

지난 15년간 이 학교에서 해당 업
무를 담당해온 생활교육부장 브랜
든 코삿카(Brandon Kosatka)는, "
우수학생으로 선정되지 못한 학생
들의 마음을 상하게 하기 싫어서"
그렇게 했다고 해명했다.

또한 학교 측에서는 뒤늦게 해
당 학생들과 학부모들에게 사과하
며, 대학 입학사정관들에게 연락해
학생들의 기록을 수정하겠다고 했
지만 학생들이 이미 잃어버린 기회
와 무너진 신뢰는 회복 불가능하다.

버지니아 주지사 클렌 영킨은 이
사안이 버지니아 인권법을 위반하
고 해당 학생들에게 물질적 피해를
입혔을 수 있다고 말하며, 주 법무장
관에게 이에 대해 조사하도록 공식
지시하였다.



아시안 학부모들이 관련자들의 해임과 처벌을 요구하고 있다. ©WUSA9.com

보험 칼럼

오바마케어 오픈 가입 기간, 1/15까지



박민규

메디케어, 오바마케어 전문
Cell, 카톡 919-247-9908
GatewayNc@hotmail.com

**오바마케어 오픈 가입 기간
(Open Enrollment Period)
11/1/2022 ~ 1/15/2023**

2023년 새해가 시작되었습니다. 혹시 작년 연말까지 오바마 케어 가입을 하지 못하신 분들은 1월 15일까지 아직 시간 여유가 조금 더 있습니다. 원래는 작년 12월 15일이 오픈 가입 마감이지만, 2023년은 한 달 더 연장되어서 1월 15일까지입니다. 지금 신청하는 분들은 2월부터 보험 혜택을 받게 됩니다.

2022년에 오바마케어를 하신 분들은 1월 중으로 "1095-A" 서류를 우편으로 받게 됩니다. 이 서류는 2022년 1년 동안 정부에서 지불한 보조금 내역서이므로 잘 보관해 두셨다가 세금보고할 때 회계사에게 가져다 주시면 됩니다. 만약 오바마케어 가입자가 1095-A 서류로 보조금 정산을 하지 않으면 세금보고가 마무리되지 않기 때문에 꼭 기억하시기 바랍니다.

2023년 변동사항

2023년은 작년에 비해서 보험 회사들의 변동이 심합니다. 특히 BRIGHT HEALTH 회사가 마켓플레이스에서 나가면서 기존 가입자들에게 많은 혼란이 있습니다. 카운티에 따라 자동으로 연결되는 보험

회사가 다르기 때문에 2023년 플랜을 따로 신청하지 않은 분들은 이 부분을 잘 확인하시기 바랍니다.

또한 AETNA 보험회사가 보험료를 낮게 책정해서 Wake, Cumberland 카운티 등의 지역에서 실버 플랜으로는 가장 저렴한 플랜으로 소개되고 있습니다.

그린스보로가 속한 Guilford 카운티, 골즈보로가 속한 Wayne 카운티, Pitt 카운티 등 몇몇 지역에서는 FRIDAY가 매우 저렴한 보험료로 소개되어서 회사 선택에 어려움이 있습니다. BCBS 플랜이 다른 회사들보다 보험료가 상대적으로 높게 책정되어서 기존의 가입자들에게는 다소 어려운 선택을 해야 하는 상황입니다.

보험회사 변경시 주의사항

기존의 회사를 옮기는 경우 병원과 의사, 약국이 바뀌는 경우가 많으므로 특히 세심한 주의가 필요합니다. 새로운 보험으로 이용할 수 있는 병원을 잘 모르는 경우, 먼저 보험회사 웹사이트에 가서 어떤 병원을 사용할 수 있고 기존의 의사가 새로운 보험을 받는지를 꼭 확인하고 결정하시기 바랍니다. 연말에 보험회사를 정했다더라도 1월 15일까지는 보험 플랜을 바꿀 수 있으니 잘 확인하시기 바랍니다.

예를 들어, Wake 카운티에서 2022년에 BCBS Home Plan을 가졌던 분이 2023년에 보험료가 좀 더 저렴한 AETNA Plan으로 바꾸게 되면 병원도 REX, UNC에서 WAKEMED, DUKE로 바뀌게 되니 이 점을 꼭 확인하셔야 합니다.

바이든 행정부가 출범한 이후 코로나의 영향 등으로 인해 보험료 보조금을 받을 수 있는 수입한도액을 많이 올렸습니다. 부부 합산 수입이 10만불 정도가 되어도 저렴한 브론즈 플랜은 큰 부담이 없이 가입할



오바마케어 오픈 가입 기간이 1월 15일에 마감되니 아직 신청하지 않으신 분들은 서두르시기 바랍니다. ©KOREAN LIFE

수 있도록 보조금을 지급하므로, 그동안 수입이 높아서 보험 가입을 하지 못한 분들은 다시 한 번 확인해보시기를 권합니다.

이제 1월 15일이 지나면 기존의 보험이 만료되고, 특별한 가입 조건이 되지 않는 한 올 한해 동안 보험 가입을 할 수 없게 됩니다. 따라서 가입을 미루고 있는 분들은 늦지 않게 신청하시기 바랍니다.

메디케어 어드밴티지 플랜 오픈 가입 기간 3월말까지

메디케어 연례 가입 기간은 12월 7일로 만료되었습니다. 따라서 메디케어 Supplement Plan을 가진 분들의 경우, 보험회사를 바꾸거나 새로 신청하는 것은 이제 올 연말까지 가능하지 않습니다. 하지만 기존의 어드밴티지 플랜을 가지고 있는 분들은 3월말까지 회사나 플랜을 변경할 수 있습니다. 즉, 오픈 가입 기간은 어드밴티지 플랜을 가지고 있는 분들에 한해 적용됩니다.

참고로, 메디케어 어드밴티지 플랜은 메디케어 PART A & B를 유지

하지 않고 일반 보험회사로 플랜을 옮긴 경우를 말합니다. 즉, 정부에서 제공하는 PART A & B를 일반 보험회사 플랜으로 위임한 것이라고 말할 수 있습니다. PART A & B를 유지하는 경우 처방약 PART D를 따로 가입해야 하고, Supplement Plan을 더하는 경우 추가 보험료 부담이 있지만, 어드밴티지 플랜으로 옮기는 경우 대부분 추가적인 부담 없이 가입회사에서 치과, 안과, 보청기 등 여러 혜택을 무료로 제공합니다. 어떤 플랜을 선택하든 각각의 장단점이 있으니 자신의 필요에 맞게 선택하시면 되겠습니다.

메디케어 오픈 가입은 어드밴티지 플랜을 가입하고 있는 분에게 해당하는 것입니다. 보험회사들은 해마다 플랜을 조금씩 바꾸거나 새로운 플랜을 소개하므로 연말 연초가 되면 가지고 있는 플랜과 새로운 플랜 혜택을 잘 비교해서 결정하는 것이 좋습니다.

특히 메디케어 가입자들은 연세가 있기 때문에 해마다 건강 상태가 달라집니다. 그래서 처방약이 늘

어나거나 바뀔 수 있고, 증세에 따라 치료 과정이 바뀔 수도 있습니다. 보험 혜택은 회사별로 조금씩 차이가 있기 때문에 나에게 맞는 적절한 플랜을 확인하는 것이 중요합니다.

그리고 2023년에는 메디케이드의 수입한도액이 많이 올라갈 예정입니다. 수입이 많지 않은 분들은 메디케이드를 신청해보시기를 권합니다. 메디케이드 수입 한도액은 개인의 경우 한달에 \$1,563, 부부는 \$2,106입니다. 즉, 부부는 \$25,000 정도의 수입이면 메디케이드를 받을 수 있습니다. 재산한도액의 경우, 개인은 \$28,134, 부부는 \$37,908입니다. 집 한 채와 차 한 대는 수입에 포함되지 않으며, 주식, 저금 등은 재산으로 포함됩니다. 메디케이드 신청은 거주하는 카운티의 소셜 서비스를 방문하거나 medicaid.gov에서 신청하실 수 있습니다.

2023년에는 2022년에 없었던 새로운 플랜들이 소개되므로 메디케어 보험에 관한 자세한 안내를 원하시는 분은 개별적으로 연락을 주시기 바랍니다.

메디케어

박민규 보험

오바마케어

메디케어 연례 가입 기간 : 10/15~12/7/2022

! 어드밴티지 플랜 오픈 가입 기간 : 1/1/2023~3/31/2023

오바마케어 오픈 가입 기간 : 11/1~1/15/2023

메디케어, 오바마케어, 건강보험에 관한 모든 것을 도와 드립니다.
만 65세가 되어서 메디케어를 처음 신청하시는 분!!!
다른 주나 지역에서 이사 와서 보험을 새로 가입하시는 분!!!
전문가의 도움으로 고객의 어려움과 걱정을 덜어 드립니다.

저희는 모든 메이저 보험회사를 대리하면서 가입자의 필요와 거주 지역에 따라 적절한 보험회사로 가입을 도와 드립니다.

주요 대행 보험사

Bluecross Blueshield of NC, Aetna, Humana, Cigna, United Healthcare (AARP), AmeriHealth, Friday, Etc.

박민규 보험 / 부동산

메디케어, 오바마케어 전문

Email. GatewayNC@hotmail.com

Office 주소. 6621 Holly Springs Rd, Raleigh, NC 27606

Cell. 카톡. **(919) 247-9908**

www.ParkInsuranceNC.com

보험 · 용자



20여개 이상의 메이저 보험사를 보유하고 있는
살롱 지역의 한인 종합보험사 서산보험
이제, 한곳에서 NC, SC, GA 전 지역을 비교하실 수 있습니다.

자동차보험, 사업체보험, 주택보험, 건강보험, 생명보험

Allstate, Nationwide, TRAVELERS, Liberty Mutual, EMPLOYERS, CHUBB, GUARD, KEMPER, MetLife, AmTrust, THE HARTFORD

불확실한 미래를 대비하는 완벽한 선택
서산보험의 케빈리가 함께합니다

상담문의 **케빈 리** 704-858-6080

KEVIN LEE 보험라이센스 #1665714 공인세무사 #132783 ☎ 704-858-6080 ✉ ncwisemtn@gmail.com 🌐 wminsure.com

더 좋은 서비스와 낮은 이자로 새롭게 모십니다!

여러 lender들이 한 자리에 모여 있어, 정확한 비교 분석을 통해 가장 적합한 상품들을 찾아 고객분들에게 제시합니다.

아직도 Rate를 비교 안 하시나요? 이제 이자는 직접 선택하세요. 이자와 비용, 자신 있습니다!

주택용자 재용자 컨벤셔널 FHA



WE DARE YOU TO COMPARE

케빈 리 / Kevin Lee
kevin.lee@loanfactory.com
NMLS ID# 1520304
2131 Pleasant Hill Rd, #137, Duluth, GA 30096

Cell 704-858-6080

©2021 NMLS# 75243 www.nmlsconsumeraccess.org Licensed by The Department of Financial Protection and Innovation #603D903. This is not a loan commitment guarantee of any financial benefit, or a guarantee of any kind. Loan approval and rate is dependent on borrower credit, collateral, financial history, and program availability at the time of origination. Interest rate and terms, and programs are subject to change without notice. Aprobación del préstamo y tasa de interés depende del crédito del solicitante, colateral, historia financiera y disponibilidad del préstamo en el momento de origenación del préstamo. Tarifas y condiciones pueden cambiar sin notificación. Licensed in FL, NC, SC.

세무/회계사

그린스보로 & 랄리

박시영 회계법인

박시영 회계법인은 NC에서 20년 이상 함께한 NC 전문 회계법인이며, 가장 확실하고 믿을 만한 회계법인입니다.

장부정리 | 세금보고 | 감사대변 | 경영자문 | 한국 금융자산 및 소득 신고

한국 기업의 미국 진출과 미국 거주자 해외자산보고를 돕습니다.

- 지사 설립 서비스
- 지사 회계팀 서포트 서비스 (재무회계/관리회계/세무회계)
- 자금관리 서비스
- 해외 계좌 & 소득 보고

그린스보로 사무실

T. 336-850-1626
F. 919-870-7449
E. siyoungcpa@gmail.com
333 S Swing Rd,
Greensboro, NC 27409

랄리 사무실

T. 919-870-7444
F. 919-870-7449
E. siyoungcpa@gmail.com
7320 Six Forks Rd, Suite 201,
Raleigh, NC 27615

George Washington Univ 졸업, Ernst & Young LLP 회계감사 업무, IMA Member, AICPA Scholarship Alumni

David Kim Tax & Financial Co.

김홍일 세무사 (IRS Enrolled Agent)

개인 및 법인 텍스 보고

페이롤 및 회계 업무

FATCA, FBAR

회사 설립

각종 세금 체납 해결(IRS, State)

영주권자 한국 소득 신고

실업급여, ERC

ID Theft 해결

노스 캐롤라이나 & 미국 전 지역 가능

☎ **919-633-6117**

✉ **davidkim3101@gmail.com**

코칭 칼럼

유머로 마음을 넓히는 새해



고현숙

국민대학교 경영학과 교수
코칭경영원 대표 코치
helenko@kookmin.ac.kr

소제목

노부부가 극장에 갔다. 자리에 앉자 남편이 아내에게 물었다. “그 자리 찬바람 안 들어와?” “네, 괜찮은데요.” “의자가 삐걱거리진 않고?” “아뇨, 쿠션도 괜찮네요.” “아내는 생각했다. ‘참 세심하게도 챙겨주네.’ 그때 남편이 말했다. “그럼 나랑 자리 바꿔.” 하하하. 농담으로 새해 첫 칼럼을 시작해본다. 새해 경제전망도, 정치·사회 상황도 하도 불확실하고 어둡다고 하니 이렇게라도 살짝 웃으며 시작하시길 바라며,

긍정적인 정서는 새로운 아이디어를 갖게 해준다

긍정 심리학자인 바버라 프레드릭슨 교수는 ‘긍정적 정서의 확장 및 구축 이론(Broaden-and-build theory of positive emotion)’으로 유명하다. 여기서 중요한 것은 정서, 즉 감정이다.

우리는 생각하는 힘이 비판적이고 분석적인 사고에서 나온다고 생각하지만, 그보다 정서가 크게 작용한다. 긍정적인 감정은 사고와 행동의 레퍼토리를 넓혀주는 확장 효과를 나타낸다는 것이다. 예를 들어, 운동을 통해 좋은 기분과 활력을 느끼면 기억력이 증진되고 새로운 아이디어가 잘 떠오르게 된다. 미래에 대한 자신감이나 회복력이 높아진다고 한다.

반면 부정적인 정서는 옵션을 줄이고 시야를 제한한다. 진화론적으로 인류는 부정 편향을 발전시켜 왔다. 그래서 비판을 받으면 ‘생존이 위태롭다’는 무의식적인 방어모드가 발동된다. 이는 분노, 좌절, 도피, 무기력 같은 비합리적 반응으로 이어진다. 하지만 긍정적인 정서는 ‘여기에 발전할 기회가 있다’라는 신호를 보내는 것과 같다. 그래서 적절한 위기 의식은 필요할지 모르지만,

그게 사람의 창의성을 죽일 정도에서는 안 된다.

가볍게 다룰 수 있는 능력

코칭을 할 때도 나는 사안을 가볍게(!) 다룰 수 있는 능력이 필요하다고 생각한다.

예를 들어, 상사의 비판이나 부정적인 평가를 받고 그것을 심각한 일로 받아들이며, 상사는 압제자이고 자신은 희생자라고 여기는 사람이 있다면 코치는 그에게 어떤 자극을 주어야 할까?

이때 가장 나쁜 것은 코치가 구원자 같은 심리적 역할을 하는 것이다. 이를 ‘드라마 트라이앵글’이라 한다. 현실이 아닌 부정적인 상상에 기반한 각본이기에 드라마타이즈, 즉 극화되었다고 말한다. 코치는 상대가 현실이 부조리한 것임을 이해하고 견안을 수 있도록 사안을 가볍게도 볼 수 있는 눈이 필요하다. 그때 필요한 것이 큰 시각과 유머다.

리더의 정서는 전염성이 강하다

리더의 정서는 특히 전염성이 강하다. 조직 내에서 유연하고 창의적인 사고를 북돋우고 싶으면 모든 사안을 너무 심각하게만 다루지 말고 때로는 가볍게 유머를 사용해보자.



심각한 상황에서도 가벼운 유머를 사용할 줄 아는 리더가 존경받는다. ©daily.co.kr

긍정 정서는 과거에 대해서는 성취감과 자부심, 안도감을 느끼고, 미래에 대해서는 낙관성과 희망, 신념, 신뢰를 갖게 한다. 이때 유머는 현재의 긍정 정서에 강력하게 작용한다. 기쁨과 열의, 몰입, 즐거움이 있는 새해를 원한다면 유머를 통해 조직에 긍정적인 정서를 전파하는 리더가 되기를 바란다. 그리고 오늘은 이왕 유머로 시작했으니 실없는 농담으로 마무리를 해본다.

“당신, 내가 먼저 죽으면 재혼할 거지?”

“아니, 안 할 거야.”
“흥, 말로만 그렇지, 당신은 분명히 재혼할 사람이야!”
“아니아~.”
“재혼하면 그 여자랑 우리 단골 식당에도 가겠지?”
“아니라니까!”
“하~, 이 가구랑 침대도 다 그 여자 차지이 되겠네?”
“그럴 일 없잖습니까!”
“새로 산 내 골프채도 그 여자가 치겠네!”
“아이, 정말! 절대 아니야! 그 여자 왼손잡이라구!!!”
하하하.

대니얼의 영어 칼럼

about 관련 표현 익히기



대니얼 김

KoreanEnglish.org 운영자
영어 학습 프로그램 개발자
contact@koreanenglish.org

영어의 전치사 about은 우리가 자주 사용하는 말입니다. '~에 대해, ~에 관해'라는 뜻과 함께 '약, 대략, 거의'라는 뜻으로도 씁니다. 오늘은 about에 대한 다양한 표현을 익히며 이해의 폭을 넓혀보겠습니다.

about vs of

많은 분들이 굉장히 헷갈려 하는 부분이 about과 of의 차이입니다. 둘 다 '~에 대해'라고 해석될 수 있기 때문입니다.

about은 그 대상이나 상황의 바깥 주변을 가리키는 느낌으로 사용됩니다. 바깥이지만 그 대상이나 상황과 가까이 있는, 그것과 관련된 주변을 의미합니다.

반면, of는 그 뒤에 나오는 대상이나 상황의 내부 속성이나 그것 자체를 의미하는 경우가 많습니다.

• I'm thinking about her.
=> 나는 그녀에 대해 생각해요.

• I'm thinking of her.
=> 나는 그녀를 생각해요.

about 관련 표현

다음 문장들은 about의 목적어와 관련된 그 주변을 의미하는 느낌을 표현하고 있습니다.

• He's been talking about it.
=> 그는 그것에 대해 이야기하고 있어요.

• I don't think he would tell you about his failure.
=> 난 생각하지 않아요, 그가 당신에게 그의 실패에 대해 이야기할 거라고.

그럼, 다음 문장을 만들어보세요.
• 그는 책들을 썼어요, (인간)관계들에 관해.
=> He's written books about relationships.

위 문장의 경우 about을 쓰면서 relationships와 관련된 느낌을 표현했는데, 이때 on을 써서 그 주제에 초점을 맞추어 강조할 수도 있습니다.
• I'm going to write an essay on a new shopping trend.
=> 나는 에세이를 쓰려고 해요, 새로운 쇼핑 트렌드에 대해.

do ~ about ~

쉬운 단어로 조합된 do ~ about ~은 의미도 보이는 그대로 '~에 대해 ~하다'라고 익히면 됩니다.

• She didn't know what to do about it.
=> 그녀는 알지 못했어요, 그것에 대해 무엇을 해야 할지.

• You should do something about it.
=> 당신은 그것에 대해 어떤 것을 해야 해요.

이처럼 쉬운 표현도 의도적으로 노력하지 않으면 대화에서 사용하기 어려우니 꼭 연습을 해보세요.

go about ~

go about은 do about과 유사한 표현인데, 어떤 것에 대해(about) 가는(go) 것입니다. 의역하면 문맥에 따라 '~을 시작하다, 처리하다, 다루다'라는 의미입니다.

• It would be a good way to go about helping others.
=> 그것은 좋은 방법이 될 거예요, 다른 이들을 돕는 것에 대해 가는. (돕는 것을 시작하는)

• Please advise us how we can go about this problem.
=> 우리에게 조언해 주세요, 어떻게 우리가 이 문제에 대해 갈 수 있는지 (처리할 수 있는지).

bring about ~

bring about은 '~에 대해 가져오다'라고 직역할 수 있는데, 어떤 것을 '불러일으키다, 초래하다'라는 의미입니다.

• They brought about all the noises by hiding the evidence.
=> 그들은 모든 그 잡음들에 대해 가져왔어요(불러일으켰어요), 그 증거를 숨기는 것에 의해.
• We've been trying to bring about innovation in the industry.
=> 우리는 노력해오고 있어요, 혁신



What are you doing this weekend?

I was about to ask you the same question.

"주말에 뭐 하세요?" "저도 딱 똑같은 질문을 하려고 했는데..." ©KOREAN LIFE

에 대해 가져오려고(혁신을 일으키려고), 그 산업에서.

come about

come about은 뒤에 목적어 없이 쓰이는데, about이 부사로 쓰이는 경우입니다. 숫자나 수치를 표현할 때 about이 '약, 대략'이라고 쓰일 수 있는 것처럼, 공간을 표현할 때도 about이 부사로 쓰이면 '주변에, 주위에'의 의미가 됩니다. come about을 직역하면 '주변에 오다'가 되는데, 의역하자면 어떤 일이 발생하다(happen)의 의미입니다.

• How could this come about?
=> 어떻게 이것이 주변에 올 수 있을까요? (발생할 수 있을까요?)
• Everybody wants to know how the tragedy came about.
=> 모든 이가 알기를 원해요, 어떻게 그 비극이 주변에 왔는지(일어났는지).

be about to ~

be 동사 다음에 미래지향적, 추상적 느낌의 to 부정사가 오면 어떤 상황이 일어나려고 하는 것입니다. 문맥에 따라 예정이나 의무, 의도를 표현하기도 합니다. 여기에 about이 더해지면 be about to~는 어떤 상황이 거의(about) 일어나려는 것을 표현하며, '딱 ~하려 하다'의 의미가 됩니다.

• I was about to ask a question.
=> 내가 막 질문을 하려고 했어요.
• I'm about to go to the gym.
=> 나는 막 가려고 해요, 피트니스 센터로.

about 활용 훈련

쉬운 표현인 about은 다양한 의미로 확장되어 사용됩니다. 따라서 이번 기회에 스스로 문장을 만들어 보며 about의 의미와 관련 표현들에 더 익숙해주시기 바랍니다.



KoreanEnglish
Improve your English and Life



영어 때문에 고민?

www.E25.kr

영어말하기 집중훈련과정

50% OFF

12월 14일 30기 개강

email : contact@koreanenglish.org
(이메일로 문의 바랍니다.)

스마일 엘리의 미국생활기

짜장면과 불닭면이 이어준 동료애

직장 동료 관계

제가 세포라에서 일을 시작할 때 두려운 마음이 많이 있었어요. 무엇보다 제가 이 일을 잘 해낼 수 있을까 하는 두려움이 제일 컸고, 그 다음으로는 직장 동료들과 잘 어울릴 수 있을까 하는 두려움이었어요. 새로운 직장에서 평탄한 직장 생활을 하려면 인간관계도 중요하잖아요? 직장 동료들과 가까운 친구가 될 수는 없더라도 최소한 원만한 관계를 유지하는 동료 정도만 된다면 더 바랄 게 없겠다는 마음이었죠.

제가 처음으로 매장에서 일을 시작하던 날, 매장은 엄청 바빴는데 저는 모르는 게 너무 많았어요. 다른 동료들은 이미 오픈 전부터 매장 디스플레이 작업을 하면서 일에 익숙해진 상태였지만, 저는 오픈 직후에 들어갔기 때문에 손님들에게 상품이나 어디 있는지 알려드리는 것조차 버겁더라고요.

그래서 첫날은 눈치껏 인사나 열심히 하고, 쇼핑하는 손님들에게 상품 답을 바꾸니가 필요한지 여쭙보고 건네주는 일만 열심히 했어요. 제발 실수하는 일이 없기를 바라면서요..... T.T

그렇게 긴장의 시간을 보내면서 제가 모르는 것이 있을 때마다 동료들에게 물어봤는데, 모두들 정말 친절하고 착하게 알려주더라고요. 그래서 제가 고맙다고 했더니 한 동료 가 그러는 겁니다.

"당연하지! 그러라고 우리가 여기 있는 거잖아. 궁금한 게 있으면 언제든지 물어봐."



한국 음식을 좋아하는 동료들과 맛집 투어를 하고 한국 식품점에서 과자와 음료 등을 골라주며 점점 친해졌다. ©스마일 엘리



어머, 날 도와 주기 위해 여기 있는 거라니!!! 너무 든든하고 고마운 말 아닌가요? 그렇게 며칠 동안 동료들에게 물어가며 또 혼자 공부하고 배워가며 점점 일에 적응했지만 여전히 거리감이 있는 상태로 일을 하고 있었어요. 다른 동료들끼리는 서로 조금씩 스물뚱도 하는 분위기였는데 저한테는 다들 친절하긴 하지만 사적인 스물뚱은 걸지 않는 그런 느낌적인 느낌이랄까??? 뭐, 제가 바쁜 시간에 일을 하기도 했어요.

아마 제가 20대나 30대 시절에 이런 느낌으로 일을 했다면 '이런 분위기 어색하고 싫다아~!!!' 하며 너무 신경이 쓰였을 것 같아요. 동료들 눈치도 봤을 것 같고요. 그런데 이제는 나이가 들어서 그런 건지, 아니면 미국 사회에 이민자로 살아가는 삶에 익숙해져서 그런 건지 모

르겠지만, '나는 여기 일을 하러 왔을 뿐, 주어진 시간 동안 내 일만 열심히 하고 가자!' 하는 마음이 더 크게 들더라고요. 그래서 그냥 제가 할 수 있는 일들 찾아서 하고, 제 일에 집중했어요.

제가 다시 직장인으로 일할 수 있게 된 이 기회가 너무나 소중한, 또한 오랜만에 일을 하니 너무 재미있더라고요. 마치 우물 안 개구리가 우물 밖의 큰 세상을 보고 신나서 팔짝팔짝 뛰어다니는 것처럼 저도 하루하루 새로운 경험을 하는 것이 신나고 좋았어요.

그렇게 한 달 정도가 지나갔어요. 동료들과 별로 친해지진 못했지만 그래도 출근할 때마다 항상 모든 동료들에게 빅 스마일과 큰 소리로 오랜만에 절친을 만난 것처럼 반갑게 인사하기를 계속 했어요.

절친 모드 급전환

그러던 어느 날, 조금은 한가해진 저녁 시간에 일을 하는 날이었어요. 테스터 상품들 청소를 열심히 하고 있던 저에게 동료 한 명이 다가오더니 말을 걸더라고요. (편의상 동료들 이름을 가가, 나나, 다다, 라라라고 부르겠습니다. 그리고 이 친구는 나나양입니다.)

처음엔 그저 평범하게 '집이 어디야?'라는 질문으로 시작해서 서로 가볍게 신상털기를 하기 시작했죠. 그러다 제가 미국 오기 전에 일본에서 살았다는 말을 하자 갑자기 급흥분을 하더라고요.

"나 애니메 완전 좋아하는데! 나루토랑 원피스 완전 좋아해!!!"

"음, 나는 나루토랑 원피스를 격하게 좋아해본 적은 없지만, 우리집의 어른이 한 명이(남편) 오타쿠야."



워싱턴주 타코마에 있는 나루토 테마의 라면집 내부 모습 ©스마일 엘리



동료와 함께 아시안 음식을 먹으며 동료애를 돈독히 다지게 되었다. ©스마일 엘리

그날 불닭면 얘기로 나나양과 저는 마음의 거리를 1미터까지 좁히게 되었답니다.

너 짜장면 좋아해?

그리고 며칠 뒤 이번엔 가가양과 함께 일을 하게 되었는데, 제가 열심히 일을 하고 있으니 가가양이 먼저 다가와 말을 걸었습니다.

"너는 정말 열심히 일하는구나. 너는 쉬지 않고 일을 하는 것 같아."

"하하... 고마워.(내가 여기서 일 말고는 할 줄 아는 게 없어서.^^;)"

"나나한테 나루토 라면집 얘기 들었어. 다음에 같이 가자."

"너도 아시안 음식 좋아해?"

"응, 나는 일반 라면보다 불닭면이 더 좋아. 그런데 나 한국 음식 중에 진짜 맛있게 먹은 게 있는데....., 짜장면이었나~?"

우잉~??? 너는 또 짜장면을 어디서 먹어본 거냐?!?!?!?! 순간 너무 신기하고 반갑더라고요.

"너 짜장면 좋아해? 나도 짜장면 완전 좋아해! H마트에서 먹은 거야?" (저는 이 동네로 이사온 지 얼마 되지 않아서 짜장면은 H마트에서만 파는 줄 알았어요.)

"아니, 씨애틀에서 먹었어. 진짜 진짜 맛있었어! 또 먹고 싶은데 씨애틀까지 갈 일이 없어."

"H마트 안에도 짜장면 있어. 다음에 같이 먹으러 가자!"

"아, 정말??? 다음에 꼭! 꼭! 같이 먹으러 가자~!!!"

너무 신나 하는 가가양을 보니 내가 사회 생활을 안 하는 동안 K-Food의 흐름이 이렇게 바뀌었구나 싶었네요. 예전에는 '한국 음식' 하면 다들 불고기? 아니면 코리안

바베큐? 이랬는데, 이제는 불닭면과 짜장면이 대세라니!

그리고 얼마 뒤 신입으로 들어온 다다양과 처음으로 일을 하게 된 날. 서로 소개를 마치고, 제가 한국 출신이라고 하니깐 그녀가 갑자기 반색하며 말하는 겁니다.

"나 한국 음식 너무 좋아하는데! 짜장면이랑 불닭면 완전 좋아해!!!" 이 말을 듣자 '아, 애네가 다 같이 짜장면을 먹으러 갔구나. 다 같이 친구인 거구나.' 싶더라고요.

"너 짜장면 씨애틀에서 먹었지?"

"응."

"너 그 짜장면 가가랑 먹었지?"

"아니?"

앗, 감으로 시작한 탐문수사 실패!!! ㅋㅋㅋ 그러나 짜장면과 불닭면 덕분에 동료들과 대화의 물꼬가 트이고, 그렇게나 멀게만 느껴졌던

동료들과의 벽이 허물어져 한층 더 가까워 질 수 있었어요.

그리고 7월 중순에 제가 보라색 머리로 염색을 하고 출근을 했던 날. 갑자기 웬 여자 두 명이 마치 남치라도 당하는 듯 "까아아아악!!!!!" 하길래 저도 너무나 놀란 나머지,

"어우, 깜짝이야!!!" 하며 순식간에 한국말이 튀어나왔어요. 그러고는 뒤를 돌아봤는데 가가양과 나나양이 제 머리를 보고 짹짹거리며 소리를 지른 거였어요. 그런데 제가 또 한국어로 "어우, 깜짝이야!!!" 했던 게 너무 웃겼는지 방금 뭐라고 한 거냐고, 그거 한국어냐고 자지러지게 웃기 뭐예요?!?! 머리 너무 예쁘다고 가가양과 나나양 둘이서 난리 난리!!! 아니, 머리가 예쁘는데 왜 나를 쾀안고 난리냐고요!!!! (그런데 나는 싫지가 않았다....? ㅋㅋㅋ)

K-Food로 다진 동료애

그러다 갑자기 빨리 나루토 라면 먹으러 가자고 하다가, 또 샤프드 BBQ 양념 통닭 먹으러 가는 것으로 결론이 났습니다.

가가양과는 아직 서로 스케줄이 맞지 않아 같이 뭘 먹으러 가지 못했지만, 나나양과는 BBQ 양념 통닭도 먹고, 나루토 라면집에도 가고, 몽골리안 바베큐도 먹었네요.

어느 날은 가가양이 또 어디서 떡볶이를 먹어 봤는지 너무 맛있더라며 떡볶이 사러 H마트에 함께 가자고 하길래 저희 집에 있던 떡볶이 여사 떡볶이를 가져가 나눔해 주었습니다. 불닭면과 짜장면 덕분에 동료들과 더욱 더 친해지게 되었고, 그 이후로 가가양과 나나양은 심지어 제가 출근하고 퇴근할 때마다 꼭 안아주면서 인사를 해요. 그리고 다다양은 공짜로 베이비시터 해줄테니까 남편과 데이트 시간이 필요할 때 언제든지 얘기하라고 하더라고요!

K-Food 덕분에 동료 관계도 원만하게 잘 풀린 것 같지 않나요? 우리 대한민국 정말 자랑스럽습니다!

스마일 엘리(Smile Ellie)

국제결혼으로 미국으로 이주한 후 현재 워싱턴주에 살고 있는 두 아이의 엄마. 미국 생활 정보, 일상생활, 문화 차이, 여행기 등을 소개하는 smile ellie의 일상 시트콤 블로그이자 <엘리네 미국 유아식> 책의 저자. smileellie777@gmail.com

유아식 고민은 이제 끝!

안 먹는 아이도 스스로 잘 먹는 미국 유아식 레시피 110

스마일 엘리 저 | 300쪽 | 값 19,000원

“편식하는 아이도 음식 거부하는 아이도 잘 먹는다!”
아이의 평생 입맛을 잡아주는 최고의 아이주도 유아식 가이드

- 포인트 1**
먹고 싶은 음식과 양을 아이가 선택해 거부 없이 잘 먹는다
- 포인트 2**
필수 영양소가 빠짐없이 들어가 영양 균형이 잡힌 한끼를 제공한다
- 포인트 3**
아이주도식으로 자연스럽게 식습관과 식사 예절까지 배운다
- 포인트 4**
요리 초보 엄마도 바쁜 엄마도 만족하는 간단한 레시피!

엘리네 미국 유아식을 먼저 접한 분들의 생생한 후기

15개월 아기가 너무 안 먹어서 힘들었는데, 엘리님의 유아식을 시도하니 기적같이 먹기 시작했어요!
- 인디아

'꼭 밥이 아니더라도 괜찮겠구나. 밥을 적게 먹는다고 스트레스받지 말아줘' 하고 공감과 위안을 느껴요. 영양만 골고루 채울 수 있다면 꼭 밥을 고집하지 않으려고 합니다.
- 해운엄마

아이 밥을 먹이다가 하루가 다 갔는데 마지막 희망줄을 만난 것 같아요. 아기가 안 먹는 음식을 해주는 것을 그만두고 엘리님처럼 아기가 좋아하는 것을 배불리 먹이는 유아식을 해줘야겠어요.
- 재발중력어

늘 냉장고에 보관되어 있는 재료들로 큰 노력이 필요하지 않지만 아이에게 꼭 먹이고 싶은 것들이 들어간 레시피가 마음의 부담을 아주 많이 거뒀어요. 아기가 먹지 않거나 던져도 관대하게 웃어넘길 수 있는 간편한 조리 과정도 스트레스를 덜어주고, 유아식뿐 아니라 간식까지 해결되니 마음이 든든해요.
- Luvellie

온라인 서점 YES24, 교보, 알라딘 알라딘US, 반디US에서 구매 가능합니다. 세종

H MART

HAPPY NEW YEAR

2023

Let's make the year of the rabbit our best ever!
May kindness, honesty and prosperity follow you
throughout the year.



**평충! 2023 계묘년
새해가 밝았습니다!**

항상 H 마트를 찾아주시는 고객님들께 감사의 말씀드리며
올해도 가정에 평안함과 기쁨을 한아름 채우는 새해가 되시길 바랍니다.

The Best of Asia in America. Since 1982. H Mart
CARY 1961 HighHouse Rd., Cary, NC 27519 | 919-535-5900