



KAGRO

INTERNATIONAL JOURNAL

May / June 2016
Volume 69, Number 3



COLD FILTERED. COLD AGED.
COLD INSPIRED.





**THE ORIGINAL
LIGHT PILSNER.**

#ITSMILLERTIME

**GREAT BEER
GREAT RESPONSIBILITY®**

©2015 MILLER BREWING CO., MILWAUKEE, WI.
An analysis (12 fl oz): 96 cal, 3.2g carbs, <1g protein, 0.0g fat

목 차

Officers

President

Seong Chil Heo
New York

Vice-President

Phillip kim
Canada

Vice-President

Yo Seop Lee
Washington D.C

Vice-President

back gyu kim
Georgia

Vice-President

sean yeon
Colorado

Vice-President

kyeong ho ko
Washington

Vice-President

calvin choi
Arizona

Auditors

seung soo Lee
yun ok kim

6. 회장 인사말

8. 이사장 인사말

10. 업계 뉴스

15. 각 지역 협회소식

22. KAGRO 포토 갤러리

26. KAGRO 소식

32. 경제 뉴스

36. 건강뉴스

38. 회장단 및 스폰서 소개

Board of Directors

Chairman

kwang ik Lim
Colorado

Vice Chairman

Tae jin Jung
Vancouver, Canada

Vice Chairman

jong sic Lee
New York

Vice Chairman

Jung chil kim
Southern California

Vice Chairman

Jong hee chang
Central California

Vice Chairman

Ik ju kim
Manitoba, Canada

Advisors

Ki Ok Kim
Yang Il Kim
Ki Pung Jeon
David H Kim
Andrew Ku
Ju Han Kim
David kim
Yong Wong Han

CONTENTS

Board Members

KAGRO International

Arizona
LA California
Central California
Northern California
Chicago
Colorado
Dallas
Delaware
Georgia
Harrisburg
Hawaii
Maryland
New York
Oregon
Philadelphia
Tennessee
Virginia
Washington D.C
Washington
Calgary, Canada
Edmonton, Canada
Manitoba, Canada
Ontario, Canada
Quebec, Canada
Vancouver, Canada
U.K.B.A Canada

6. President's Message

8. Chairmans Message

10. Industry News

15. Chapter News

22. KAGRO Photo Gallery

26. KAGRO NEWS

32. Business News

36. Health News

38. Board Members & Sponsors

Editorial Staff

Publisher

Seong chil Heo

Editor

Justin Lee

Journal Advisor

Justin Lee

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

호황 속 불황 시대에 새로운 도전



허 성 칠 회장

회원 여러분 안녕하십니까?

화창한 봄 날씨가 이어지면서 우리들 마음에도 꽃이 피듯 새로운 힘과 용기가 솟아 오르는 것 같습니다.

지난 세월 동안 우리는 현실과 동떨어진 힘든 시간을 보냈습니다.

갈수록 좋아진다는 미국 경제의 숫자와 반비례하는 우리의 숫자에 허탈감과 무력감을 느끼고 어려움에 무너지기도 했습니다.

그래도 우리는 희망을 놓지 않고 이제나저제나 하며 매일을 더욱 열심히 살아왔습니다.

최근 미국 경기가 역사상 4번째로 긴 호경기를 누리고 있다는 보도에 “이 호경기가 끝나기 전에 우리도 호경기의 한 자락을 느낄 수 있으면

좋겠다”는 희망을 버리지 못하고 있습니다.

식품업의 발전을 통해 동포 경제를 리드하는 본 국제한인식품주류상 총연합회는 탄생 후 20여 년 동안 앞을 직시하며 뒤를 돌아보는, 도전과 반성을 통해 전진을 거듭해 왔습니다.

실수와 실패도 있었지만 모두가 힘을 모으고 땀방울이 모여 이룩한 열매를 나누며 진일보한 환경에 기뻐했습니다.

우리는 지난 4월에 진일보를 위해 또 한 번의 도전을 했으며 그 결과를 냉철하게 분석하고 있습니다. 미시적 안목과 거시적 분석을 통해 도전의 의미와 땅에 떨어진 한 알의 겨자씨가 어떻게 변해갈지를 연구하고 있습니다.

다소 시간이 걸릴지라도 새로운 도전이 건네 줄 열매를 다각도로 분석하며 기다리고 있습니다.

지난 수 십 년 동안 우리 한인들과 땀레야 땀 수 없는 관계를 유지하고 있는 코카콜라 등 대형 제조업체와 미팅을 갖고 공동의 목표달성을 위해 더욱 힘을 합하기로 다짐하고 구체적인 방법을 실무진을 통해 모색하고 있습니다.

항상 여러분들과 함께 하는 총연의 분주한 움직임이 새로운 한 자국이 될 것을 확신합니다.

새 봄에 회원 여러분의 가정과 사업에 다시 없는 축복과 발전이 있기를 기원합니다.

감사합니다.

허 성 칠

국제 한인 식품주류상 총연합회 회장

New challenges in the booming era of recession

Dear members of KAGRO,

The sunny spring weather after the cold seems to make our minds blossom with new strength and courage.

Over the past years we have had a tough time with reality.

We had feelings of helplessness and despair with the sinking US economics that were supposed to get better.

But we did not give up hope and continued living day by day.

Recently, with the press that the US economy is in the 4th longest boom in history, I can't help but hope that "wish we can feel even a slightest fleeting moment of that boom".

KAGRO has been leading the economy for 25 years with the mind set of charging and learning through trial and error and reflecting on our success and knockbacks.

Even though we've had errors and failures, our members did not give up and we celebrated on bearing fruits of success and bringing a better environment.

We have challenged for a better environment on late April and once again, we are conducting a cool headed analysis of the results.

Through a detailed analysis and research, we will see how that one drop of seed will change according to our challenge.

With time, we will see what other challenges and perspectives this new fruit will open.

For decades, we have maintained relationship with large manufactures and together we will work to achieve a common goal. Even now, our staff meetings specify toward a booming economy and a better environment.

Always be ensured that the bustling movement of KAGRO will definitely leave a positive impact on history.

I hope that with this new spring, all our members and family are blessed both in business and health.

Thank you.

Seong Chel Heo, President
KAGRO INTERNATIONAL ASSOCIATION



임 광 익 이사장

존경하는 전국의 회원 여러분 안녕하십니까?

어느덧 2016년도 훌쩍 산등성이를 넘어 다음해를 바라보며 내리막길을 치닫고 있습니다.

우리인생에서 세월에 장사 없다는 말이 서글퍼짐은 다시 한번 느끼고 있습니다.

하지만 우리 총연은 세월이 흘러가면 갈수록 위상은 높아만 가고, 더욱 더 내실을 기하며 탄탄한 총연이 되어야 겠습니다.

제1회 Trade Show 를 어렵사리 마치고, 계속적인 Trade Show 가 되도록 다같이 연구 발전 시켜나 갑시다.

제1회 Trade Show 를위해 준비하신 회장님과 준비위원 여러분에게 다시 한번 감사 드립니다.

또한 참석해주신 회원 여러분과 조규형 재외동포재단 이사장님, 김기환총영사님, 신우철 완도군수님, Grace Men 의원님 여러분 게 다시 한번 감사 드립니다.

이제 제54차 총회 및 Trade Show 에 대한 성과분석과 연구 검토하여 앞으로의 나아갈 길을 모색하고, 제55차 총회를 제주도에서 개최 하기로 결정 하였습니다.

많은 회원 여러분 들이 참석하시어 더욱 발전 시킬 수 있는 의견수렴과 다시 한번 단합된 총회가 되도록 다 함께 노력해주시요.

제55차 총회 에서 만날 때까지 건강하십시오.

감사합니다.

임 광 익
국제 한인식품주류상 총연합회 이사장



PEPSICO



Tropicana



Industry News



Coffee Goes Cold

The chilled version has become big business in the United States.



SEATTLE - What's hotter than coffee these days? Coffee on ice, as the chilled version has gained ground recently in the United States, Bloomberg reports.

From global giants like Illy and JAB to smaller shops such as Chameleon Cold-Brew and High

Brew, coffee manufacturers are throwing in the ice. Ready-made chilled bottled and canned coffees have become more popular lately, with Coca-Cola and Dr Pepper all coming out with new chilled coffee drinks.

At coffeehouses, more customers are demanding sophisticated lattes and espressos on ice. During the fourth quarter of last year, Starbucks registered a 20% bump in iced drink sales across the country after it debuted its new cold brew coffee. "When given a choice, people tend to make the healthier, better-for-you choice as long as it's within a reasonable cost premium," said Chris Campbell, founder of Chameleon Cold-Brew.

The U.S. ready-to-drink coffee channel has grown by double digits each year since 2011, with Euromonitor International predicting it will come close to \$3.6 billion by the end of the decade. Starbucks and PepsiCo have joined together for grocery store ready-to-drink coffee

brews, with new sweetened and unsweetened black coffee in a bottle debuting this summer. This partnership captures around 75% of the ready-to-drink coffee market in the United States.

U.S. Cities Want to Tax Sugary Drinks

Carbonated soft drinks and sugary drinks are under attack by cities thirsty for a new source of revenue.

McLEAN, Va. - USA Today reports that some cities are singling out sugar-sweetened soft drinks as sources for revenue, with proposals that add extra taxes or health-like warning labels—"borrowing from the playbook used to largely stamp out smoking a generation ago."

The war on soft drinks is being waged in a handful of cities so far, and they are gaining attention and could threaten sales. "They're bleeding a slow death," Joe Agnese, senior industry analyst at S&P Global Market Intelligence, told the news source about the growing movement against carbonated soft drinks.

USA Today cites the following cities as actively seeking to raise taxes on sugary beverages:

- San Francisco: Advertisements for sugar-sweetened drinks to carry warning labels starting in July.
- Philadelphia: In June, the city council is expected to vote on a proposal to tax all sugar-sweetened beverages (soda, fruit drinks that aren't 100% juice, sports drinks, flavored water, energy drinks, pre-sweetened coffee or tea, cocktail mixers) at 3 cents an ounce, adding 60 cents in additional

taxes on to a 20- ounce bottle.

- Oakland: Voters will decide in November whether to add a 1 cent per ounce fee to sugary beverages.



- Boulder, Colorado: A ballot measure could allow voters to decide this fall whether to impose a soda tax.

In Philadelphia, the additional tax revenue would fund early childhood education and other community initiatives. The mayor's office also says the tax isn't an "attack on soda," but rather a target because a limited number of distributors make it easier to audit tax collections.

"We're not doing this from the perspective of trying to discourage people from drinking soda," Lauren Hitt, a spokeswoman for the mayor of Philadelphia's office, told the news source, adding that a tax on all products containing sugar would be difficult to administer.

Meanwhile, opponents of Philadelphia's tax plan say the sugary drink tax would hurt small businesses that won't be able to absorb a potential price uptick. And given the downward trend in soda consumption, the tax is not going to be a reliable source of revenue, suggested Larry Ceisler, whose firm Ceisler Media & Issue Advocacy works with the local Philadelphia coalition against the tax.

Government Issues Long-Awaited Overtime Rule

Final rule doubles the current salary threshold under which all employees must be paid overtime for any hours worked over 40 per week.

WASHINGTON - Yesterday the U.S. Department of Labor issued its final rule on overtime regulations, striking a chorus of discontent among retail, restaurant and other related industries that rely on a workforce of both salaried and hourly employees.

Since this issue has been percolating for more than two years, here's a bit of background: Last updated in 2004, the full-time salary threshold was \$455 per week, or \$23,660 per year. In 2014, President Obama directed the Department of Labor (DOL) to update overtime regulations under the Fair Labor Standards Act (FLSA), and in July 2015, the DOL released its proposed overtime updates. In general, the FLSA requires covered employers to pay their employees at least the federal minimum wage (currently \$7.25 an hour) for all hours worked, and overtime premium pay of 1.5x the employee's regular rate of pay for all hours worked over 40 in a workweek.

In its final rule issued yesterday, the DOL doubles the current salary threshold under which all employees must be paid overtime for any hours worked over 40 per week. The new rule sets the standard salary level of a full-time salaried worker to \$913 per week, or \$47,476 annually. The 500-plus-page rule will take effect on December 1, 2016, giving employers about seven months to make necessary changes. NACS supports the effort to update the threshold so that it reflects today's economic situation, but maintains that the DOL went too far. The final rule also takes the unprecedented step of setting the salary threshold to adjust every three years instead of annually, as initially proposed. The first update will take effect on January 1, 2020. "Based on historical wage growth in the South, at the time of the first update on January 1, 2020, the standard salary level is likely to be approximately \$984 per week (\$51,168 annually for a full-year worker) and the [highly compensated employee's] total annual compensation requirement is likely to be approximately \$147,524," according to the



final rule. Throughout the rule-making process, NACS has provided comments to DOL urging the department to revert to its traditional methodology, which would result in a lower salary threshold. NACS also successfully urged the department not to make changes to the duties test for determining if employees are eligible for the overtime exemption categories. Per the final rule, the DOL did not make any changes to the duties test. Recourse to require the DOL to go back to the drawing board and draft a new overtime rule is possible through legislation pending in both the House (H.R. 4773) and the Senate (S. 2707, the Protecting American Workplace Advancement and Opportunity Act). NACS supports the legislation. Updated compliance information will be available soon via the Compliance Resource Center to NACS retailer members only.

Across the board, retail and restaurant industry reactions to DOL's new overtime rule are consistent:

"The threshold for exempt employees in the final regulations is still too high," Angelo Amador, senior vice president of labor and workforce policy and regulatory counsel at the National Restaurant Association, said in a statement. "Restaurants operate on thin margins with low profits per employee and little room to absorb added costs. More than doubling the current minimum salary threshold for exempt employees, while automatically increasing salary levels, will harm restaurants and the employer community at large."

FDA Issues Deeming Tobacco Regulations

About 16,000 Walmart associates worldwide will be impacted by the closing of 269 stores.

The long-awaited rules have a negative impact on e-cigarettes and will require congressional action to amend. WASHINGTON - Yesterday, the U.S. Food and Drug Administration issued deeming rules, extending the agency's authority to all tobacco products, including e-cigarettes, cigars, hookah tobacco and pipe tobacco,

among others.

The FDA first released its proposal to regulate e-cigarettes and other tobacco products in April 2014.

The final regulations published this week will have a severe impact on the electronic cigarettes industry, thanks to a mandate that requires any nicotine delivery devices that hit stores after Feb. 15, 2007, to apply retroactively for approval, a costly and lengthy Premarket Tobacco Application (PMTA) process. E-cigarettes were not on the market prior to Feb. 15, 2007 (the predicate date).

While e-cigarettes could remain on the market during the PMTA process, it's an extremely expensive route with an uncertain outcome. The FDA previously indicated that it did not have the authority to change the predicate date, and that it could only be done by congressional action.

This regulation, according to Ray Story, CEO of the Tobacco Vapor Electronic Cigarette Association, would "wipe out" the e-cigarette industry because it would require a change in current law. "We agree with the commonsense decision to establish a minimum purchase age for electronic cigarettes," said Jan Verleur, CEO and co-founder of vapor company VMR Products. "V2 was among the first electronic vaporizer companies to advocate for a ban on sales to underage users. Electronic cigarettes and vaporizers are not and have never been intended for anyone under the age of 18.

"We do disagree, however, with the decision to subject electronic vaporizers to an unnecessarily onerous approval process identical to combustible cigarettes," Verleur added. "Current scientific research does not support this all-or-nothing approach, which threatens to eliminate 99% of the electronic vaporizer industry. And while many electronic vaporizers may look like traditional cigarettes to better



simulate the tactile aspect of the smoking experience, there is otherwise no meaningful resemblance between the two product categories.”

Congressional action to change the predicate date took place on April 19. NACS Daily previously reported that the House Appropriations Committee passed an amendment to its Fiscal Year 2017 Agriculture Appropriations Bill that would change the predicate date for newly deemed products to the date of the FDA’s final rule. The amendment also includes additional consumer protections such as requiring safety product standards for e-cigarette batteries, requiring face-to-face sales, requiring “keep out of reach of children” and “underage sale prohibited” displays on vapor products, restricting advertising of the products to children, and labeling of nicotine content.

Krispy Kreme Brings Sweet Treats to Convenience Stores

New partnership with TSW Foods is making Krispy Kreme brand packaged sweet snacks available to convenience stores nationwide.

WINSTON-SALEM, N.C. - Krispy Kreme Doughnuts Inc. announced a partnership with TSW Foods LLC to bring Krispy Kreme brand packaged sweets such as snack bags, honey buns and single-serve pies to convenience stores across the United States.

“We are thrilled to offer a line of Krispy Kreme snack items, many of which are differentiated with our Original Glaze flavor,” said Mark LaBrecque, vice president of domestic



marketing, licensing and consumer packaged goods for Krispy Kreme Doughnuts. “TSW Foods will act as our master distributor to develop a national distribution

network in the convenience store class of trade, with drug, club and dollar stores to follow.” Wil Torres, managing principal of TSW Foods, said there is already enormous excitement surrounding this partnership across the industry. “When you combine Krispy Kreme’s brand equity and best in class products with TSW Foods’ ability to execute on a national scale, it is a recipe for success. There is a synergy between our two companies that we feel will result in a profitable, long-term partnership for both of us.” The packaged products will join Krispy Kreme Doughnuts’ other primarily yeast sweet treat products already available via frequent direct store delivery in more than 5,000 convenience stores nationwide.

7-Eleven Introduces Shark Week-Inspired Donut Blue Raspberry Slurpee-flavored donut helps promote the Discovery Channel’s Shark Week.

Explore our Fuels Resource Center for everything you need to know about fuels - from the



source that knows the subject best.

DALLAS - TIME reports that 7-Eleven is now offering Blue Raspberry Slurpee-flavored donuts for 99 cents at U.S. locations as part of a promotion for Shark Week on the Discovery Channel, which begins June 26.

The 270-calorie treat has “Blue Raspberry Slurpee-flavored icing topped with blue sugar crystals to give the donut an ice-like crunch,” according to a statement.

The new Slurpee-inspired donut flavor comes just a little over a month after the chain started selling a Wild Cherry Slurpee-flavored donut with red sprinkles, notes the news source.



2014 Hottest Items from Korea

www.vilac.co.kr

Vilac Cup Rice



4 Flavors (Fried Kimchi / Seafood / Chicken Curry / Black Bean Sauce)

Sunghyun Seo | seosh@vilac.co.kr
82-51-630-7363

Conveniently enjoy a meal!
Ready in just 3 minutes!

www.daesangfnc.com

Daesang FNF Kimchi



Eunkyung Woo | ekwoo@daesang.com
82-2-3290-8841

www.mhrg.kr

Manuka and Ginseng Manuka Honey & Red Ginseng Stick



Angela Lee | angela@mhrg.kr
82-2-577-3389

www.chois1.com

Choi's 1 Seaweed Snack



Butler Oh | butler.oh@gmail.com
1-347-556-3113

A true "Super Food" from the Sea!
5 Flavors (Original / Natural / Teriyaki /
Hot & Spicy / Wasabi)

www.bcsroyal.com

bcs International Seaweed Brittle



Susan Kim | skim@bcsroyal.com
1-718-392-3355

The healthy alternative to chips!
4 Flavors (Sesame Seed & Sea Salt /
Crushed Almond / Sesame Seed &
Hot & Spicy / Wasabi & Sea Salt)

www.gitdeum.com

Gitdeum Seaweed Crunch



Tae-sung Yang | tsyang@gitdeum.com
82-63-715-1900

Seaweed Crunch is Kimbugak
(Korean traditional snack) made
with seaweed and rice flour.

- Gluten-free
- No synthetic coloring
- No artificial flavoring



Ministry of Agriculture,
Food and Rural Affairs

atCenter New York

Korea Agro-Trade Center, New York
111 Great Neck Road, Suite 503, Great Neck, NY 11021
mkim@at.or.kr | Tel: 516-829-1633

CHAPTER NEWS

필라델피아 한인 식품협회

“소다세 반대” - 필라시청에 올린 분노의 소리
한인 등 300여 식품인들 한 목소리로 “절대 불가”



필라델피아 지역 식품인들이 한 자리에 모여 필라델피아 시가 추진중인 소다세 신설에 대한 반대의를 강력하게 표했다.

필라델피아 한인식품인협회의 이승수 회장, 우완동 이사장과 임원 및 회원 등 20여 명의 한인들을 포함, 약 300여 명의 식품인들과 코카콜라, 펩시콜라, 캐나다 드라이 등 관련 업체 관계자들이 대거 참석한 가운데 지난 4일 오후 3시부터 필라델피아 시청 앞 광장에서 열린 “소다세 반대 시위”는 각 민족별 대표와 관련 업체 대표들이 시민들에게 드리는 호소문을 통해 ▶소다세 신설의 부당성과 ▶소다세가 식품업을 비롯해 관련 산업 전반에 미치는 영향 ▶소다세가 신설되면 가뜰이나 어려운 서민 경제를 더욱 망치는 최악의 행정이라는 분석과 비판을 이어가며 모든 시민들이 소다세 신설 반대에 동참해 줄 것을 호소했다.

우완동 필라델피아 한인식품인협 이사장은 “필라델피아 시가 2년 전에 담배세를 인상하면서 서민 경제를 더욱 악화시키고 시

재정도 악화되는 이중고를 불러들였는데 시장이 바뀌면서 또 한번 서민 경제를 파탄에 빠뜨릴 위험한 행동을 하고 있다”며 “소다세는 시민들이나 소상공인, 필라시 재정에 절대로 도움이 되지 않는다”고 강조했다.

이날 시위에는 한인들과 남미인, 월남인, 중국인 등 각 민족 식품인들이 대거 참여해 한 목소리로 소다세 절대 반대의 뜻을 분명히 했으며 코카콜라와 펩시콜라, 캐나다 드라이 회사의 트럭들이 시청 주위를 돌면서 경적을 울려 시민들의 시선을 모으며 동참을 호소했다.

이어 오후5시에는 시청 안에서 각 민족 대표와 업계 관계자, 시의원, 등 150여 명이 공청회장을 가득 메운 가운데 소다세 신설에 대한 시민 공청회가 열렸다.

공청회에서 우완동 필라델피아 한인식품인협회 이사장은 소다세가 시 재정을 위한 명목이지만 실제로는 재정에 도움이 되지 않을 뿐 아니라 소비 감소를 초래해 오히려 영세 업소들을 비롯한 중소기업들의 목을 조이는 악법으로 시와 시민, 경제 전반에 악영향을 초래한다고 지적하고 “절대 반대”의 뜻을 다시 한번 강조했다.

그러나 이날 공청회에는 소다세가 신설되면 그 수혜 대상이 되는 각급 학교와 방과후 학교, 특별활동 관련 기관 관계자들도 참석해 소다세가 신설돼야 학생들에 대한 교육 및 보육이 상승될 수 있다고 신설을 촉구하는 등 소다세 신설을 둘러싼 두 그룹이 찬반 격론을 벌이기도 했다.

필라델피아 시정부가 추진하는 소다세는 설탕이 들어간 음료수 온스 당 3센트의 세금을 부과하는 것으로 이 법안이 통과되면 20온스 소다의 경우 한 병당 60센트의 세금이 별도로 부과된다.

이승수 필라델피아 한인식품인협회장은 “일명 소다세로 알려

진 sugar tax는 음료수뿐 아니라 설탕이 들어간 모든 그로서리 식품을 통칭하는 것으로 법안이 통과되면 그 폐해가 상상을 초월한다"며 "실제로 sugar tax를 부과하는 지역이 미 전역에서 손 꼽을 정도에 불과하고 그나마 필라델피아에 비해 그 액수가 낮아 타 지역은 크게 문제가 되지 않는다"고 덧붙였다.

이승수 회장은 "이 법안의 저지를 위해서는 모든 식품인들과 소상공인, 시민들이 힘을 합해야 한다"며 "각계각층의 대표자와 단체들이 연합해서 sugar tax 저지에 총력을 기울일 것"이라고 했다.

뉴욕 한인 식품협회

뉴욕주 주류법(ABCL) 전면 개편될 전망

뉴욕주 주류법(ABCL)이 효율적인 집행을 위해 전면 개편될 전망이다.

앤드류 쿠오모 주지사가 2015년 임명한 '뉴욕주 주류법 특별조사위원회(ABCL Working Group)'는 13일 주류법 개정 권고안을 발표했다. 15가지로 구성된 이 권고안은 주류 판매 라이선스 발급을 더 쉽게 하고 일요일 오후 12시 이전에도 주류 판매를 허용하는 등의 내용을 골자로 한다.

먼저 법 이행에 혼란과 오해를 야기하는 주류법을 일관성 있게 개편하기로 했다. 위원회는 현재의 주류법은 소매,도매,제조 등 비즈니스 라이선스 유형이 아닌 맥주,와인 등 술 종류를 기준으로 구성돼 있다고 지적하고 무엇보다 주류법 재편성에 주력한다고 밝혔다. 또 일요일 주류 판매 규정도 완화했다. 현재 일부 식당이나 바, 술집에서 일요일 오전 4시부터 오후 12시 사이에 주류 판매를 금지하고 있는 제한시간 규정을 오전 8시~오후 12시로 바꾸거나 일요일 오후 12시 이전에도 주류판매를 허용하도록 했다.

주류 판매 라이선스 발급 종류도 대폭 줄였다. 현재 일부 식당,바,술집에 발급하고 있는 주류 판매 라이선스는 9종류인데 이를 '맥주 판매 라이선스' '와인,맥주 판매 라이선스' '맥주,와인,

주류를 제공하는 시설을 위한 판매 라이선스' 등 3종류로 줄이는 방안을 제안했다.

수제 맥주 등 소규모 생산을 하는 크래프트 제조업체 지원을 위해 제조 라이선스 발급 과정보다 간소화했다. 현재 주류국(SLA)은 제조업체가 또 다른 주류를 생산하기를 원하면 별도의 라이선스를 발급받도록 의무화하고 있는데 이 라이선스 신청 과정이 복잡해 불만이 제기돼 왔다.

예를 들어 소규모 와이너리가 양주 제조를 추가로 하게 되면 완전히 분리된 제조 시설을 갖춘 건물을 마련해야 하는 동시에 각각의 라이선스를 발급,갱신하도록 해왔다. 이번 개정 권고안에서는 라이선스마다 별도로 작성해야 하는 신청서를 하나의 제조 라이선스 신청서로 통일하도록 해 신속,간결한 발급 절차를 마련했다.

이 외에도 ▶비용 부담이 컸던 주류 도매 라이선스를 대신 할 낮은 비용의 '수입업체 라이선스(importer's license)'를 발급해 뉴욕주에서 주류 도매업이 활성화되도록 하고 ▶와인도 맥주처럼 밀폐되지 않은 통에 보관해 잔에 따라 팔 수 있는 시스템을 허용하는 등의 내용도 포함하고 있다

뉴욕주, 전국 최초로 가상화폐 (virtual currency) '이서(Ether)' 거래소 승인

뉴욕주정부가 새로운 가상화폐(virtual currency) '이서(Ether)'가 거래될 가상 거래소를 전국 최초로 승인했다.

앤드류 쿠오모 주지사와 주 재정서비스국(DFS)은 가상화폐 '이서'의 가상 거래소인 '이서리움(Ethereum)'에 대한 규정을 승인했다고 5일 발표했다. '이서리움'은 '이서' 네트워크를 개발한



뉴욕시 민간업체 '제미니 트러스트 컴퍼니(Gemini Trust Company, 이하 제미니)'가

운영한다. 이날 주정부 승인에 따라 앞으로 '이서리움'을 통해 '이서'와 미 달러화를 상호 사고 팔 수 있게 됐다.

운영 주체인 제미니는 뉴욕주 은행법의 적용을 받게 되며 DFS가 감독한다. '이서'는 '비트코인(Bitcoin)'과 비슷한 '암호화폐(cryptocurrency)'다. 암호화폐는 대안화폐(Alternative Currency) 또는 디지털화폐(Digital Currency)의 일종으로 사용자가 암호를 해독해 발행하는 가상화폐다. 사용자가 별도의 개인정보를 저장하지 않고 온라인 계정을 만드는 것만으로 암호 해독을 시작할 수 있고 프로그램 코드 등을 풀어 화폐를 획득해 온.오프라인 가맹점에서 실제 화폐처럼 사용하거나 가상 거래소에서 거래할 수 있다. 암호화됐을 뿐만 아니라 개인정보를 저장할 필요가 없다는 사이버 보안상 장점 때문에 최근 인기를 얻고 있는 반면 익명성 때문에 불법거래와 돈세탁 등에 사용될 수 있다는 단점도 갖고 있다.

이에 따라 미국에서는 그 동안 법정통화로 인정하지 않았는데 이번에 뉴욕주가 '이서'를 최초로 인정해 앞으로 다른 주들의 반응에 관심이 모아진다.

● 뉴욕시경 '스키밍'(Skimming) 사기 주의보 발령

뉴욕시경은 20일, 퀸즈와 맨하탄, 브루클린 등에 스키밍 장치를 설치, 수 천 달러의 현금을 불법 인출한 용의자들이 아직 검거되지 않았다며 특히 이들이 설치한 스키밍 장치가 발견된 플러싱과 베이사이드, 와이트스톤, 엘름허스트, 포레스트 힐 등 퀸즈와 맨하탄, 브루클린 지역에 거주하는 주민들은 각별한 주의가 필요하다고 당부했다.

'스키밍'(Skimming) 사기는 주로 ATM 기기에 몰래 설치된 스키밍 장치를 이용해 데빗카드나 크레딧카드의 정보를 복사하는 일종의 신분도용 사기다.

뉴욕시경은 이날 지난해 8월부터 스키밍 장치를 이용해 수 천 달러의 현금을 인출한 용의자 2명의 얼굴을 공개, 이들을 중절도 등의 혐의로 수배했다.

뉴욕시경에 따르면 스키밍 장치가 설치된 곳이 아직 정확히 파악되지 않았지만 플러싱과 베



이사이드, 와이트스톤, 엘름허스트, 포레스트 힐스 등 한인 밀집 지역은 이에 포함됐고 대부분 지난해 겨울에 설치된 것으로 파악되는 만큼 또 다른 피해가 예상된다. 또한 피해자 대부분은 퀸즈 지역에 은행 계좌를 갖고 있었다.

용의자들은 스키밍 장치를 통해 얻은 피해자들의 신용정보를 이용해 적게는 200달러에서 많게는 1,000여 달러까지 20여 차례에 걸쳐 1만5,000여 달러를 인출했다.

뉴욕시경은 스키밍 장치가 발견된 은행에서 포착된 폐쇄회로(CCTV) 영상을 공개하고 당시 포착 된 용의자 2명을 공개 수배했다. 경찰은 용의자들은 백인 또는 히스패닉계로 30~40대로 추정했다.

한편 경찰은 ▲카드가 뻑뻑하게 잘 들어가지 않거나 ▲투입구가 유난히 돌출돼 있는 경우 ▲투입구가 쉽게 분리되는 경우 스키밍 사기를 의심해야 한다고 밝혔다.

또한 사기피해 예방을 위해 ▲일반 마그네틱 카드 집적회로(IC)카드로 변경 ▲카드 거래내역 수시점검 ▲온라인 웹사이트 카드정보 저장 자제 등을 권고했다

● 뉴욕시 1회용 비닐·종이 봉투 5센트 추과 요금 방안 추진

뉴욕에서 물건을 사는 고객에게 1회용 비닐·종이 봉투의 무료 제공이 금지될 것으로 보인다.

유통업체, 식료품점, 편의점, 노점이 손님에게 봉투를 제공할 경우, 한 장에 5센트(60원 정도)를 받도록 하는 방안이 추진되고 있다. 뉴욕 시 시의회는 5일 이 같은 내용의 법안을 표결에 부칠 예정이며, 통과될 가능성이 크다고 일간 뉴욕타임스(NYT)

가 전했다. 봉투값은 시 정부가 회수하지 않고, 업체나 상인이 갖게 된다. 식당, 길거리 푸드트럭 등에서 음식물을 담은 봉투는 일단 대상에서 제외됐다.

법안 지지자들은 환경을 생각해 가능한 한 봉투를 쓰지 않도록 유도하기 위한 취지라고 설명했다.

뉴욕 시민 한 명이 일주일에 쓰고 버리는 1회용 봉투가 20개며, 시 전체로는 1년에 9만개 달한다는 통계도 있다. 그러나 봉투 제조업체는 저소득층에게 부담을 지우는 것이라며 반대하고 있다. 이 법안이 통과되면 오는 10월 1일부터 시행된다.

● 뉴욕시 비닐봉투 전면 퇴출

오는 10월부터 슈퍼마켓과 잡화점 등 뉴욕 시내 모든 소매점에서 공짜 비닐봉지(플라스틱 백)가 퇴출된다.

뉴욕시의회는 5일 일회용 비닐봉지 유료화 조례안을 표결에 부쳐 찬성 28표, 반대 20표로 통과시켰다. 이로써 이번 조례안 제정을 위해서는 빌 드블라지오 뉴욕시장의 서명절차를 남겨두게 됐다.

하지만 드블라지오 시장은 이미 이번 조례안에 지지 의사를 밝힌 만큼 이번이 없는 한 오는 10월 1일부터 시행이 확실시된다. 이번 조례안은 슈퍼마켓, 식당, 옷가게, 샵핑몰, 백화점, 잡화점 등 소매점들이 그동안 식품이나 상품을 구입하는 고객들에게 무료로 제공해오던 일회용 비닐봉지를 장당 5센트에 유료 판매하도록 하는 내용을 골자로 하고 있다.

다만 손님이 직접 가져온 비닐봉지와 푸드스탬프로 구매한 식품, 노점업소 음식, 식당의 포장음식 등에 사용되는 비닐봉지는 요금 부과 대상에서 제외된다.

위반 업소들은 첫 적발시 250달러, 재적발부터는 500달러의 벌금이 부과된다. 단, 2017년 3월 31일까지 이어지는 계도기간 동안에는 벌금은 부과하지 않을 예정이다.

이번 조례안은 뉴욕시에서 연간 발생하는 일회용 비닐봉지만 9만 1,000톤에 달하는데다, 처리비용이 무려 125만달러가

넘는 등 환경 문제 및 세수낭비 문제가 심각하다는 지적이 있따르면서 추진돼왔다.

전문가들은 이번 조례안이 일회용 비닐봉지 사용량을 대폭 줄이는데 큰 역할을 할 것으로 기대하고 있다. 실제 한 연구결과에 따르면 2009년부터 일회용 비닐봉지에 5센트의 요금을 부과하고 있는 워싱턴DC 경우, 지난 2013년 비닐봉지 구입량이 절반으로 줄었다.

드블라지오 시장은 “조례안에 서명한 뒤 시위생국 등을 통해 이번 조례안이 성공적으로 시행될 수 있도록 지원할 것”이라며 “뉴욕시에서 사용되는 일회용 비닐봉지가 급격히 줄어들게 될 것으로 기대하고 있다”고 말했다.

LA 한인 식품협회

● LA시 최저임금 지급규정 준수 여부 본격 단속



LA시와 LA 카운티를 포함한 캘리포니아 전역에서 최저임금이 단계적으로 시간당 15달러까지 오르게 된 가운데 LA카

운티 정부가 업주들의 최저임금 지급규정 준수 여부를 단속하는 전담부서 신설을 확정하고 본격 단속에 나설 것을 천명했다. 특히 LA 카운티는 규정된 최저임금을 받지 못하는 등 업주의 노동법 위반으로 피해를 보는 근로자들이 정부에 신고를 할 수 있도록 하고, 위반이 적발된 업주들에 대해서는 위반 1건당 수천달러의 벌금을 부과할 수 있도록 강제 규정도 마련하는 방식으로 규제를 강화했다.

LA카운티 슈퍼바이저 위원회는 이같은 내용을 담은 최저임금 및 노동법 위반 단속강화 조례안을 26일 표결에 부쳐 찬성 4, 반대 1로 최종 통과시켰다.

이 조례는 임금체불 단속 전담부서를 신설하는 내용과 함께 업주의 임금절도(wage theft) 행위에 최저임금 미지급, 오버타임 지급거부, 휴식시간 무제공, 현금지급 행위, 계약서 위반 등을 포함시켰다.

카운티는 이 조례에 벌금부과 규정도 대폭 포함시켜 ▲업주가 임금을 체불할 경우 체불된 기간에 대해 돈을 못 받은 근로자 1인당 하루 100달러씩의 벌금을 부과하고 ▲최저임금 규정을 게시하지 않거나 기록을 남기지 않다가 적발될 경우에는 500달러의 벌금을 부과하도록 했다.

또 노동법 관련 위반에 대해 문제를 제기하는 근로자를 대상으로 하고 등 보복행위가 이뤄지는 것을 막기 위해 ▲보복행위를 하다 적발되는 업주에 대해서는 해당 근로자 1명 당 카운티에 1,000달러의 벌금을 내도록 하고 해당 근로자에게도 1,000달러의 배상금과 함께 복직이 될 때까지 기간에 하루 100달러씩을 추가로 지급하도록 하는 규정도 담고 있다.

카운티 정부는 특히 이같은 위반사항이 2회 이상 적발되는 업주들에 대해서는 벌금액수를 50%까지 올려 가중 처벌한다는 방침이다.

● 캘리포니아 일반 마리화나 전면 합법화 추진

캘리포니아에서 의료용이 아닌 일반 마리화나를 전면 합법화하자는 내용의 주민발의안이 오는 11월 선거에서 주민투표에 부쳐질 전망이다.

주 내 마리화나 합법화 지지연합은 올 11월 선거에서 이같은 주민발의안을 주민투표에 상정하기 위해 필요한 유권자 서명 정족수를 넘어섰다고 4일 LA타임스가 전했다.

개빈 뉴섬 캘리포니아 부지사와 페이스북 전 사장 출신인 셀 파커 등이 참여하고 있는 마리화나 합법화 지지연합은 이 발의안에 대해 지금까지 주내 등록 유권자 60만명 이상의 지지 서명을 받았다고 밝혔다. 이는 발의안 상정에 필요한 36만5,880명을 크게 웃도는 수치다.

이에 따라 주 총무처가 유권자 서명의 진위 조사를 거쳐 적법한 서명자 수가 36만5,880명을 넘는 것으로 확인되면 11월8



일 치러지는 올해 본 선거 때 마리화나 합법화 발의안이 투표안건으로 정식 상정된다. 마리화나 합법화 지지연합은 4일부터 북가주 샌프란시스코에서 이 발의안의 주민투표 통과를 위한 본격적인 캠페인을 시작한다고 신문은 전했다.

이 법안은 21세 이상 캘리포니아주 성인이 즐길 목적으로 1온스(약 28g)의 마리화나를 소지·운반·사용할 수 있도록 하는 내용을 골자로 하고 있다. 또 개인이 최대 6포기의 대마초목을 재배할 수 있도록 하고 있다. 또 마리화나 소매판매에 15%의 세금을 부과하는 내용도 포함하고 있다.

캘리포니아 한인 식품협회

● 캘리포니아 주 최저임금 15달러까지 인상하는 방안이 주의회 통과

캘리포니아 주 전역에서 최저임금을 15달러까지 인상하는 방안이 지난달 31일 주의회를 전격 통과해 발효를 앞두고 됐다. 이번 가주 최저임금 인상안은 주지사와 주의회 지도부 및 노동계 합의로 지난 28일 추진이 공식 발표된 지 불과 나흘만에 주 상·하 양원에서 전광석화로 통과돼 제리 브라운 주지사의 서명만을 남겨두게 됐다. 브라운 주지사는 오는 4일 이에 서명할 것이라고 밝혔다. 이날 주 하원은 이같은 최저임



금 인상 법안을 표결에 부쳐 찬성 48, 반대 26으로 가결했으며, 이어 주 상원도 찬성 26, 반대 12로 이를 통과시켰다. 주 하원에서는 공화당 소속 의원 26명이 전원 반대표를 던졌으나 민주당이 장악하고 있는 주의회 통과를 막기에는 역부족이었다.

이날 통과된 인상 법안은 최저임금 인상 법안에 따르면 현재 시간당 10달러인 최저임금을 2017년 1월1일부터 10.50달러, 2018년 11달러로 올리고, 이후 매년 1달러씩 인상해 2022년에는 15달러가 되도록 하는 내용이다.

단 종업원 26명 이하인 업체는 1년 연장해 2023년까지 15달러로 인상하도록 했다. 이어 2024년부터는 물가상승률과 연동해 조정된다. 경제전문가들은 최저임금 인상안이 시행될 경우 560만명, 즉 거주 내 3분의 1에 해당하는 근로자들이 최저임금 인상 혜택을 받게 될 것이라고 전망했다.

그러나 공화당 의원들과 재계에서는 이번 최저임금 인상안으로 인해 스몰 비즈니스 위축, 감원 및 근무시간 단축 등 다양한 문제점을 야기할 것이라고 반발해왔다.

시애틀 한인 식품협회

시애틀 시 남녀 화장실을 구분하는 업소 단속

시애틀 시가 남녀 화장실을 따로 따로 구분하는 업소들을 단속하고 있어 한인 업소들의 주의가 당부된다.

시애틀 시는 그동안 혼자 사용하는 화장실의 경우 밖에 남자, 여자 구분 사인을 부착했었다. 그러나 6개월 전 이러한 남녀 구별 없이 모든 사람들이 함께 사용할 수 있도록 하는 새로



운 사인을 부착하도록 강제적인 시조례를 통과시켰으며 지난 3월부터 새 조례가 시행되었다.

새 조례는 에드 머레이 시애틀 시장이 제안해 시의회에서 통과되었다.

이처럼 시애틀 시가 화장실 성별 구별을 폐지하는 것은 그동안 트랜스젠더(성전환자)가 어떤 화장실을 사용할 수 있을 것인가 하는 규정에 대해 논란이 많았기 때문에 아예 남녀구별을 없게 만든 것이다.

시애틀시 민권국은 이같은 강제 조례를 업소들이 잘 지키고 있는지를 단속하기 위해 이번주 시민들이 이를 지키지 않고 있는 업소들을 찾아내 신고해 줄 것을 당부했다.

패트리샤 렐리 국장은 “새조례의 목적은 모든 사람들이 안전하고 괴롭힘 당하지 않고 자유롭게 공공 화장실을 이용토록 하는 것”이라고 강조했다.

또 성별 구별 없이 모든 사람들이 사용하는 화장실이 더 안전하고 더 건강하며 부모 또는 장애인들에게도 쉽게 이용할 수 있다고 설명했다.

이번 단속으로 인해 아직도 비즈니스 화장실에 남자(Men) 또는 여자(Women) 라는 사인을 화장실 밖에 붙인 업소들은 처음 단속되면 120불 벌금을 받는다. 두 번째 단속시에는 300불 벌금에 처해진다. 시애틀시는 새조례 해당 비즈니스가 7500개가 될 것으로 추정하고 있다.

그러나 렐리 국장은 시애틀 시는 단속된 비즈니스들이 시정할 경우에는 계몽 기간으로 벌금을 부과하지 않을 것이라고 말했다.(시애틀 시 업소들은 이제 남녀 구별 화장실 사인판 대신 이같은 성별 구별 없는 새 사인판을 달아야 한다.



timeless
TIME
 CIGARETTE
 Smooth & Rich



MADE IN KOREA

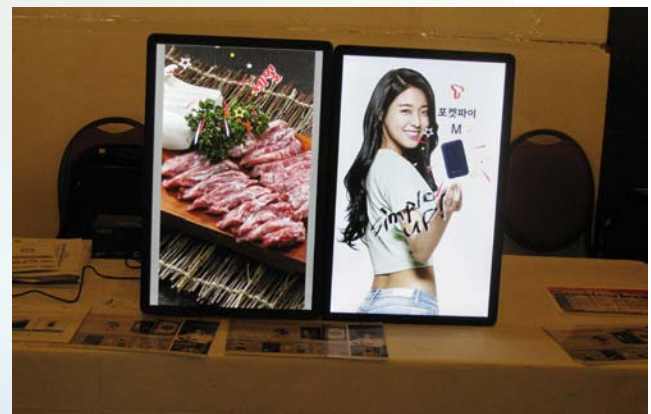
SURGEON GENERAL'S WARNING: Quitting Smoking Now Greatly Reduces Serious Risks to Your Health.

Global Trading, Inc.
 Address : 2605 N VanBuren Street, Enid, OK 73703
 Phone : 1-877-580-5506 (Toll Free) / Fax : 1-580-231-0610
 Website : www.ktngusa.com

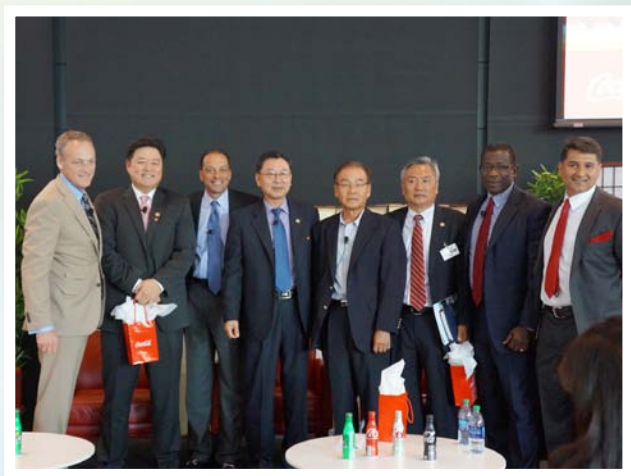
KAGRO Photo Gallery

제1회 Trade Show





4월 12일 코카콜라 본사 방문



제54차 뉴욕 총회





KAGRO INTERNATIONAL

국제 한인 식품 주류상 총연합회

International Korean Grocers and Licensed Beverage Association

361- 3rd Avenue, New York, NY 10016 (TEL)1-646-670-6631 (FAX) 1-212-532-0314

제1회 국제 트레이드 쇼 및 54차 총회 폐막

“미국 시장 진출 교두보 역할” 긍정 속 “홍보 부족 내용 부족” 등 반성론 부각



관심을 모았던 제1회 국제 트레이드 쇼가 지난 4월21일과 22일 뉴욕 플러싱 대동연 회장에서 열렸다.

국제 한인식품주류상 총연합회가 지난 1년여 동안 준비한 끝에 한국과 미국의 70여 업체가 참가한 이번 트레이드 쇼는 한국 중소기업 상품의 미국 진출을 위한 교두보 역할을 하고 미국 기업들이 소비자

들에게 한 발 더 가까이 다가가는 기회가 됐다는 평가를 받았다.

특히 한국의 중소기업 상품들이 대거 선을 보여 미주 내 한인 사회와 주류 사회의 고른 시선을 모았으며 첫 발을 뗀 만큼 제조업체와 협력 단체, 동포 사회의 각 기관이 앞으로 어떻게 로드 맵을 그리는냐에 따라 결과가 달라질 것으로 예상된다는 것이 이번 대회를 참관한 사람들의 중평이었다.

이번 대회를 지켜본 관계자들은 대체로 “국제 한인식품주류상 총연합회가 첫 발을 뗀 것에 의미를 두고 앞날을 계획해야 한다”는데 견해를 같이하면서 “첫 술에 배부르기 보다는 한국의 중소기업과 동포 사회, 미국의 주류 사회가 모였다는 첫 경험에 더 의미를 두어야 한다”고 강조했다.

국제 한인 식품주류상 총연합회는 허성칠 회장이 귀국하는 대로 이번 대회를 결산하고 그 동안의 과정을 정리하는 모임을 통해 자체 백서를 발간할 예정이다.

국제 한인 식품주류상 총연합회 한 관계자는 “이번 대회가 노력은 많이 했어도 홍보가 부족한 면이 있었다”며 “홍보의 총량이 아니라 방법론에서 부족했다는 것을 발견했다”고 속내를 털어 놓았다.

이 관계자는 대회장을 채우지 못한 관객이나 한국과 미국 기업체간의 수적 질적 불균형 등이 주요 지적사항으로 나왔으며 이런 부분에 대한 반성과 개선책, 등이 규명 되어 할 것이라고 덧붙였다.

“한인들의 관심사 해결에 힘을 합하겠다”

허성칠 회장, 코카콜라 북미주 CEO와 면담 “의기투합했다”

허성칠 국제한인식품 주류상총연합회장은 지난 4월12일 조지아 주의 애틀란타에 있는 코카콜라 총본부를 방문, 폴 물리건 북미주 CEO(최고 경영자)를 만나 주요 관심사에 관한 의논을 교환했다.

이날 미팅은 코카콜라가 매년 4월 중순에 자사 창립 기념일을 기념하기 위한 주요 행사로 각 민족, 업종 대표를 초청해 양측의 공동 관심사에 대한 의견을 교환하고 숙원 사업에 대한 해결책을 모색하는 모임에 한민족 식품업계 대표로 허성칠 회장을 초청해 이루어진 것이다.

허성칠 회장은 이날 워싱턴 디씨의 이요섭 회장과 존 유 부회장, 애틀란타의 김백기 회장과 총무를 대동했으며 폴 물리건 CEO는 수석 부회장과 마틴 부회장 등 주요 경영진을 배석 시켰다.

이날 미팅에서 허성칠 회장은 “호황 속 불황을 겪는 소규모 사업장의 어려움과 지역별 격차가 점점 커지는 경제 상황” 등 소수 민족 이민 사회의 어려움을 지적했으며 허성칠 회장의 말을 경청한 폴 물리건 CEO는 “당면 과제 해결을 위해 적극적으로 돕겠다”며 양측이 마음을 모으고 힘을 합하면 못할 것이 없지 않느냐고 되물기도 했다.

폴 물리건 CEO는 이어 “코카콜라가 직접적으로 힘을 더하기 위해서는 국제한인식품 주류상 총연합회 회원들에 대한 파악이 급선무”라며 “30개 가까운 국제한인식품 주류상 총연합회 챕터에 소속된 회원들 명단(업소)을 보내 달라”고 요청했다.

허성칠 회장은 미팅이 끝난 후 “코카콜라 측에서는 명단이 확보되는 대로 지역별, 규모별 공동 사업이나 지원을 결정할 수 있다는 입장이기 때문에 명단 제공에 적극 협조하겠다고 답했으며 기타 안건에서도 코카콜라 측과 의기 투합했다”고 밝히고 “각 챕터에 명단 확보 및 총연을 통한 전체 명단 제공에 협조해 줄 것을 요청하겠다”고 덧붙였다. 허성칠 회장의 이번 조지아 방문은 코카콜라에서 비행기 표와 호텔 등 일체의 비용을 제공했다. 이번 미팅에 허성칠 회장을 배석한 한 관계자는 “그만큼 국제 한인식품 주류상 총연합회의 위상이 높아졌고, 주류 사회에서 한민족을 대표하는 단체로 확실하게 자리 매김을 한 것”이라고 분석했다.



허성칠 총연합회 회장과 지역 협회 회장단은 지난 4월12일 조지아 주의 애틀란타에 있는 코카콜라 총본부를 방문, 폴 물리건 북미주 CEO(최고 경영자)를 만나 주요 관심사에 관한 의논을 교환했다.



Dietary Revolution

While our products were designed with diabetics in mind, we at **breaDr.™** **whole wheat bread** know that many Americans not affected by diabetes are striving to live a healthy lifestyle and can also benefit from our products.

Low Glycemic Index
Reduced Carbohydrate Content
Rich in Protein
Rich in Fibers

Healthy Living Should Not Be a Struggle

Many people monitoring their blood sugar levels struggle with a healthy diet because functional foods often taste bland. **BreaDr.™** recognizes this and ensures healthy products with **a delicious taste - and authentic flavors as, a healthy lifestyle should be.**

Now more than ever, people need facts so they can take control of their health and reach personal freedom through a healthier lifestyle.



You can join us in our mission.



KAGRO INTERNATIONAL

국제 한인 식품 주류상 총연합회

International Korean Grocers and Licensed Beverage Association

361- 3rd Avenue, New York, NY 10016 (TEL)1-646-670-6631 (FAX) 1-212-532-0314

- 제55차 국제 한인식품주류상 총연합회 정기 총회 안내 - 제15회 한상 대회 참가 안내 - 전라남도 완도군 방문 안내

안녕 하십니까? 국제식품주류상 총연합회 에서는 제55차 하반기 총회를 대한민국 제주시에에서 제15차 한상 대회 같이 개최 하기로 결정이 되었으며. 총회 및 한상대회 이후 에 전라남도 완도군을 1박2일 예정으로 방문 할 계획 입니다.

1

행사 일정 안내

- **날짜**: 2016년 9월27일(화) ~ 09월30일(금)/3박 4일
완도군 방문하는 회원의 일정은
9월27일(화) ~ 10월01일(토) / 4박 5일
- **숙소**: Ramada Encore Hotel
제주자치도 서귀포시 서호동 1524-7
(T) 064-735-2000
- **제55차 제주시 총회** (전원 참석)
 1. 날짜: 2016년 09월28(화요일)
 2. 장소: 미정 (확정 후 차후 공지)
(날짜 및 장소는 현지 사정에 따라서 변경 될 수 있습니다)
- **제15차 한상대회** (전원 참석)
 1. 날짜: 2016년 09월27(화요일) ~
09월29일(목요일) 2박3일간
 2. 장소: 제주특별자치도 서귀포시
중문관광로 224(중문동 2700) ICCJEJU
- **전남 완도군 방문** (참가 신청자만 해당 됩니다)
 1. 날짜: 2016년 09월30일 (금요일) ~
10월01일 (토요일) 1박 2일
 2. 장소: 미정 (완도군과 협의 후 차후 공지)

2

참가 접수 안내

- **접수마감**: 2016년 7월15일
- **접수방법**: 총연 홈페이지를 이용 하여 온라인으로
접수 을 하시기 바랍니다 (총연의 원활한 사무행정을 위하여
온라인 접수를 이용 하여 주시기 바랍니다)
- **홈페이지 주소**: <http://www.kagro.org>
- **참가 비용**:
 - (1) 한상대회 참가비: \$120.00 (참가자 개인 부담)
 - (2) 숙박(2인1실 기준): 각 지역협회 회장. 이사장은
총연 에서 전액 지원
 - (3) 동반자: 참가비(\$120.00) + 호텔(\$142.00)는
전액 개인 부담 입니다. (호텔은 2인1실 기준이며 호텔이
변경될 경우 추가 요금이 발생 할 수 있습니다)
 - (4) 전남 완도군 방문: 선박 요금 개인 부담
(단체 구입시 약 \$25.00)
제주시 · 완도군 까지는 선박(한일카훼리호)를 이용할 예정
(약 1시50분)이며 숙박, 숙식은 완도군에서 지원 합니다.
- **Pay To**: KAGRO International / 361- 3th Ave,
New York, NY 10016
- **접수담당자**: 허성칠 (1-917-650-2125) / 이승수
(1-267-342-5575)
- **이-메일**: kagronational@gmail.com

3

교통편

– 제주공항 ➡ Ramada Encore Hotel

공항 리무진 버스

- 탑승장소 : 5번 게이트 오른쪽 공항리무진 버스 (삼영교통 600번) 승차장
- 하차장소 : 서귀포 월드컵 경기장
- 소요시간 : 약 1시간
- 운행시간 : am 06:20~pm 10:50 / 20분 간격

택시로 오시는 길

- 공항에서 탑승시 : 소요시간 약 1시간
- 이마트 앞 탑승시 : 소요시간 약 3분, 기본요금

자동차로 오시는 길

- 소요시간 : 약 1시간
- 네비게이션 주소 : 서귀포시 서호동 1524-7 (공무원 연금공단 뒤)

– 서울 ➡ 제주공항 ➡ 제주 ICC

▶ 항공

구간	소요시간	평균 운항횟수
인천공항	1시간 10분	1편
김포공항	1시간 5분	130편
김해공항	55분	32편

* 운항 스케줄은 항공사, 공항 사정으로 변경 될 수 있습니다.

▶ 항공편 안내

▶ 공항 리무진

제주공항 → ICC JEJU			
승차지점	1층 5번 게이트 왼쪽 리무진 승차장 (삼영교통 600번)	하차지점	정문국기계양대 20m지나 로터리 정류장에 정차
리무진 운행시간	제주국제공항출발 (06:20~22:00) 서귀포(칼호텔)출발 (06:20~21:50) *18~20분 간격으로 운행	소요시간	약 50분
이용요금	4,500원 (성인편도기준, 종문관광단지까지)		
운행표	공항 ↔ 제주더호텔 ↔ 여미지식물원입구 ↔ 하얏트호텔 ↔ 신라호텔 ↔ 롯데호텔 ↔ 한국콘도 ↔ ICC JEJU ↔ 뉴경남호텔 ↔ 서귀포칼호텔		
이용문의	삼영교통 (064) 746-3036		

* 운행상황 시간은 항공기 이착륙 및 도로상황에 따라 변동될 수 있습니다

– 제주 선박항 ➡ 완도 군

내 용	세부 내용	일반 요금	메 모
선박 이름	한일고속 페리		
제주항여객선터미널	제주특별자치도 제주시 임항로 191		6 부두(한일카훼리 1 호)
날짜	9 월 30 일		
시간	08:20 ~ 11:10		1 시간 50 분 소요
요금(주중 할인가)	단체 할인 (20 인 이상)	21,300	환율 단위/ 원화
	개인 구매 (1 등침대 (4 인실)	43,100	
	2 등객실	26,250	

4

기타 안내

- 한상대회 참가 신청은 총연 에서 단체로 신청 합니다
- 참가 신청 마감은 7월15일 까지 입니다.
- 개별적으로 한상대회 참가 접수는 총연에서 보조 지원이 없습니다.
- 호텔 은 2인 1실 기본 이며, 독방을 원하실 경우 초과 요금은 개인 이 부담해야 합니다.
- 제주 · 완도군까지의 선박 예매를 위해서는 참가 신청 여부를 정확 히 해 주셔야 합니다. (선박 표 예매 후 참가 취소를 할 경우 환불이 안되니 재 확인 하시기 바랍니다)
- 각 지역 협회는 2016년도 총연합회 회비(\$500.00)를 7월15일 까 지 참가 비와 함께 납부 하여 주시기 바랍니다.
- 참가 접수는 총연 홈페이지를 이용 하여 주시기 바랍니다.
- 총회 세부 일정 및 현지에서 필요한 준비물은 차후 공지 해 드리 겠습니다
- 모든 행사 일정은 현지 사정에 따라서 변경 될 수 있습니다.
- 현지 환율에 따라서 추가 금액이 발생 할 수 있습니다.

Visit us at **www.kagro.org**

Our organization profile

Advertising opportunity for KAGRO Journal

Link for various KAGRO capture and Affiliate Organizations.

원고를 모집합니다.

회원 여러분들의 경험담이나 나누고자 하는 이야기 또는 여러분의 의견과 잡지에 대해 느끼신점 반영되었으면 하는 의견들 그리고 사업운영하며 협회에 건의사항 등 모든글들을 환영 합니다. 영어나 한글 편하신 언어로 사진 · 연락처와 함께 email로 보내주시면 감사하겠습니다.

send your submission to : kagronational@gmail.com

361-3rd Ave, New York NY 10016



Advertising space available for KAGRO Journal

KAGRO Journal Ad ask Seong c. Heo [917 650-2125](tel:9176502125)

361-3rd Ave, New York NY 10016

e-mail : kagronational@gmail.com

Business News

식당상대 고객 소송 백태

스타벅스에서 차가운 음료수에 너무 많은 얼음을 넣었다며 500만 달러 보상을 요구하는 집단 소송이 제기됐다는 사실이 보도되면서 논란이 커져가고 있다. ‘소송 천국 답다’는 힐난부터 ‘말도 안되는 생고집’이라는 비난도 제기되고 있지만 일부에서는 ‘재료를 아끼기 위한 꼼수’가 철퇴를 맞았다고 지적하고 있다.

지난 3월에는 라테 음료의 양이 항상 25% 적게 제공됐으며 또다른 집단 소송이 스타벅스를 상대로 제기됐었다. 이 같은 소송이 제기되자 업체는 당혹감을 감추지 못하고 있다. 스타벅스 뿐만이 아니라 어느 음식점에서도 비슷한 소송이 제기될 수 있기 때문이다.

회사측은 ‘억지’, 원고들은 ‘타당’이라고 주장하는 이런 소송들은 항상 있어왔으며 한인사회도 결코 예외가 아닐 것이다. 음식점들을 상대로 제기된 각종 소송들의 내용을 확인해본다.

거짓 정보로 소비자 현혹



지난해 9월 플로리다의 한 여성은 ‘치폴레’를 상대로 허위광고 소송을 제기했다. 유전자 조작으로 만들어진 메뉴를 팔지 않는다는 뉘앙스로 광고를 했지만 실제로는 버섯이 판매를 하고 있었다는 것이 이유였다. 법원은 원고의 주장을 받아들여 치폴레가 내놓은 광고 문구가 잘못 해석될 수 있는 개연성이 있는지, 원고의 해석이 타당한 지 심리를 전개할 계획이다.

가격표 잘못 붙여 50만 달러

뉴욕소재 홀푸드 마켓은 지난해 초 일부 야채와 닭고기 가격표를 잘못 붙이는 바람에 집단 소송에 휘말렸다. 치려야 했던 대가는 무려 50만 달러. 소비자들에게 최소 1달러에서 15달러를 부당하게 부과했다는 것이 이유였다. 중재에 나선 뉴욕시정부와 홀푸드 측이 진위 공방을 벌이면서 보도는 확대 됐고 고심끝에 50만 달러의 벌금을 내기로 하고 소송 중단을 약속받았다. ‘호미로 막을 일’을 가래로 막은 경우다.

뜨거운 커피 쏟아 290만 달러

역사상 가장 악명높은 소송을 뽑으라면 업계 전문가들은 단연 94년에 있었던 ‘맥도널드 커피 사건’을 꼽는다. 사건은 79세의 여인이 매장에서 쏟아진 커피로 3도 화상을 입었다며 제기한 소송에서 배심원단이 무려 290만 달러 보상 평결을 내놓은 것이다. 물론 추후 보상 금액이 50만 달러로 조정되기는 했다. 반면 2003년 두명의 청소년들이 ‘음식을 먹고 살이 찼다’며 맥도널드에 소송을 제기해 초미의 관심을 끌었지만 법원에서는 소송을 각하했다.

하이체어 없다고 차별 소송

밴쿠버의 한 남성은 지난달 자신의 1살 짜리 아들에게 하이체어를 제공하지 않았다고 체인 레스토랑 ‘얼스(Earls)’를 상대로 차별 소송을 제기했다. 어린 아이들이 편하게 식사할 수 있는 장비를 갖추지 않은 것은 차별이자 인권 무시라는 주장이었다. 식당측은 이미 어른 무릎위에 앉아서 식사할 수 있는 부스를 제공했는데 하이체어만을 고집했다며 차별의 의도는 없었다고 설명했다. 하지만 법원은 식당측이 제기한 소송무효 주장을 받아들이지 않고 심리를 진행

하겠다고 밝혔다.

“비현실적인 광고로 피해”

광고가 환상을 심어줘 맥주를 많이 마시게 됐고 결국 건강과 돈을 탕진했다며 한 미시간 남성이 94년 앤하우저부시를 상대로 소송을 제기했다. 하지만 법원은 이를 받아들이지 않았다. 광고가 과장 일색이어서도 안되지만 결국 이를 받아들이는 성인도 자신만의 판단 의무를 갖는다는 해석을 법원이 내놓은 것이다.

요식업계를 상대로 제기되는 소송이 항상 나쁜 결과를 가져오는 것만은 아니다. 아칸소대학 로스쿨 수전 슈나이더 교수는 “이런 소송은 기업들에게 단기적인 손실을 줄 수는 있지만 그 대처 방식과 결론에 따라 장기적인 혜택을 가져올 수도 있다”고 지적했다. 문제점을 조사하고 극복하는 과정에서 오히려 ‘주목을 받는’ 기업이 될 수 있다는 것이다.

요식업계 노동법 위반 사례가 점증

베이 전역에서 요식업계의 노동법 위반 사례가 점증하고 있는 것으로 나타났다. 이 같은 현상은 한인 사회도 예외는 아니다. 마이클 이스트우드 연방노동부 산호세지역 부국장은 “베이지역 요식업계의 임금 위반은 악명 높고 너무 만연되어 있다”고 밝혔다.

산호세 머큐리는 6일 이 같은 노동법 위반 문제가 확대되면서 최근 몇 년 사이 가주 전역을 대상으로 한 연방노동부와 가주 산업관계부, 로컬 정부 합동 조사 및 단속도 크게 늘었다고 보도했다. 베이지역은 특히 실리콘밸리의 호경기와 맞물려 요식업체가 크게 늘어나면서 이 분야 종사자의 노동법 위반 소송도 크게 부각될 것으로 전망됐다.

요식업계의 노동법 위반 사례 가운데 가장 큰 문제점은 시간외 수당 미지급, 의무 식사 시간 미제공이다. 2011~2015년 사이 북가주 요식업계에서 적발된 임금 관련 위반 사례는 모두 234건으로 집계됐다. 여기에는 1618명의 종업원이 연

관되어 있으며 미지급 임금 총액은 320만 달러에 달한 것으로 나타났다.

관계당국은 임금 착취와 관련해 인

신매매 적인 요소도 함께 보고되고 있다고 밝혔다. 즉 일부 업주는 종업원에게 강제로 식당에서 생활하게 하거나 자신이 건물주로 있는 곳에 거주하도록 하면서 이들의 임금 상당액을 렌트비로 받고 있다. 부당한 처우에 대항해 일부 종업원은 용기를 내 법정 소송에 나서는 경우도 있다. 샌프란시스코와 알라메다 카운티에서는 매일 평균 5~10건의 집단 소송이, 가주 전체로는 이보다 10배 정도의 소송이 법원에 접수되는 것으로 파악되고 있다.

임금 관련 소송은 요식업체와 소매업체뿐만 아니라 서비스 업종 전반에 걸친 문제라는 것이 전문가들의 지적이다. 즉 시간제 임금 종업원을 쓰는 업종이 대부분이다.

황용식 공인 회계사는 “한인 운영 업체도 임금과 관련된 분쟁이 적지 않은 편”이라고 말하고 “시간외 수당(오버타임), 법적 의무 휴식 및 식사 시간 제공, 미지급 임금(unpaid wage)과 관련된 문제가 대부분”이라고 설명했다. 업종으로는 식당과 세탁소, 루핑(지붕 방수공사) 업체를 포함한 건축업체가 대다수를 차지하고 있다.

특히 미지급 임금과 관련해 황용식 공인 회계사는 “식당의 경우 매니저를 제외한 일반 종업원의 임금은 시간당으로 계산해 주도록 되어 있다”면서 “월급으로 주더라도 주 40시간을 넘게 일했다면 업주는 해당 종업원에게 오버타임을 지급해야 한다”고 말했다. 그는 또 “월급이라고 한 달에 한 번만 지급하는 방식은 허용되지 않고 최소 2주에 한번씩 지급하도록 법에 규정되어 있다”면서 “업주들은 이 같은 노동법 관련 규정을 제대로 준수하고 관련 서류를 꼼꼼히 챙기는 것이 필요하다”고 강조했다.



범블비푸드(Bumble Bee Foods) 참치캔 리콜



범블비푸드(Bumble Bee Foods)가 전국 매장에서 판매되고 있는 3만 1579개의 참치캔 제품을 리콜 조치했다.

연방식품의약청(FDA)은 범블비 푸드가 포장과 정에서 이물질이 들어갔을 가능성이 우려돼 세 종류의 참치캔 제품을 자체적으로 리콜한다고 16일 발표했다.

리콜된 참치캔은 '5oz Bumble Bee Chunk Light Tuna in Water' '5oz Bumble Bee Chunk Light Tuna in Oil', 그리고 '4Pack of 5oz Bumble Bee Chunk Light Tuna in Water' 등이다. 리콜 대상 제품들은 2016년 2월에 제조됐으며 제품 하단에 적혀있는 캔 코드는 모두 'T'로 시작한다. 제품에 따라 유통기한은 2019년 2월9일~29일 사이다.

FDA는 이미 제품을 구입한 소비자들은 절대 섭취하지 말 것을 당부했다.

개별 제품의 바코드 번호(UPC)와 제품 관련 정보는 FDA 웹사이트(www.fda.gov/Safety/Recalls/ucm491107.htm)에 접속하면 확인할 수 있다. 또 환불 방법 등 이번 리콜과 관련된 사항은 오전 9시부터 오후 6시 사이에 범블비 고객 서비스 전화(888-820-1947)로 문의하거나 웹사이트(Bumblebee.com/recall-march-2016)를 참조하면 된다.

프랜차이즈의 법적 정의를 알아야 불법 프랜차이즈 계약을 막을 수 있다.

최근 한국의 한 피자 체인이 미국에서 불법 프랜차이즈 계약건으로 제소를 당하는 등 프랜차이즈 사기가 끊이지 않고 있다. 이는 대다수 한인들이 프랜차이즈 관련 규정을 잘 모르기 때문이다. 이와 관련 최근 LA를 방문한 한국 중앙대학교 글로벌 외식산업 최고경영자 과정 미국 연수단은

로펌 '루이스 브리스보이스 비스가드&스미스(이하 루이스 브리스보이스)'의 레오 바티스타 변호사를 초빙해 프랜차이즈법 개요와 주의점에 대해 배우는 시간을 가졌다. 이번 세미나에서 나온 궁금증을 풀어봤다.

프랜차이즈란

프랜차이즈법은 까다롭고 복잡해 종종 라이선스(License)나 운영(management) 또는 유통(distribution) 계약(agreement)이라는 이름으로 계약을 맺고 분점을 내주는 경우가 있다. 그러나 제품 판매 및 서비스 제공시 ▶본사와 동일 상표 사용 ▶매장 운영시 직·간접적인 본사 관리와 통제 ▶매장 운영권 취득 목적으로 첫 6개월간 500달러 이상 지급 등 3가지 조건을 충족하면 이는 계약 명칭에 상관없이 프랜차이즈로 간주돼 프랜차이즈법이 적용된다.

따라서 프랜차이즈 등록과 공시에 대한 법적 의무가 부과된다. 즉, 계약 명칭을 라이선스 계약으로 했더라도 이러한 조건이 충족되면 프랜차이즈에 해당한다.

프랜차이즈법이란

프랜차이즈법은 크게 연방법, 주법이 있으며 주마다 프랜차이즈법에 차이가 있다. 연방법의 경우, 연방공정거래위원회(FTC)가 정한 본사구조, 사업경력, 수익성, 법적 분쟁 내용, 파산기록 등 23개 영역에 대한 정보를 프랜차이즈 디스클로저 도큐먼트(Franchise Disclosure Document: FDD) 형태로 바이어에게 계약 서명일 또는 수수료 수령일 최소 14일 전에 제공토록 하고 있다. 캘리포니아의 프랜차이즈 투자법은 캘리포니아에서 프랜차이즈를 모집 및 판매 전에 주 정부 등록을 의무화하고 있다. 또 사



업주가 규정한 마케팅 플랜을 가맹점에 제공하고 상호와 트레이드마크를 사용하여 영업할 수 있게 하며 가맹점으로부터 프랜차이즈 수수료를 받았다면 프랜차이즈 조건이 성립된다.

흔한 프랜차이즈 위법 사례는

주 정부에 등록하지 않은 채 프랜차이즈를 판매하는 사례와 제공해야 할 모든 정보를 정확하게 공개하지 않거나 재무나 매출과 수익에 관해 오해를 살만한 발언을 할 경우에 문제가 될 수 있다. 특히, 프랜차이즈법은 가맹점 업주를 보호하기 위해 법적용이 엄격하기 때문에 향후 수익이나 매출에 관한 발언은 조심해야 한다. 일례로 향후 일정기간 내 손익분기점(BEP)을 돌파하고 그 이후 수익을 올릴 수 있다고 예비 가맹점주에게 소개하는 행위도 법에 저촉될 수 있다.

온라인 해외쇼핑 면세한도가 대폭 높아졌다.



월 스트리트 저널(WSJ)은 미국인의 해외 온라인쇼핑 면세 한도액이 한 달 전부터 기존 200달러에서 800달러까지 늘어났으며 이

에 따라 해외 온라인쇼핑도 증가하고 있다고 5일 보도했다.

WSJ에 따르면 면세혜택을 누리려는 미국인 쇼핑객들이 증가하면서 이미 UPS와 페덱스, DHL 등의 운송업체를 통해 해외에서 배송되는 소포 수가 크게 증가했다.

미국인에게 인기가 있는 해외 브랜드들 역시 확연하게 매출 증가세를 보이고 있다. 파리에 있는 럭셔리 어린이 의류 사이트 멜리조닷컴(Melijoe.com)은 한 달 새 판매가 27% 급증했다.

멜리조의 CFO는 “미국은 전략적으로 중요한 마켓”이라며 “미국 쇼핑객의 비중이 전체 매출에서 차지하는 비중이

15%에서 면세한도가 증가한 후 20%까지 높아졌다”고 밝혔다. 아직까지 해외 온라인쇼핑은 미국인들의 온라인쇼핑 마켓에서 큰 비중을 차지하고 있지는 않지만 빠른 성장세를 보이고 있는 만큼 앞으로 미국인들의 해외 온라인쇼핑은 가속화 될 것이라는 전망이다.

한편, 전세계적으로 해외 온라인쇼핑은 연 25%씩 증가하고 있으며 2020년까지 전세계 9억4300만 명이 9940억 달러를 해외 온라인 쇼핑을 통해 소비할 것으로 예상되고 있다.

코스트코(Costco) 씨티 비자카드 사용 6월 20일부터 사용

코스트코는 30일 성명을 통해 “오는 6월 20일부터 코스트코 매장에서의 크레딧카드 거래를 기존 아메리칸익스프레스(아멕스)에서 씨티 비자카드



로 교체한다”고 밝혔다.

이에 따라 6월 20일 부터는 씨티은행에서 발급한 코스트코 비자카드만 사용이 가능해진다.

기존 코스트코 회원은 따로 씨티 비자카드 발급을 신청할 필요는 없다. 씨티은행이 코스트코 회원에게 개별적으로 카드를 발송할 예정이다. 아멕스카드 사용은 6월19일까지만 가능하다.

씨티 비자카드 회원들은 ▶최대 7000달러까지 주유 시 4% 캐시백 ▶레스토랑 및 여행관련 지출 3% ▶코스트코 지출 2% ▶이밖에 결제 1% 등 혜택을 받을 수 있다.

지난해 아멕스와 코스트코가 계약 종료를 선언한 후 은행 및 신용카드업체들이 경쟁적으로 협상에 뛰어들었지만 결국 씨티그룹이 코스트코와의 계약을 성공시킨 바 있다.

유산소 운동의 종류, 관절 약하면 자전거, 하체 단련 위해서는?



유산소 운동은 산소를 이용해 신체에너지를 만들어내는 운동으로 여러 종류가 있다. 걷기, 달리기, 등산, 수영, 자전거 타기 등이 유산소 운동에 포함된다. 꾸준한 유산소 운동은 체지방을 줄여 몸매 관리에 도움이 된다. 유산소 운동의 종류를 알아본다.

◇관절 약한 사람은 '자전거 타기'

자전거 타기는 비만한 사람과 관절이 약한 사람도 손쉽게 칼로리를 연소할 수 있는 저 충격 운동이다. 규칙적으로 자전거를 탈 경우 폐활량이 증가하고 전반적인 폐 기능이 향상돼 순환기 계통과 호흡기 계통이 활성화된다. 처음에는 가볍게 시작해 5~10분씩 운동 시간을 늘리는 것이 좋다. 자전거를 탈 때 척추에 부담이 가지 않도록 안장을 자신의 몸에 잘 맞게 조절해야 한다. 헬멧 등 보호장비를 챙기고 자전거 안장에 오르기 전 가벼운 스트레칭을 해주는 것이 좋다.

◇운동강도 조절 쉬운 '트레드 밀'

트레드 밀은 심폐기능을 향상하고 하체의 힘을 기를 수 있는 운동이다. 꾸준히 할 경우 관절도 튼튼해지는 효과를 볼 수 있다. 걷기, 빠르게 걷기, 달리기 등 속도를 조절하며 운동할 수 있어 부담이 적다. 트레드 밀 위에서 하는 걷기운동은 허리, 무릎, 발등 관절에 무리한 하중을 주지 않아 운동을 갓 시작한 초보자나 노약자, 심장병 환자, 비만자에게 적합하다. 주 2~3회씩 30~40분 이상 꾸준히 운동하면 효과를 볼 수 있다. 몸을 풀어주는 가벼운 준비운동을 마치고 트레드밀에 오르도록 한다.

◇하체 단련 위해서는 '스텝퍼'

스텝퍼 운동은 주로 하체를 사용하는 유산소 운동이다. 스텝퍼 운동을 꾸준히 하면 하체 근육을 강화할 수 있고 지구력도 함께 기를 수 있다. 스텝퍼 운동을 할 때는 허리를 곧게 펴고 가볍게 하체를 움직여야 한다. 처음에는 낮은 강도로 가볍게 한 계단씩 오르고 내려오는데, 이때 발목과 무릎 등의 관절에 무리가 가지 않도록 발바닥 전체가 지면에 닿게 해야 한다. 5~10분 정도 가벼운 스트레칭을 통해 관절을 움직인 후 운동을 시작해 부상을 예방하는 것이 좋다.



뼈와 근육을 지켜야 하는 이유

나이 들면 우리 몸의 골격을 구성하는 뼈, 근육, 관절, 연골, 힘줄, 인대 등 근골격계의 노화가 진행된다. 노화 자체가 질병은 아니지만, 그에 따른 여러 가지 문제점이 발생하니 주의를 기울인다. 보라매병원 정형외과 조현철 교수는 "나이가 들면 뼈의 골량이 점차 줄어들면서 뼈의 강도가 약해지는 골다공증이 발생해 골절 위험이 높아지고, 근감소증으로 근육 위축과 근력 감퇴가 나타난다"고 말했다.

노화와 함께 진행되는 균형 감각 저하 역시 중요한 문제다. 균형 감각이 떨어지면 신체가 균형을 잃을 상황에 처했을 때 중심을 잡지 못하면서 넘어져 손상당할 위험이 증가한다.

노인 골절은 심장질환의 2배, 뇌졸중의 6배까지 많이 발생하는 것으로 알려졌다. 특히 65세 이상에서 발생하는 고관절 주위 골절 환자의 경우 1년 이내 골절과 관련된 요인으로 사망할 확률이 20%에 이른다. 뼈가 병들어 휘거나 부러지면 팔다리가 자유롭지 못하고, 결과적으로 일상생활조차 힘들어진다. 이것만으로 젊었을 때부터 뼈를 건강하게 관리해야 할 이유는 충분하다.

체중부하운동과 근력운동 병행해야

뼈와 근육에 좋은 운동은 신체를 상하로 흔들거나 중력을 받는 체중부하 운동이 대표적이다. 체중부하 운동은 등산, 걷기, 달리기, 자전거타기, 줄넘기 등이 있다. 줄넘기의 경우 관절에 충격을 주기 때문에 무릎이 약한 사람은 삼가는 것이 좋다. 성인은 1주일에 2시간 30분 이상 하는 것이 좋다고 알려졌다. 노인은 1주일에 2회 정도가 적당하다. 밀고 당기는 등 가벼운 운동이나, 무릎 관절을 많이 쓸 수 있는 뛰고 달리는 운동이 효과적이다. 걷기나 게이트볼, 골프도 추천할 만하다. 운동 도중과 운동하기 전·후 충분히 휴식을 취하는 것을 잊지 않는다. 뼈와 근육을 위해서는 근력운동도 필수적이다. 우리 몸의 골격근은 의식적으로 힘을 쓰고자 할 때 근육이 수축되면서 운동을 가능하게 하는 근육이다. 많이 사용하면 강해지고 그렇지 않으면 약해진다. 노화, 침상치료 등 비활동은 골격근 위축과 근력 감소를 가져온다. 그 결과 외부로부터의 충격이나 부상 등에 쉽게 노출되는 것이다. 근력 감소를 예방하려면 근육 양과 근력을 증가시키는 근육운동을 해야 한다. 강한 근력운동은 근력 강화는 기본이고, 뼈의 구성 성분인 콜라겐 합성을 촉진시켜 뼈를 강화하는데 도움이 된다. 조현철 교수는 "일반적으로 아직도 '운동'이라고 하면 유산소운동만을 생각하는 사람이 많지만 근육의 양과 근력을 증가시키려면 근력운동을 빼놓아서는 안 된다"고 말했다.



제14대 집행부 명단

회 장	허 성 철	New York
대외수석 부회장	김 영 필	Canada
대내수석 부회장	이 요 섭	Washington D.C
부 회장	송 기 봉	Maryland
부 회장	김 백 규	Georgia
부 회장	연 규 상	Colorado
부 회장	고 경 호	Washington
부 회장	켈빈 최	Arizona

이 사

이 사 장	임 광 익	Colorado
부 이사장	정 태 진	Vancouver, Canada
부 이사장	이 종 식	New York
부 이사장	김 중 철	Southern California
부 이사장	장 종 희	Central California
부 이사장	김 익 주	Manitoba, Canada

본부 임원

홍보 이사	이 창 희	Philadelphia
사업총괄 부회장	이 종 환	Harrisburg, PA
여성분과 위원장	김 윤 옥	Virginia
총무이사	서 청 용	Colorado

감 사

감 사	이 승 수	Philadelphia
감 사	김 윤 옥	Virginia

스 폰 서

MILLER BREWING COMPANY

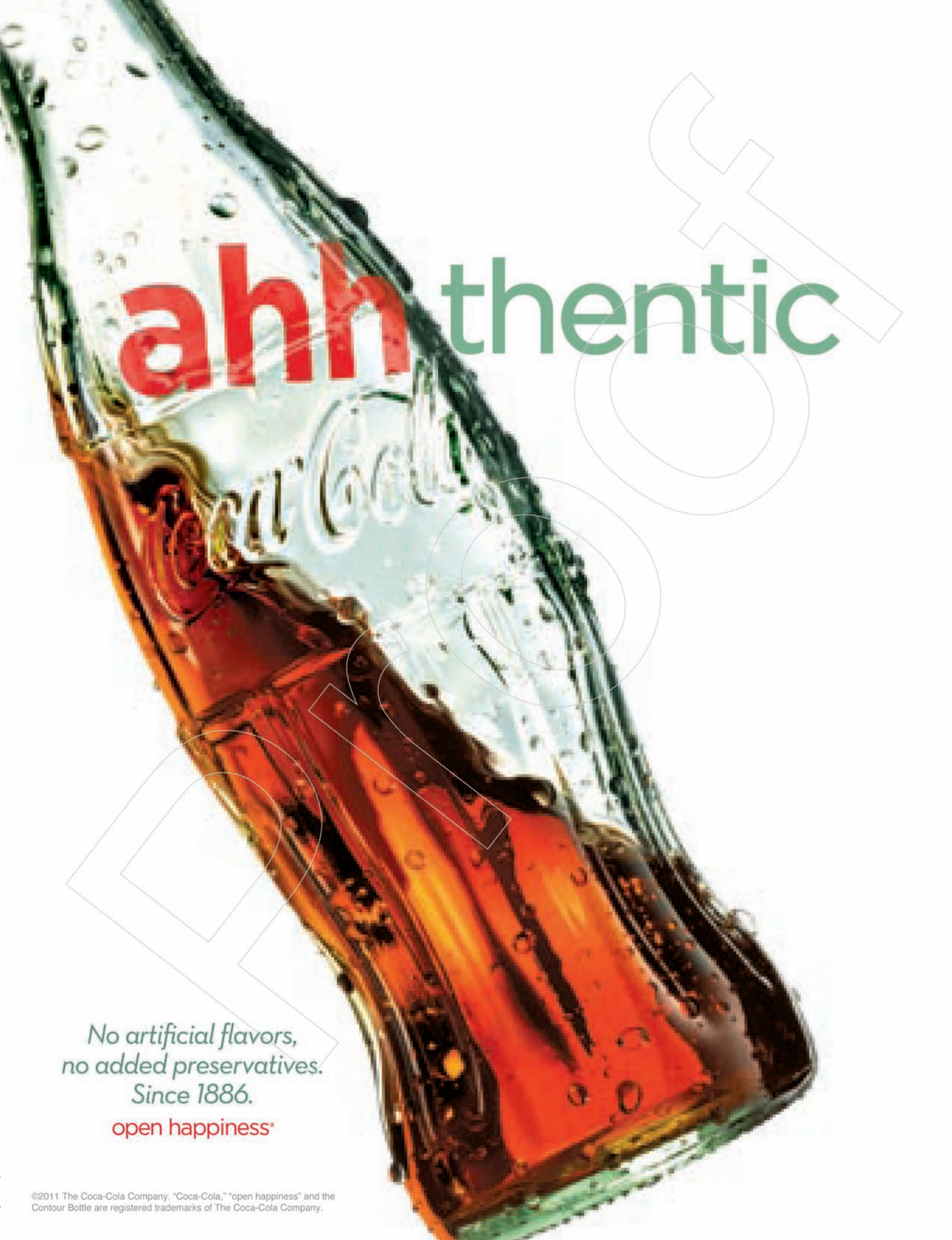
ANHEUSER BUSH INC

COORS BREWING CO

COCA COLA USA, INC

PEPSICO

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



ahh thentic

No artificial flavors,
no added preservatives.
Since 1886.

open happiness®



완벽한 조화.
깊고 순수한 맛.

RESPONSIBILITY MATTERS™

©2008 Anheuser-Busch, Inc., Budweiser® Beer, St. Louis, MO