

VISION

좋은 가치관을 전하는 우리 지역 매거진 **도림교회**가 함께 합니다

STORY

Cover Story

개그우먼 류경진

유쾌한 웃음을
드립니다!

06
2020

여름을 건강하게!

1. 땀 탈출, 쾌적한 여름나기
2. 여름 보양식으로 건강하게

“한 알의 밀”



■ 정명철 목사 설교 방송 - CMB 한강방송(채널 1-1번), 매월 첫째주 월~주일 오전 6시 30분

도림교회 담임목사 정명철

중국 선교초기에 한 젊은 의사가 의료 선교사로 중국에 갔습니다. 중국에 간지 얼마 되지 않아서 수많은 사람들이 무서운 병에 걸려 목숨을 빼앗겼습니다. 의사인 그로서는 도저히 치료할 수 없었고 이 질병은 의학 서적에도 나오지 않았으며, 연구를 할 수 있는 실험실도 없었습니다. 그래서 그 젊은 의사는 목숨을 걸고 대담한 준비를 했습니다. 먼저 환자들의 증세를 노트에 기록하고, 몇 개의 실험관에 병의 병균을 담아서 미국으로 돌아가는 배를 탔습니다.

그리고 뉴욕에 도착하기 직전 이 젊은 의사는 이 병균을 마셔버렸습니다. 그리고는 급히 존스 홉킨스 병원으로 달려가서 이 사실을 알리고 자기 몸을 실험 재료로 의사와 의학교수들에게 제공했습니다. 미국의 의사들은 이 병을 연구한 끝에 치료법을 발견하여 하나님의 은혜로 젊은 의사의 목숨을 구했으며, 이 치료법을 중국으로 가지고 가서 많은 사람의 목숨을 구하게 되었습니다. ‘내가 한 알의 밀알이 되겠다.’는 숭고한 헌신이 모든 사람의 생명을 구하게 하였던 것입니다.

성경에 보면 “한 알의 밀”이라는 말씀이 있습니다. 예수님께서서는 한 알의 밀이 되어 주셨습니다. 예수님께서 한 알의 밀이 되어 주셔서 오늘 우리는 은혜 속에 살아가고 있는 것입니다. 한 알, 즉 한 사람이 중요합니다. 모든 일은 한 사람으로부터 시작됩니다. 악한 일도 한 사람으로부터 시작이 되고, 선한 일도 한 사람으로부터 시작이 됩니다. 여러분은 어떤 한 사람이 되시겠습니까? 여러분은 감사하는 한 사람이 되시기 바랍니다. 여러분은 순종하는 한 사람이 되시기 바랍니다. 축복받는 한 사람이 되시기 바랍니다. 좋은 씨앗을 심는 한 사람이 되시기를 바랍니다.

우리 민족의 역사에 고려장이라 것이 있습니다. 부모가 나이가 아주

많아지면 산 속 깊은 곳에 업어다 놓아 거기서 죽게 합니다. 에스키모인들에게도 이런 고려장과 비슷한 풍습이 있었습니다. 그런데 어떤 효성이 지극한 아들이 고민합니다. 그들의 풍속에 따라 연로한 어머니를 추운 얼음집 바깥 얼음위에 업어다 놓을 때가 되었는데, 또 어머니가 그렇게 하라고 하시는데 이 아들은 도저히 그렇게 할 수 없어 미루다 미루다 어머니의 거역할 수 없는 엄한 분부에 따라 그를 업어다가 눈밭에 앉혔습니다.

마지막으로 이 아들은 그러지 말고 집으로 가지자고 그의 사랑하는 어머니에게 호소합니다. 이 때 어머니는 조용히 말씀하십니다. “내가 몰라서 그러는 것이다. 내가 여기 곰의 밥이 되지 않으면 곰이 굶어 죽고, 곰이 굶어 죽고 없어진다면 너희들 나의 자손들은 먹고 살 식량이 없어지는 것이다. 그래서 우리 조상들은 오래 전부터 이렇게 얼음 위에서 곰의 밥이 되는 것이다.”라고 이야기 합니다. 나이 많은 늙은 부모가 자식들의 음식이 되기 위해 곰에게 잡아먹히는 것은 땅에 떨어져 죽은 한 알의 밀알과 같은 의미가 아니겠습니까? 이 에스키모인들의 옛날 풍습에서 예수님의 삶과 죽음의 역설적인 진리를 쉽게 이해할 수 있습니다.

우리가 한 알의 밀알이 될 곳이 얼마나 많습니까? 우리가 사는 곳곳에서 여러분을 한 알의 밀알로 부르고 있습니다. 우리의 이웃들이 우리를 한 알의 밀알로 부르고 있습니다. 여러분이 가는 곳마다 내가 사는 것이 아니라, 먼저 죽으려고 하시기 바랍니다. 성경은 죽으면 죽는다고 말씀하지 않고 죽으면 산다. 죽으면 많은 열매를 맺는다고 하셨습니다. 오늘 우리는 떨어져 죽는 밀알과 같이 살아 하나님께서 귀히 여기시는 큰 축복의 역사를 이루어가는 여러분들이 되시기 바랍니다.

- 정명철 목사 설교 중에서

2020년 새롭게 문을 열었습니다

스튜디오 티움

‘스튜디오 티움’이 문을 열었다. 유튜브, 팟캐스트 등 다양한 콘텐츠 제작과 생방송이 가능한 복합 스튜디오로 ‘구민과 벽을 두고, 같이 향유할 수 있는 공간’이라는 의미를 담고 있다. 전국 지자체 최초로 스튜디오 전면에 대형 LED디스플레이를 설치하고, 고화질 영상촬영이 가능한 4K 카메라와 저발열 LED조명을 갖춰 최적의 영상제작 환경을 조성했다. 구민들이 자유롭게 이용할 수 있도록 조례 제정을 준비 중으로 앞으로 구민들의 영상창작을 지원할 계획이다.

주요시설 200인치 대형 LED디스플레이, 4K 카메라(4대), 저발열 LED조명(10개)
 위치 영등포구보건소 지하1층(당산로 123)
 문의 홍보미디어과 ☎ 02-2670-7558



양평1유수지 생태체육공원

양평1유수지에 생태체육공원이 새롭게 조성됐다. 공원에는 배드민턴장, 족구장, 농구장 등의 다양한 체육시설과 다양한 활동을 할 수 있는 넓은 광장이 있다. 또한 공원 둘레에는 나무데크로 된 산책로가 있어 다양한 꽃과 나무, 주변 경관을 감상할 수 있다.

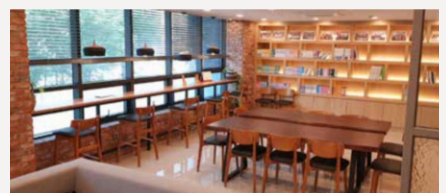
주요시설 배드민턴장(2면), 족구장(2면), 반코트 농구장(2면), 트랙, 다목적광장, 산책로
 위치 양평1유수지(양평동3가 57-2)
 문의 문화체육과 ☎ 02-2670-3522



영등포구수어통역센터·농아인 쉼터

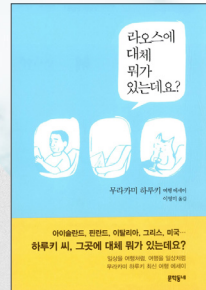
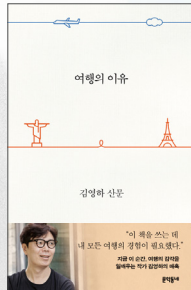
농아인의 사회, 경제, 문화적 지위 향상을 위한 공간 영등포구수어통역센터 안에 농아인 쉼터가 문을 열었다. 일반 복지시설을 이용하기 힘든 농아인을 위한 휴식공간으로 청각·언어 장애인이면 누구나 이용할 수 있다.

주요시설 쉼터공간, 정보화교육실, 상담실, 수어 교실 등
 프로그램 수어교육, 컴퓨터 교육, 건강교실, 힐링 문화교실 등
 이용시간 평일 9:00~18:00
 위치 경인로112길 13 금반석시티빌9차 2층
 문의 ☎ 02-6404-4291
 영상전화 ☎ 070-7947-0191



책으로 떠나는 여행

코로나 사태로 전 세계가 몸살을 앓았고 지금도 진행 중이다. 여름 휴가로 선불리 외국을 나가기 어려운 지금, 책으로 떠나는 여행은 어떨까? 여행의 고수들이 이야기하는 여행 서적을 읽다 보면 여행에 대한 갈증이 가시지 않을까? 글 편집팀



〈여행의 이유〉 김영하 저 / 문학동네

〈알쓸신잡〉으로 대중에게 더 알려진 작가 김영하가 처음 여행을 떠났던 순간부터 최근의 여행까지, 오랜 시간 여행을 하면서 느끼고 생각했던 것들을 아홉 개의 이야기로 풀어낸 산문이다. 소설가이자 여행자로서 바라본 인간과 세상에 대한 이야기들은 매혹적이다.

여행에 대해 성찰하게 됨은 물론 인생에 대해 생각해보게 되는 유익한 여행 인문학책이다. 최근에는 〈오래 준비해온 대답〉이라는 시칠리아 여행기가 출간되기도 했다.

“인생과 여행은 그래서 신비롭다. 설령 우리가 원하던 것을 얻지 못하고, 예상치 못한 실패와 시련, 좌절을 겪는다고 해도, 우리가 그 안에서 얼마든지 기쁨을 찾아내고 행복을 누리며 깊은 깨달음을 얻기 때문이다.”

〈나는 호텔을 여행한다〉 김다영 저 / 반니

호텔 칼럼니스트 작가가 알려주는 호텔 이야기. 여행에서 빼놓을 수 없는 중요한 것을 꼽는다면 ‘호텔’일 것이다. 호캉스 트렌드로 호텔은 그 자체로 휴가의 장소가 된다. 이미 단순히 잠을 자는 숙소의 의미를 넘어서 새로운 휴식을 경험할 수 있는 곳으로 변모했다. 작가는 독특한 콘셉트로 고객의 마음을 사로잡은 세계 28곳의 호텔을 엄선해 소개한다. 호텔에 대한 평가는 물론 호텔 주변의 정보까지 톺으로 알려준다.

〈바람이 분다 당신이 좋다〉 이병률 저 / 달

여행 에세이스트 이병률 작가의 책 중 가장 인기를 얻었다. 감성 어린 언어로 여행의 일상을 소개하는 문장을 읽다 보면 마치 작가의 시선으로 여행을 하는 듯한 몰입감을 준다. 책의 어느 곳이나 펼치고, 여행지 스냅 사진의 풍경을 감상하듯 편하게 읽을 수 있다.

〈유럽 도시기행〉 유시민 저 / 생각의 길

인문 분야에서 장기간 베스트셀러에 올랐던 여행 인문학 서적. 서유럽, 동유럽 주요 도시를 탐방하면서 얻게 된 경험을 심도 있는 이야기로 풀어냈다.

오래전 그 도시에서 일어난 사건과 등장하는 역사적 인물의 생애에 대해 탐색했다. 여행 에세이라기보다 여행 인문학 서적에 가깝다. ‘소프트’(soft)한 책은 아니지만 읽다 보면 유럽 도시 역사의 이면을 알아가는 재미가 크다.

〈라오스에 대체 뭐가 있는데요?〉 무라카미 하루키 저 / 문학동네

‘여행하는 작가’ 무라카미 하루키의 에세이. 여행지의 애환과 향수를 담담하게 그려내고, 식도락과 모험담을 유쾌하고 생생하게 전달하는 그의 여행기는 소설 못지않게 많은 독자의 사랑을 받아왔다.

이번 책에는 라오스 루앙프라방, 장편소설 『노르웨이의 숲』이 탄생한 그리스의 섬, 와인의 성지 토스카나, 미식가들의 새로운 낙원 포틀랜드, 광활한 자연 속의 여유를 즐길 수 있는 핀란드와 아이슬란드, 재즈 선율이 가득한 뉴욕의 밤과 근대문학의 흔적을 간직한 일본 구마모토까지, 전 세계의 매혹적인 여행지에 대한 리뷰를 만나볼 수 있다.

〈뜨는 관광에는 이유가 있다〉 부제: 세계 관광 트렌드 인사이트 2020 한국관광공사 저 / 뿌시킨하우스

2020년 세계 관광 트렌드를 한눈에 살펴볼 수 있는 도서가 출간됐다. 한국관광공사가 해외지사 주재원들과 함께 2020년 관광 산업을 주도하고 있는 다양한 관광 콘텐츠를 모아 한 책으로 엮었다. 여행자에게는 여행 팁을, 관광업계 종사자들에게는 관광 사업 아이디어와 최신 관광 트렌드에 대한 정보를 제공한다. 여행에 대한 모든 것을 담은 정보형 책이다. ①

유쾌한 웃음을 드립니다!



개그우먼
류경진

MBC 간판 코미디 프로그램이었던 TV <개그야>에서 유쾌한 웃음을 시청자에게 선물했던 개그우먼 류경진. 2006년 MBC 15기 개그맨으로 방송에 데뷔해 '개그야', '코미디에 빠지다' 등에서 활약했으며 넘치는 끼로 개그뿐만 아니라 라디오 DJ, 연예방송 리포터, 영화 등 여러 방면에서 그녀의 재능을 뽐냈다. 최근에는 '그여자TV'라는 유튜브 콘텐츠로 소통을 시도하고 있다. 육아와 1인 방송 제작으로 바쁜 그녀를 만나 이야기를 나눴다. 글 편집팀

데뷔 후 활동이 궁금합니다

MBC 15기 공채 개그맨으로 데뷔했어요. 한 번에 합격한 건 아니고, 여러 차례 떨어진 끝에 가까스로(?) 된 것 같아요(웃음). 사실 제가 끼가 있어서 개그맨이 되고 싶기도 했지만 더 동기부여간 된 건 제가 좋아하는 개그우먼분들이 MC를 비롯 다방면에서 활약하는 걸 보고 저도 그런 방송인이 되고 싶었어요. 감사하게도 소위 뜬 개그맨이 된 건 아닌데 다방면에서 활약할 수 있는 기회들이 있었어요.

MBC에서 데뷔해 M본부 대표 개그프로그램이었던 <개그야>에서 여러 코너를 했고 2008년에 연말 MBC 시상식에서 우수상을 받은 게 가장 기억에 남아요. 당시 가장 핫한 여자 개그우먼 이국주와 후보에 올랐어요. 당연히 그 친구가 받을 줄 알았거든요. 정말 뜻밖의 수상이었어요. 오즈엔(온게임넷)에서는 7년간 게임 예능을 하면서 마니아 팬들이 많이 생겼어요. 단역이지만 영화 <조작된 도시>, <선물>에도 출연해 연기할 수 있는 기회도 있었고요. 연예방송 리포터로도 다년간 활동하면서 MC의 꿈을 이루기도 했어요. 최근에는 홈쇼핑 쇼호스트 경험을 토대로 스피치 강의를 나가기도 합니다.

개그 소재는 어떻게 발굴하세요? 웃음 철학이 있다면 말씀해주세요

아이를 키우는 엄마가 되다 보니 자극적인 웃음이 아니라 온 가족이 함께 부담 없이, 쉽게 그리고 유쾌하게 웃을 수 있는 개그 소재를 찾게 되는 것 같아요. 저 같은 경우는 실생활에서 사회적 이슈를 유튜브 방송에 개그 소재로 사용해요.


최근에는 코로나19로 사회적 거리 두기가 한창이었잖아요. 그래서 거리두기 콩트를 유튜브로 만들어보기도 했어요. '그여자 TV'에 들어가면 보실 수 있어요. 또한 ASMR(일상 소음, 백색잡음) 장르가 인기잖아요. 그래서 저도 심리적 안정과 위로를 주는 ASMR 개그를 지향하고 있습니다.

신앙생활을 어떻게 시작하셨어요?

독실한 기독교 신자인 남편과 만남이 신앙생활이 시작된 시점이었어요. 남편이 저를 적극적으로 전도했다기보다는 남편에 대한 믿음과 신뢰 때문이었어요. 결혼 전에 남편이 특전사 군인이었는데 근무지(부대)를 때마다 옮겨야 하는 거예요. 근데 결혼하고 가정의 안정을 위해서 직업을 포기했어요. 그리고 봉사를 하겠다고 다른 직업을 제쳐두고 소방공무원이 된 거예요. 남편이 어떤 일을 정하고 선택하는 태도가 너무 믿음직스러웠어요. 제 활동도 이해해주고 지지를 아끼지 않았어요. 그래서 저도 남편을 위해서 뭔가 해주고 싶었는데 이 사람이 소중히 생각하는 신앙생활을, 결혼 후에도 잘 이어갈 수 있게 제가 보조를 맞춰주는 일이었어요. 그렇게 처음 교회에 나가게 됐어요.

신앙생활 이야기가 궁금합니다

남편을 통해서 교회에 나갔지만 예배를 드리고 기도하는 것들이 심적으로 많은 위로가 됐어요. 그렇다고 바로 진지한 신앙을 갖게 된 건 아니었고요. 제가 교통방송 진행을 하고 있었던 날인데 세월호 사건이 터진 거예요. 근데 뉴스 보도를 인용해(나중에 오보로 밝혀졌지만) 아이들이 구조됐다고 오보 멘트를 한 거예요. 마음이 참 무거웠고 아팠어요. 대상포진까지 걸렸으니까요. 그러면서 마음속으로 하나님께 물었어요. 하나님이 계시다면 왜 이런 일이 일어날까? 하고요. 그렇게 신앙으로 한 발짝 앞으로 나가게 됐어요. 큰 사건이 있을 때마다 신앙적으로 생각하고 기도하게 되더라고요. 최근에는 코로나 사태로 신앙하는 삶을 생각하고 있어요.

더브릿지 단체를 통해 다양한 사역으로 이웃을 섬기고 있는 아름다운 개그우먼 류경진. 웃음으로 사람들이 힘든 삶에서 삶을 긍정하고 즐거운 에너지를 찾게 되길 바란다는 그녀의 바램대로 딱딱한 삶에 생기를 주는 웃음을 기대한다. 

여름을 건강하게!

땀 탈출, 쾌적한 여름나기

끈적끈적 스물스물. 여름 불쾌지수는 높아가고, 땀 배출이 특히나 많은 사람들은 인간관계에서 콤플렉스에 빠지는 계절이다. 겨땀, 생각만 해도 민망해 땀이 난다. 여름 불쾌지수의 주적, 땀! 어떻게 할까? 글 편집팀

여름의 적 다한증 탈출 프로젝트

다한증에는 신체 일부에 과도한 땀 분비가 이뤄지는 국소다한증과 주위 온도나 질병으로 전신에 땀이 분비되는 전신다한증이 있다. 다한증에 좋은 음식을 먹고 여름을 건강하게 보내자!



- * 토마토 : 성질이 차서 몸의 열기와 갈증 해결
- * 포도 : 수분을 많이 함유해 체온과 땀 분비 조절
- * 홍삼 : 혈액순환을 돕고 신체 내부의 불균형 회복
- * 우유 : 칼슘 성분이 체온조절에 효과적
- * 홍차 : 타닌산 성분이 피부 모공을 줄여줘 땀 분비 조절(홍차 티백을 다한증 부위에 올려놔도 효과적)



면 소재 옷을 입어라

땀 흡수가 잘 되고 바람이 잘 통하는 면 소재의 옷을 착용하자. 생활 팁을 소개하자면, 욕실에 땀 냄새가 나는 옷을 걸어두면 수증기가 증발하면서 땀 냄새도 함께 증발한다고 한다.

그래도 땀 냄새가 남아 있다면 세탁 전 식초(베이킹소다)를 반 컵 정도 넣고 희석한 따뜻한 물에 옷을 담근 후 1~2시간 후 세탁하고 세탁 후 행굴 때 식초를 조금 넣어준다. 말린 옷에 소독용 알코올을 분무기에 넣고 분사하면 땀 냄새 제거 성공!

체온 조절과 제습

찬물에 샤워하면 그 순간만큼은 시원하겠지만, 심장에 무리가 가서 체온이 다시 올라갈 수 있다는 사실을 유념하자. 체온 조절에는 미지근한 물로 샤워하는 것이 좋다. 제습기가 있는 경우 실내 습도를 40~60%로 쾌적, 적절하게 유지해준다.

데오도란트

겨드랑이 땀, 보기에 민망하지만, 냄새도 무시 못한다. 이는 겨드랑이의 아포크린샘에서 땀과 함께 글리코겐이라는 물질이 배출되기 때문이다. 이것이 지방산과 암모니아로 변하는 과정에서 흔히 '암내'라고 부르는 그 냄새를 풍긴다.

암내를 제거하는 가장 쉬운 방법은 데오도란트다. 스틱, 파우더팩트, 롤 온, 스프레이, 티슈 등 다양한 휴대용 제품이 나와 있으니 피부 유형에 맞게 골라 사용하자.

단, 과도하게 사용하면 색소침착을 유발할 수 있다. 천연요법을 고집하는 사람이라면 레몬즙이나 생강즙을 시도해보는 것도, 녹차를 우려낸 물에 발을 담그거나 겨드랑이에 바르는 것도 효과적이다. 땀 억제제도 있으나 너무 자주 사용하지 말아야 한다.

음식

여름철 식단은 수분이 많은 음식으로 준비하자. 오이는 가장 인기 있는 여름 대표 수분 가득 채소!

수분 함량 99%의 오이로 오이냉국을 만들어 밥상에 올리고 땀으로 손실된 무기질은 시금치와 과일 등으로 보충하자. 참외, 오미자, 팔, 마도 몸의 열을 내리고 갈증을 해결하는 데 좋다. 콩에 든 이소플라본 성분은 여성 호르몬을 증가시켜 땀을 억제한다.

술, 카페인 음료 등은 땀 분비를 촉진하므로 되도록 피하는 것이 좋다. 무엇보다 물을 하루 7~8잔 정도 마셔서 충분한 수분을 섭취하자.

땀이 많이 나는 곳에 오이팩 마사지를 하는 것이다. 먹기보다 피부에 양보하면 여름이 즐겁지 않을까.

에티켓

땀을 많이 흘리는 사람이라면, 습도가 높아 땀을 많이 흘릴 것 같다면, 마늘이나 파 등 향이 강한 음식, 야식이나 매운 음식 등은 자제하도록 하자.

기름진 음식, 자극적인 음식은 고지방, 고칼로리이기 때문에 체내 노폐물 분비가 잦을 수밖에 없기 때문이다. 대신 비타민이 함유된 음식(시금치, 호박, 배추, 파프리카, 오렌지, 멜론, 딸기, 호두, 검은콩 등)이 땀 냄새 제거에 좋다고 한다.

땀과 건강 체크

유독 심하게 땀을 흘리는 사람은 다한증을 의심해 볼 필요가 있다. 5분 동안 100mL 이상의 땀을 흘리며, 일상생활에 지장을 줄 경우 의학적 치료를 받는 것이 좋다. 나이 드신 분들이 흘리는 식은땀은 기온이 떨어지고 혈압에 문제가 생겨서일 수 있으니 간과해서는 안 된다. ㉮

여름을 건강하게!

여름 보양식으로 건강하게! '탕' 보양식

무더운 여름을 통과하려면 삼복을 지나야 한다. 삼복더위라는 말은 여기서 유래했다. 잡코리아가 조사한 결과, 한국인들이 복날 음식으로 가장 선호하는 음식은 단연 삼계탕(94%)이었다. 그 뒤로 장어(20%), 추어탕(13%), 소고기(13%) 등의 음식이었다. 미리미리 보양식 챙겨 먹고 다가오는 여름을 건강하게 보내자. 글 편집팀



국민 보양식, 남녀노소 누구나 좋아하는 '삼계탕'

삼계탕은 풍부한 단백질과 필수아미노산이 풍부하다. 삼계탕 속 찹쌀은 소화가 잘돼 더위로 약해진 위장 기능을 회복시켜 준다. 특히 인삼은 원기를 보충해주고 갈증을 없애주며 체내 신진대사를 촉진하여 피로회복을 돕는다. 단 삼계탕은 고단백 음식이기 때문에 당뇨병이나 만성신부전 환자는 피하는 것이 좋다. 몸이 차가운 소음인에게는 좋다.

뜨거운 삼계탕이 싫다면 초계탕은 어떨까? 닭의 기름기를 제거하고 신선한 채소와 약재 등이 들어가 담백한 맛과 독특한 향을 느낄 수 있다.

삼계탕 맛집으로 GO! GO!

- ☞ **고려삼계탕**(서울시 중구 서소문로11길 1) : 1960년 문을 연 후, 현재까지 2대 가업으로 이어오고 있는 집, 4시간 동안 우려낸 담백한 국물과 산삼, 전복 등 건강한 재료가 들어가 맛의 깊이가 깊다.
- ☞ **3대삼계장인**(서울시 서초구 반포대로28길 56-3) : 닭과 갖은 재료들을 시루에 넣고 찌는 것이 특징. 직접 닭근 김치와 깍두기 역시 맛이 일품! 저온으로 익혀내는 수비드 조리법으로 유명.
- ☞ **토속촌**(서울시 종로구 지하문로 5길 5) : 국내 최고의 삼계탕 맛집 중 하나. 삼계탕에 들어가는 모든 재료를 국내산으로 사용하는 것에 자부심이 있는 식당. 견과류가 들어간 삼계탕 맛이 고소하고 진하다.

속이 든든한 '추어탕'

추어탕은 단백질뿐 아니라 칼슘과 비타민이 많은 대표적인 강장식품으로 <본초강목>에도 언급되고 있다. 추어탕은 소화흡수가 좋아 위가 약한 사람이나 환자들의 기력회복에 좋다.

추어탕 맛집으로 GO! GO!

- ☞ **청담 추어정**(경기도 성남시 수정구 여수대로56번길 3) : 각종 매체에 소개된 청담 추어정은 추어탕을 끓일 때 직접 재배한 상황버섯을 이용해 육수를 만들기 때문에 비린 맛이 없고 깊은 맛이 우러난다.
- ☞ **춘향골 남원 추어탕**(서울시 송파구 위례성대로22길 18) : 추어탕에 사용되는 된장은 지리산에서 직접 닭근 재래식 된장을 이용하기 때문에 국물의 맛이 훨씬 구수하고 깊은 편이다.
- ☞ **구마산**(서울시 영등포구 국제금융로 70) : 전직 대통령도 자주 찾고 일대 직장인들이 많이 찾는 맛집으로 텃밭함 없이 맑고 개운한 국물이 특징인 경상도식 추어탕을 맛볼 수 있는 곳. 얼큰한 맛 대신 된장의 구수하고 담백한 맛이 주를 이뤄 깔끔하게 즐길 수 있다.
- ☞ **용금옥**(서울시 중구 다동길 24-2) : 1932년 개업해 현재까지도 운영 중인 이곳은 3대째 그 맛을 이어오고 있다. 용금옥에서는 양지머리나 곱창을 삶은 국물을 기본 육수로 사용하기 때문에 비린내는 확실하게 잡고 육개장처럼 칼칼하면서도 깊고 진한 맛을 더한 서울식 추어탕을 맛볼 수 있다. ㉮



집에서 쉽게 만들어보는 여름 음료

* 여름 음료의 지존, '골드브루'

1. 원두를 갈아 준비한다.
2. 큰 물병을 준비해 물과 커피양을 4:1 비율로 섞는다.
3. 상온에는 8시간~12시간 냉장고에서는 24시간을 둔다.
4. 커피 필터에 천천히 부어 원두를 걸러낸다. 거른 커피는 밀봉되는 병에 담아 냉장고에 보관한다.
5. 미분이 바닥에 완벽히 가라앉았을 때, 커피를 따라내 사용하면 된다. 커피는 냉장에서 2주간 보관할 수 있다.

* 아직도 안 만들어봤나요? 기분을 한 번에 업(up)해 줄 '달고나 커피'

1. 설탕, 커피 원두 가루, 우유, 얼음을 준비한다.
2. 커피 가루와 설탕, 뜨거운 물을 1:1:0.5~1 비율로 섞는다. 기호에 따라 커피와 설탕 비율을 조절할 수 있다.
3. 커피와 설탕을 계속 저어주면 점성이 생기면서 커피 머랭이 완성된다. 인내가 필요한 과정이다. 400번, 5분 이상 저어야 머랭이 완성된다.
4. 커피 머랭을 차가운 우유 위에 흐르지 않도록 살포시 올린다.



즐거워 실내 생활

집에서 즐기는 여가의 모든 것

코로나19 시대를 겪으며 반강제적으로 집콕생활을 할 수밖에 없는 시간을 보냈다. 소강기에 접어들었다고 하지만 언제 다시 확산될지는 아직 아무도 모른다. 집콕해서 즐길 수 있는 콘텐츠를 소개한다. 글 편집팀

독서하기

‘밀리의 서재’는 각 분야 베스트셀러와 장르 도서를 포함 전자책, 오디오북, 애니메이션 등 다양한 형태의 독서 콘텐츠를 월정액 방식으로 무제한 제공하고 있다. 5만 권 이상의 도서와 함께 장르별로 취향별 큐레이션을 제공한다. ‘시요일’은 1920년대부터 현재까지 한국을 대표하는 4만 3,000여 편 이상의 대표 시집을 총망라한 앱이다. 시인들이 직접 날씨와 계절, 감정 상태와 상황 등에 맞는 시를 추천하고 음성으로 읽어준다. 이외에도 ‘예스24’, ‘알라딘’ 북클럽을 이용해 다양한 책을 구독해볼 수 있다.

운동하기

‘구글 피트니스’는 스마트폰과 스마트워치의 센서를 활용해 사용자의 걸음 수, 달리기, 자전거 활동에 대한 통계를 제공한다. 이용자의 심장 점수와 운동 상황을 알려주며 활동량에 따른 권장 목표 조정 등 맞춤형 팁을 제공한다. 운동코치 ‘집데이’는 사용자의 신체 능력과 목표에 맞는 운동 프로그램을 제안하는 모바일 퍼스널 트레이닝 앱이다. 맞춤형 운동 모드는 ‘캘린지 프로그램’을 통해 400개의 운동법을 동영상이나 사진으로 볼 수 있고, 식단 관리, 신체 변화 자동 기록, 트레이닝 영상 등의 서비스도 제공된다.

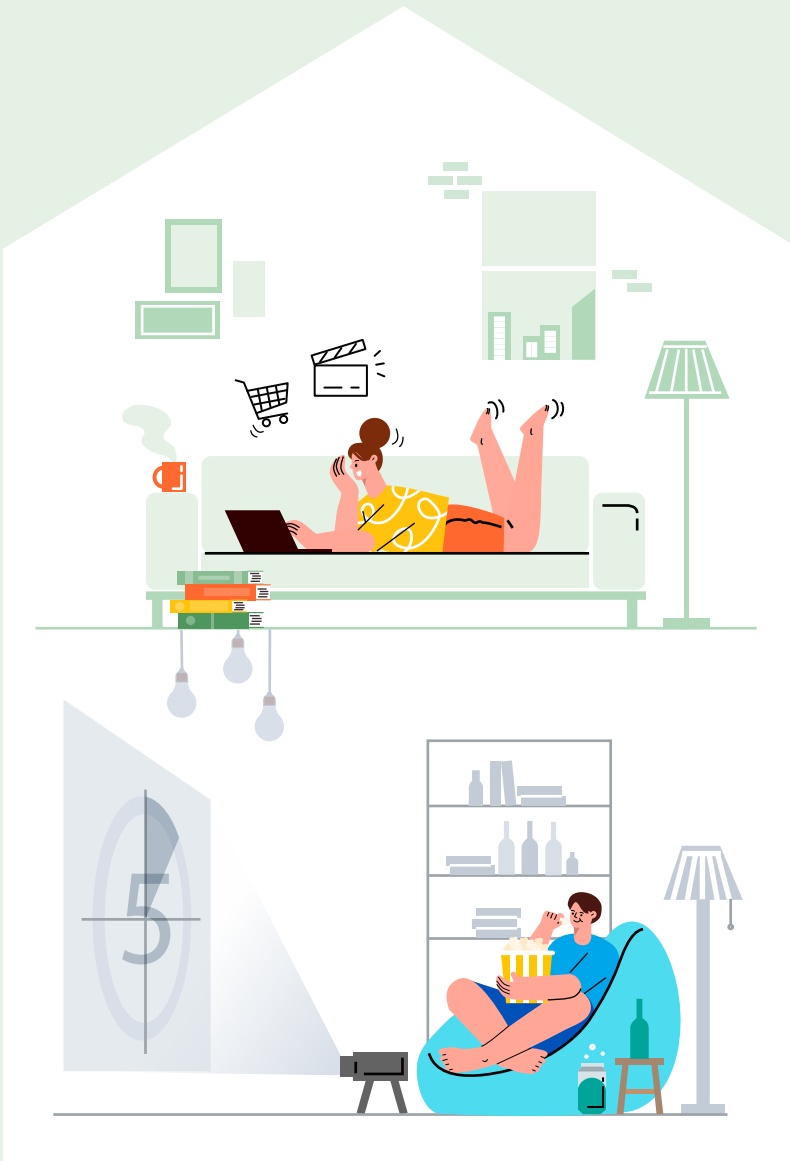
요리하기

코로나19 시대를 겪으며 외식보다 집밥을 선호하는 문화가 생겨났다. 요리 레시피 앱 ‘아내의 식탁’과 ‘요리백과 만개의 레시피’는 일상 속 식재료로 맛과 영양을 담은 건강한 식단을 집에서 즐길 수 있도록 다양한 요리법을 제공한다.

구글플레이 ‘아내의 식탁’은 따라 하기 쉬운 레시피를 소개하고 선별된 제품을 판매하는 커머스 플랫폼이다. 다양한 레시피와 상차림, 재료 손질부터 도구 활용, 제품 정보까지 유용한 정보를 제공한다.

TV 보기

서울문화재단의 공식 온라인 채널 ‘스팍TV’에서는 다양한 장르를 융합한 웹판소리 콘텐츠를 즐길 수 있다. 소설가, 소리꾼,



그림작가 등이 협업했다. 서울생활오케스트라의 공연 영상도 감상할 수 있다.

케이블 채널 보기

넷플릭스, 왓챠플레이, 웨이브, 요즘 시대 가장 핫한 3대 멀티미디어 콘텐츠 플랫폼이다. 웨이브에서는 과거 인기 있었던 TV 예능, 드라마 등의 다시 보기 서비스를 제공한다. 뉴트로 열풍과 맞물려 인기를 얻고 있다.

KBS는 지상파 최초로 유튜브 월정액 서비스를 도입해 총 70여 편의 명작 드라마 동영상 서비스를 제공하고 있다.

집에서 즐기는 문화 예술 생활

송파구는 송파책박물관의 기획특별전시를 가상현실 콘텐츠로 제작, 온라인 서비스를 제공한다. 현장의 전시 공간을 그대로 온라인상에서 재현했기 때문에 언제든지 관람객 편의에 맞춰 감상이 가능하다. 송파구 한성백제박물관도 그동안 진행했던 특별전을 VR로 소개한다.

서울시립미술관은 소장품 소개, 교육 프로그램 등 온라인 프로그램을 확대했다. 네이버 TV에서는 시립미술관 전시 콘텐츠를 온라인으로 감상할 수 있다. 국립현대미술관도 MMCA TV를 통해 큐레이터가 소개하는 학예사 전시 투어를 유튜브에서 서비스한다. (N)



내 자녀, 유대인처럼 교육하기

《유대인 교육법》, 임지은 저

글 편집팀



유대인 천재들의 비밀

유대인들이 다른 인종보다 머리가 좋은 건 아니다. 가정에서부터 길러진 교육 때문이다. 그 근본에 ‘후츠파’와 ‘마잘 톱’이란 게 있다. 후츠파 정신은 형식 부수기, 질문할 권리, 위험 감수하기, 끈질기게 매달리기, 실패로부터 교훈 얻기 등 거의 무한도전식의 정신을 용인하는 문화가 있다.

아이들이 무엇이든 할 수 있도록 억압하지 않는 것이다. 물론 아이들은 실패한다. 유대인 부모들은 ‘마잘 톱’이란 언어 습관을 사용한다. 실패했을 때 축하한다는 문화 언어다. 이때 아이들은 용기를 얻는다. 그리고 결국 성공하는 법을 찾아간다.

저자는 유대인의 독특한 교육 철학 6가지를 소개한다.

1. 공부를 즐기는 아이

: 공부를 대하는 자세

암기식 공부는 이제 경쟁력이 없다. 10년이 채 가지 않아 지금의 지식의 대부분은 폐기처분해야 할 것이다. 따라서 지식 주입형 교육이 아니라 학습할 수 있는 교육이 우선돼야 한다.

2. ‘남보다 잘하기’가 아닌 ‘남과 다르게’

: 창의성, 개성 교육

유대인들은 남과 경쟁하기 위해 공부하지 않는다. 나만이 잘할 수 있는, 남과 다른 것을 찾는 교육을 한다. 그래서

유대인에게는 낙오자라는 말이 없다. 누구누구보다 공부를 잘하는 엄친아라는 말도, 조기교육도 당연히 없다. 창의성 교육 속에 상상력을 중요하게 생각한다. 10살 전후까지 아이들이 마음껏 뛰어놀며 오감을 자극하고 상상력을 키우는 데 초점을 맞춘다.

3. 인성 교육

인성 교육은 해도 그만 안 해도 그만인 것이 아니다. AI 시대에는 인공지능과 건전한 협력과 공생 관계가 중요하다.

4. 누구와도 스스럼없이 지내는 법

: 소통 교육

유대인 부모는 사회성을 중요시한다. 그 때문에 아이들이 어릴 때부터 원칙과 규범, 책임감을 철저히 가르친다. 특히 친구 간에 협동을 중요시한다. 잘 듣고, 말조심하기를 가르친다.

5. 역경을 교육한다

역경 교육은 문제해결력과 자립심을 키운다. 고난 가운데서도 유머 감각과 낙관의 힘을 길러준다.

6. 경제 교육이 중요하다

유대인 부모들은 돈 교육은 어릴수록 좋다고 생각한다. 용돈은 거저 주지 않고 노동의 대가로 주고 일상생활 속에서 숫자와 친해지게 한다.

이 중에서 유대인 교육의 근간이 되는 ‘하브루타’와 ‘경제’ 교육에 대해 좀 더 자세히 알아보겠다.

하브루타 교육, 질문이 중요하다!

유대인 부모들은 아이에게 늘 질문한다. 남들 생각이 아니라 네 생각이 무엇인지를 중요하게 생각한다. 그렇게 지속적인 질문으로 아이의 생각을 표출하고 정리해가며 생각의 포용성과 함께 세상을 바라보는 사고력을 확장해가도록 한다.

유대인들은 모든 일에 의문을 제기하고 자기의 생각을 말할 줄 안다.

유대인 학교에서 교사의 역할도 우리나라와 다르다. 교사는 수업을 준비하는 단계에서 이해되지 않는 부분에 대해 도움을 줄 뿐, 토론에서는 아이들 스스로가 답을 찾아가도록 개입하지 않는다. 답은 하나가 아니기 때문이다. 이렇게 유대인 아이들은 다양한 견해, 관점, 시각을 갖게 된다.

유대인 경제 교육

전 세계 0.2% 인구로 전 세계 부의 30%를 거머쥐고 있는 유대인들. 그 이유는 유대인의 경제 교육 때문이다. 유대교는 어릴 적부터 정의로운 부자 즉, ‘청부’를 추구한다. 탈무드에도 돈에 대한 내용이 상당히 많이 차지한다.

아이가 서서 살만 되면 심부름을 시키고 그 대가로 동전을 준다. 그러면서 저금을 하는 법을 알려주고, 용돈을 어떻게 쓰는지까지 알려준다. 이렇듯 어릴 적부터 경제를 몸으로 체득한 아이들이 성장해 경제에 대한 눈이 더 깊어질 수밖에 없는 것이다.

사계절 얼죽아 (얼어 죽어도 아이스), 당신의 건강은?

더운 계절이다. 여름에는 빙과류와 아이스 음료의 계절이기도 하다. 커피점에 들어서면 10명에 9명은 아이스 음료를 시킨다. 아이스도 좋지만 가끔은 핫하게 먹는 것도 필요하겠다. 아이스만 찾는다면 건강에 적신호가 울 수 있기 때문이다. 글 편집팀

혹시 당신은 빙식중?

아이스 음료를 많이 찾는 얼죽아(얼어 죽어도 아이스)라면 빙식중(얼음중독증)을 의심해보자. 물론 아이스아메리카노만 찾는다고 모두가 빙식중은 아니다. 하지만 유독 아이스 음료와 얼음을 즐긴다면 한 번쯤 자신의 상태를 확인해볼 필요는 있다. 다음의 증상이 있는지 체크해보자.

두통이 자주 생긴다 / 탈모가 진행됐다 / 하지불안 증후군이 있다 / 이유 없이 불안하다 / 쉽게 숨이 찬다 / 심장이 두근거린다

빈혈 증상

여름은 그렇다 해도 사계절 덥지도 않은데, 아이스 음료만 고집한다면 빈혈을 의심해볼 수 있다고 의료전문가들은 말한다. 한 의학 저널은 철 결핍성 빈혈 환자의 88%가 얼음 중독 현상이 있다고 밝혔다.

치아 손상

아이스 음료를 마시다 보면 얼음까지 오드득 씹어 먹는 사람들이 있다. 하지만 이제 치아 손상을 생각한다면 얼음 씹는 행위는 금물! 실금이 나고 금기야 금이 갈 수도 있다는 사실! 치아균열증후군으로 발전할 수 있다. 이가 시리다면, 습관을 당장 고쳐야 치아 건강을 유지할 수 있다.

면역력

얼어 죽어도 아이스 음료를 마시는 사람들은

체온 유지가 되지 않아 면역력이 낮아질 수 있다. 체온은 면역력에 밀접하게 관여하기 때문이다.

게다가 소화 기관 건강에도 영향을 준다. 장이 민감한 사람들은 복통을 유발할 수 있고, 혀가 차가운 음료에 마비되어 자극적인 음식을 더 받아들일게 될 수 있다. 혀 점막을 자극해 염증을 유발해서 식도와 위장에도 영향을 준다.

아이스 음료가 좋다면!

나는 뭐니 뭐니 해도 아이스라면 혹시나 철분 결핍을 보충하기 위해 영양가 있는 음식을 먹는 게 좋겠다. 어떤 게 있을까?

시금치 : 시금치를 비롯한 녹색 채소에는 적혈구 생산을 돕는 엽산과 철분 함량이 풍부하다. 시금치는 철분, 엽산, 망간이 풍부하고, 비타민 C가 풍부해 철분 흡수율도 높다. 열에 약한 채소이기 때문에 생으로 먹거나 살짝 데쳐 먹는 것이 좋다.

미역 : 철분과 엽산이 풍부해 산후 체력 보충과 빈혈 예방에 특효다. 미역에 들어 있는 칼슘과 헤파린 성분은 피를 맑게 하는 효과가 있어 혈관 지방 예방에도 효과가 있다.

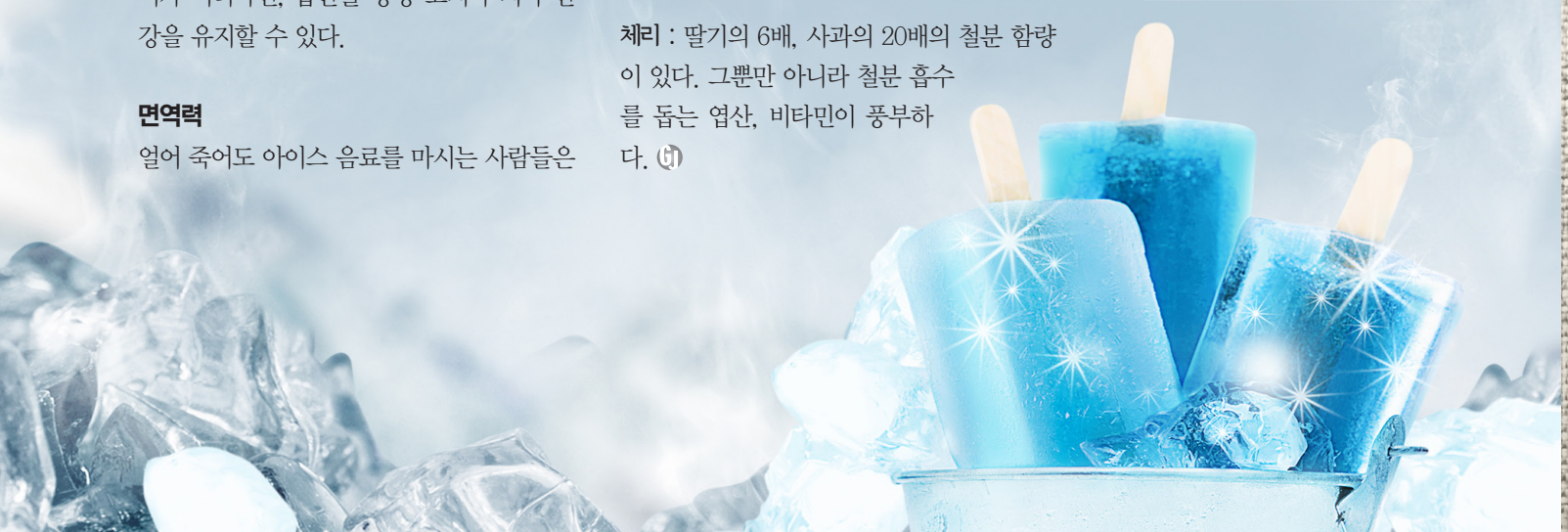
체리 : 딸기의 6배, 사과 20배의 철분 함량이 있다. 그뿐만 아니라 철분 흡수를 돕는 엽산, 비타민이 풍부하다. (1)

비엔나 커피 (아인슈페너) 만들기

아메리카나, 라떼 다음으로 요즘 대중화된 아인슈페너 커피, 집에서 쉽게 만들 수 있다.

❖ 준비 재료 : 블랙커피 한 잔, 휘핑크림 반 컵, 설탕 두 스푼, 휘핑 보울, 얼음잔, 거품기

❖ 만들기 : 크림을 만든다. 휘핑크림과 설탕을 한데 넣어 저어준다. 전동 거품기가 있다면 좋다. 다음으로 크림 농도를 조절한다. 얼음을 담은 투명한 잔에 블랙커피로 2/3 정도 채운 후 크림을 스푼으로 천천히 받치거나 떠서 내려주면 끝!



현대인의 스트레스, 흙 가드닝으로 타파!

흙 가드닝은 반려동물을 키우는 것의 반 정도만 정성을 쏟아도 좋은 결과물을 얻을 수 있다. 내가 있는 곳의 실내 환경을 바꿔주는 가장 효과적인 수고다. 또한 식용 채소 재배를 통해 소소하게나마 유기농 밥상을 차려 볼 수도 있다. 자연과 조금 더 친해질 수 있는 흙 가드닝에 도전해보자. 글 편집팀

무엇을 준비할까?

***화분** : 꽃집에서 화분을 사도 좋고 없다면 페트병을 잘라 만들어줘도 좋다. 그리고 자갈, 굵은 모래, 배양토, 식물, 배양토 순으로 깔아준다. 배양토는 마트나 인터넷에서 구매할 수 있다. 결론적으로 화분은 물이 잘 빠지는 게 최고다. 바닥에 구멍이 있는 화분을 골라보자.

***모종** : 가드닝에서 가장 중요한 부분이다. 건강한 모종을 구해야 건강한 작물을 키울 수 있다. 여기서 종자와 모종의 차이를 구별해보자.

종자는 씨앗이고 모종은 물을 뿌려 싹이 튼 것을 말한다. 모종으로 받아서 키킨 뒤, 심는 것이 씨앗 상태보다 더 잘 자랄 수 있다.

채소 재배가 목적이 아니라면 물이나 거름을 잘 주지 않아도 잘 자라는 '알뿌리 식물'이나 잎이나 줄기 속에 많은 수분을 품고 있는 '다육 식물', 식물의 잎을 관상의 대상으로 하는 '관엽식물'을 추천한다. 겨울에도 꽃이 피는 수선화, 시클라멘 같

은 식물이 좋겠다.

***배양토** : 식용 채소를 재배하는 것이 목적이라면 pH 조절이 되고 살균을 거친 '채소재배용 상토'를 구해보자. 여기서 잠깐, 초보자의 실수 중 하나는 물을 자주 주는 것이다.

하루에 한 번이면 충분하고 흙이 마르면 젖을 정도로만 주면 된다. 물을 너무 많이 주면 흙 속의 좋은 영양분들이 물과 함께 빠질 수 있다. 특히 채소 잎을 피해 물을 줘야 한다는 점도 명심하자. 잎을 피해 상토에만 스미도록 줘야 잎에 생기는 병을 피할 수 있다.

***식용 채소들** : 파는 기본이 되는 채소다. 시장에서 뿌리째 사서 사용한 잎은 자르고 밑동을 분리해 깨끗이 씻어준 다음, 화분에 심으면 끝! 미니 당근도 식용 재배로 좋은 채소다. 당근 모종은 2~3달 정도면 수확 가능하다. 요즘 인기 있는 바질도 있다. 허브의 왕이자 이탈리아 음식에 거의 빠지지 않는 감초다. 자라는 즉

시 수확해 요리에 쓸 수 있는 것이 장점이다. 바질은 1~2주 간격으로 수확해 주면 된다.

어떻게 키울까?

***빛과 온도 맞추기** : 햇볕을 충분히 받아야만 살 수 있는 식물이 있고, 햇빛이 충분하지 않은 실내에서도 잘 자라는 식물이 있다. 각각의 특성을 알고 환경을 조성해줘야 한다. 겨울엔 최소 15도 이상은 되어야 추위의 해를 입지 않는다.

***환기 시키기** : 통풍이 잘 안 되는 공간이라면 선풍기나 공기 순환기를 이용해 실내 공기를 순환시켜주자.

***SOS** : 병충해나 원인 모를 이유로 잎이 말라간다면 '사이버식물병원'에 들어가 '사이버 진단의뢰' 코너에 식물 피해 증상과 사진을 첨부해 접수하면 담당자가 증상에 대한 진단 결과를 알려준다. ㉮

계절별 식물 재배 팁

- 여름 : 식물의 성장 속도가 빠르다. 식재(초목을 심어 재배하는 것)와 정원수 가지 고르기를 해주면 좋다. 장마에도 대비하자. 밭에 석회를 뿌려 양분을 준비해두면 가을에 배추를 심기 좋다. 허브, 바질, 캐모마일, 애플민트가 키우기 좋고 요리에도 활용할 수 있다.
- 가을 : 9월에는 해충이 줄어 식물 기르기에 좋다. 유기농 밥상을 위해 상추나 배추씨를 뿌려보자. 상추씨는 빛이 잘 들게 흙 속에 얇게 뿌려주고, 배추는 모종을 구입해 물을 충분히 적셔주고 모종 판에 묻혀있었던 깊이만큼 밭에 옮겨 심자. 배추는 기온이 내려가기 전에 미리 배추를 묶어서 냉해를 예방하자. 또한 추위에 견디기 위해 비닐로 덮어서 보온 처리를 잘해주자.

아이와 함께 읽어보세요!

아동문학계의 노벨상,
린드그렌 문학상
수상 그림책



백희나 작가. 한국인 최초로 아동문학계의 노벨상이라고 불리는 세계 최고 아동문학상, 아스트리드 린드그렌 추모 문학상을 수상했다. 린드그렌은 세계 명작 <내 이름은 삐삐 롱스타킹>의 저자다. 역대 수상작은 모리스 센닥의 <괴물들이 사는 나라>, 크리스티네 노이스틀링거의 <오이 대왕>, 필립 풀먼의 <황금 나침반> 등이다. 백희나 작가의 작품을 소개한다. 아이들에게 좋은 독서 지침이 되길 바란다.

글 편집팀

수상 작가가 궁금해요

작가는 2004년 그림책의 베스트셀러, 스테디셀러가 된 <구름빵>을 발표한 이래, 총 13편의 그림책을 출간했다. 기발한 상상력과 따뜻한 감동이 이야기에 담겨 있다. 편명 그림을 삽화로 넣는 것이 전통적 그림책이었다면 백 작가는 이야기에 어울리는 반입체 인형과 소품을 직접 제작하고 사진을 찍어 이미지를 구성하는 방식으로 독특한 그림책 스타일을 완성시켰다.

2005년 볼로냐아동도서전에서 올해의 일러스트레이터로 뽑혔고, 2010년에는 강원도 춘천 애니메이션 박물관에 구름빵 체험관이 문을 열기도 할 정도로 그림책으로 큰 성공을 이뤘다.

작가의 주요 그림책들

◇ **달 사베트** : 늑대들이 사는 아파트를 배경으로 벌어지는 이야기다. 이 아파트 한 칸 한 칸에는 다양한 가족들의 다양한 이야기가 담겨 있다. 반장 할머니가 큰 고무 대야 가득 달물을 받아 달 사베트를 만드는 설정, 정전으로 사건이 전개되면서 이야기는 시작된다. 책은 그림이 아닌 작가님이 만든 아파트

모형을 사진을 찍어 만들었다.

◇ **구름빵** : 비 오는 어느 날 아침, 고양이 가족은 하늘에 걸린 보드라운 구름을 떼다가 구름빵을 굽는다. 회사에 늦어 아침도 못 먹고 혈레벌떡 출근한 아빠에게도 빵을 갖다주기로 결심한다. 하지만 더없이 복잡한 출근길, 아빠에게 무사히 구름빵을 배달할 수 있을까? 구름으로 만든 빵이라는 기발한 상상력과 진한 가족애가 감동을 전한다. 그림책으로는 이례적인 판매고를 올리고 아동 뮤지컬, 캐릭터 상품 등으로 인기를 얻고 있다.

◇ **일사탕** : 외톨이로 늘 혼자 노는 동동이. 친구들이 먼저 말 걸어주기만을 묵묵히 기다린다. 그런데 동네 문방구에서 산 사탕을 먹고 난 뒤로 낯선 사람들의 목소리가 들리게 된다. 열린 결말을 통해 동동이와 자신과 타인을 더 깊이 이해하게 되는 과정을 보여준다. 아이들의 성장기에 외부 세계와의 공감과 소통 그리고 용기를 주는 책이다. ㉠

역대 그림책 수상작 대표작 소개

- **바르트 무아르트 <울타리 너머 아프리카>** : 똑같이 생긴 아파트에 사는 사람들은 사는 모습도 똑같은가? 우리 옆집에는 어떤 모습으로 살아갈까? 낯선 나라에서 살아가는 옆집 소년이 서로의 문화를 이해하고 친구가 되는 과정을 풀어냈다.
- **볼프 애플브루후 <아빠와의 산책>** : <누가 내 머리에 똥 썼어?>의 작가가 글을 쓰고 그림을 그렸다. 잠이 오지 않는다며 보채는 아이를 위해 아빠가 선사하는 한 밤중의 환상 여행.
- **맥 로소프 <괴물이 무서워>** : 펭구리는 괴물을 무서워한다. 날카로운 이빨, 뾰족한 귀, 기다란 팔 등, 반전이라면 펭구리의 절친한 친구 덩구리를 닮았다는 것. 더 놀라운 사실은 펭구리를 겁쟁이라 놀리는 덩구리도 잠을 설칠 정도로 무서워하는 것이 있다는 것. 그건 뭘까?
- **바르브로 린드그렌 <애완동물을 갖고 싶어>** : 강아지나 고양이 같은 동물 친구와 함께 살고 싶은 아이들이 제일 먼저 부딪치는 반대는 바로 엄마. 반려동물을 기르고 싶어 하는 주인공은 장난감 유모차에 태울 동물 친구를 찾기 위해 마을 헤맨다. 간절한 소망을 품은 아이의 심리와 희망 가득한 결말이 웃음을 준다.



차박 캠핑의 세계

글 편집팀

차박 캠핑의 매력

‘여행할 때 차에서 잠을 자면서 머무르는 캠핑’을 뜻하는 ‘차박 캠핑’은 마음에 드는 캠핑용품들을 내 맘대로 꾸려 처음부터 설계할 수 있을 뿐만 아니라 비교적 캠핑 장소에서 받는 영향이 줄어든다는 점에서 캠퍼들에게 매력적이다. 무엇보다 차박은 별도의 캠핑 장비 없이 캠핑이 가능하다는 점이다. 차박은 날씨의 영향을 덜 받는 것도 장점이다.

차박 캠핑, 준비 사항

차박하면 SUV 차량이 떠오른다. S2~3열의 좌석을 접어 내부를 평평하게 만들 수 있는 ‘폴플랫’ 기능이 있는 SUV 차량이면 준비 끝이다. 하지만 차박도 야외

캠핑이기 때문에 숙식을 한다면 화장실과 샤워실이 잘 되어 있는 캠핑장을 찾는 것이 캠핑의 퀄리티를 높인다. 취침 시를 대비해 휴대용 핫팩과 두툼한 담요를 챙겨야 한다. 차도 텐트와 같이 수평을 맞추는 것이 중요하다. 차량 전용 존이 없어 평탄화 작업이 안 된 곳에서 차박을 한다면 주의의 돌 등을 이용해 수평을 잡아주자. 은근히 수면에 영향을 줄 수 있다.

보다 편안한 잠자리를 생각하는 캠퍼들이라면 차량용 발포매트나 에어매트를 사용한다면 내 집 같은 취침을 도와줄 것이다. 햇볕이 강한 것을 대비해 차량용 어닝(차량에 설치 가능한 차양막)이나 타프

(시원한 그늘막을 만들어주는 방수 코팅된 나일론 천막)을 준비하면 시원한 그늘에서 쾌적한 침을 누릴 수 있다.

차박 안전 준수하기

차량을 이용한 캠핑은 화재에 특히 조심해야 한다. 따라서 취침 전 환기구 확보는 필수이며 창문을 열어 두는 것이 안전하다. 여름철 수위 변화가 심한 물가 근처는 차박을 조심하고 만수선 위쪽으로 자리를 잡는 것이 안전하다. 차 안에서 취사 행위는 화재 위험이 있으니 조심해야 한다.

국립공원과 도립, 시립, 군립공원, 사유지, 해안 방파제에서 야영하는 건 불법이다. ㉮

차박 전문가들이 추천하는 차박 캠핑장

- 단양 대강오토캠핑장 : 소백산의 수려한 풍경, 계곡물이 흐르는 이곳은 차박과 등산을 함께 즐길 수 있는 멋진 곳이다.
- 양평 다목적캠핑장 : 도심가 접근이 편리한 이곳은 사방이 전나무로 둘러싸여 부담 없이 차박을 즐길 수 있는 곳이다.
- 몽산포 오토캠핑장 : 200동이 넘는 대형텐트가 들어갈 수 있는 큰 규모의 몽산포 캠핑장은 근처에 해수욕장이 있고 숲이 우거져 있어 가족 단위 캠핑장으로 큰 인기를 끌고 있다.
- 추암 오토캠핑장 : 아름다운 해안절벽과 촛대바위, 여러 섬들이 어우러져 차박 캠핑으로 유명한 곳이다. 해돋이 명소로도 인기가 높다.



차박, 야경은 덤!

차박을 하려면 차가 필수다. 한국관광공사에서는 야간관광 100선을 선정했다. 차박 근처 야경 관광지도 드라이브를 해보는 건 어떨까? 대표적인 야경 관광지를 소개한다.

경기도 : 행주산성 / 인천광역시 : 강화문화재 야행, 송도센트럴파크 / 강원도 : 별마로 천문대, 안목해변 / 대전광역시 : 대동하늘공원, 달빛 품은 계족산 낭만산책 / 부산광역시 : 달맞이 언덕 문탠로드, 송도 케이블카 / 울산광역시 : 시티투어 생태탐방, 대왕암공원 / 전라남도 : 여수 해상케이블카, 보성차밭빛축제 / 경상남도 : 통영밤바다 야경투어, 저도 콰이강의 다리 스카이워크 / 세종시 : 세종호수공원 / 제주도 : 라이트 아트 페스타, 새연교



케토 식단 다이어트

세계에서 가장 유명한 건강법

글 편집팀 참고 케토 다이어트(리앤 보젤 저), 독서를 비우는 몸(제이슨 핑, 지미 무어)

케토 식단 열풍

케토 다이어트 식단이 인기가 있다. 할리우드 스타 킴 카다시안이 케토 다이어트로 출산 후 20kg 이상 감량한 사실이 알려졌고, 기네스 펠트로, 르브론 제임스 등 유명 셀럽들이 케토 식단 다이어트를 하면서 세계에서 가장 유명한 다이어트 방법이 됐다.

더 인사이트 파트너스에 따르면 작년 케토 시장 규모는 약 97억 달러로 평가되며 20년 후에는 약 160억 달러에 육박할 것으로 전망했다. 멕시코 패스트푸드 브랜드는 온라인으로 원하는 케토 식단을 만들어 주문할 수 있는 시스템을 선보였다. 엘 폴로 로코에선 탄수화물 섭취량을 일일 칼로리의 5% 이하로 제한하는 케토 식단을 구성해 판매했다.

케토 식단이란?

케토제닉 다이어트 식단(이하 케토 식단)은 70% 지방, 20% 단백질, 5% 탄수화물과 전분이 없는 채소를 섭취하는 방식이다.

케토 원리는 다음과 같다. 탄수화물이 분해되어 얻어지는 포도당은 인체에 연료를 공급하고 뇌 활동에 사용된다. 인체에 공급되는 탄수화물의 양이 제한되면 인체는 탄수화물 대신 지방을 연소해 에너지 대사로 활용한다.

하지만 케토 다이어트를 위해서 먹어야 하는 지방이 있는데 포화 지방이다. 염증으로부터 우리 몸을 보호하고 신진대사를 촉진하며, 독소로부터 우리 몸을 보호한다. 포화지방은 육류, 동물성 기름, 코코넛오일 등에 많이 들어 있다. 단일불포화지방도 안전한 지방이다. 몸에 좋은 HDL 콜레스테롤 수치를 높여준다. 아보카도, 헤이즐넛, 마카다미아너트를 통해 섭취할 수 있다.

케토 다이어트를 하기 전에 알아야 할 사항

케토 식단을 하게 되면 부작용이라고 생각하는 증상이 나타난다. 바로 '케토 플루'다. 구취, 잦은 배뇨, 피로감, 경미한 어지러움, 탄수화물 갈망 등이 그것이다. 하지만 이런 증상은 몇 주 안에 사라진다. 충분한 물과 전해질, 나트륨을 섭취하면 케토 플루 증상을 완화시킬 수 있다.

케토 다이어트가 모든 사람에게 맞는 건 아니다. 일단 맞는지 알 수 있는 테스트 방법이 있다. 아침 식사를 통해 테스트를 진행할 두 날짜를 선택하자. 두 날짜 사이에 3~4일 간격을 둔다.

첫 번째 테스트 일에 기상 후 2시간 이내로 고탄저지(고탄수화물/저지방) 음식을 섭취한다. 그리고 이를 동안은 평소대로 식사한 후에 두 번째 테스트로 넘어간다. 이때는 기상 후 2시간 이내로 저탄고지 음식으로 아침 식사를 한다. 그리고 두 테스트일 동안에 몸에서 느껴지는 변화를 기록한다. 두 번째 테스트를 마치고 2일 동안 긍정적인 변화가 일어났고 몸 상태가 나아졌다는 느낌이 들면 케토 다이어트를 시작해도 좋다.

다이어트를 하다 보면 정체가 올 때가 있다. 케토 식단 다이어트도 마찬가지다. 스트레스를 받거나 단백질을 충분히 섭취하지 않았을 경우 밸런스가 깨진다.

케토 식단의 심화 과정 - 케토 채식

저탄고지 식단을 따르자니 고기 위주의 식사가 부담스럽고, 채식을 하려니 탄수화물 중독이 걱정된다. 케토채식은 양자의 장단점을 보완한 식단이다. 건강한 식물성 지방과 단백질, 영양소 가득한 채소를 마음껏 먹으며 신체의 모든 시스템을 최적화하는 것이 케토 채식의 목표다.

케토 채식은 총칼로리의 60~70%는 지방, 15%~30%는 탄수화물로 고지방에 영양 밀도가 높은 케토제닉의 원리에 충실하게 식단을 짜고, 음식에 곡물과 콩류, 유제품, 글루텐을 배제한다.

이렇게 먹으면 탄수화물의 포도당보다 지방의 케톤을 연소하게 된다. 인슐린 수치가 낮아지고, 염증이 줄어들어 인체가 본래 설계된 방식대로 기능하는 것을 돕는다.

정리하자면, 건강한 지방(코코넛 오일과 크림, 아보카도와 아보카도 오일, 올리브와 올리브 오일, 달걀 등), 깨끗한 단백질 & 녹색 채소(견과류, 씨앗류, 생선, 녹색 잎채소), 전분 함량이 낮은 채소(양파, 브로콜리, 방울양배추, 양배추), 과당 함량이 낮은 과일(베리류, 라임, 레몬, 자몽) 등을 꾸준히 섭취하는 게 좋다. (1)





다모증, 털이 많아서 고민이에요!

남녀를 불문, 털이 유독 많은 사람이 있다. 다모증은 모발의 밀도가 높고 과도하게 성장하거나 넓게 분포하는 증상이다. 이 때문에 여성들은 반바지나 스커트를 입기 꺼려하기도 한다. 다모증의 일차적 원인은 유전이나 후천적으로는 다양한 질병 등에서 일어나기도 한다. 다모증이 아니더라도 미용을 위해서 제모를 하고 싶은 사람들도 늘어나고 있다.

일시적 제모

일시적으로 제모를 하는 방법으로 면도기, 족집게, 제모 크림, 왁스, 테이프 등이 있다. 대체로 집에서 면도하듯이 셀프 제모 형태로 이뤄진다. 하지만 제대로 알고 하지 않으면 부작용을 초래하니 하나씩 알아보자.

- 면도기 : 가장 많이 사용하는 방법이다. 주중 1~2회 정도 지속해서 관리가 필요하다. 눈에 잘 보이지 않지만 피부가 상처를 입을 수 있다. 상처가 심하면 모낭염, 화농성 염증 등이 발생하기도 한다. 면도 전에는 셰이빙 젤이나 크림을 충분히 펴서 도포한 후 제모하는 것이 필수다.
- 족집게 : 핀셋 제모법인데 넓지 않은 제모 부위에 적합하다. 배꼽, 코털 등이다. 단 점으로는 털을 뽑다 끊어질 경우 털이 모근 쪽으로 달라붙는데 이것이 내부 성장 모가 될 수 있다. 족집게가 위생적이지 않으면 모낭염이 발생할 수 있고, 피부 트러블이 일어날 수 있다. 상처가 났다면 연고를 즉시 발라준다.
- 제모 크림 : 면도기나 족집게 보다 피부 자극이 덜하다. 제모 크림의 경우 일주일 정도 지속 효과가 있다. 단점은 강한 알칼리제 성분이 있어 피부 손상 가능성이 있다. 사용 후에는 반드시 미지근한 물로 잔여물을 닦아내고 며칠 간은 피부에 자극이 될만한 행동을 피한다.

- 제모 왁스 : 왁스를 녹여서 제모하고 싶은 부분에 펴 바른 후 굳으면 떼어내면 털이 함께 뽑히는 방식이다. 스트립을 떼어낼 때는 각도가 피부와 직각이 아닌 수평으로 떼어내야 통증을 줄일 수 있다.
- 테이프 : 테이프는 붙였다 떼는 방법이다. 효과는 약 한 달간 지속한다. 왁스는 숙련된 기술이 없이 시행할 경우 화상과 염증 위험이 있다. 왁스를 제거할 땀 털의 반대 방향으로 해야 하는 점에 유의하자.

영구 제모, 레이저 시술

영구적 제모법으로 레이저 시술이 있다. 레이저는 신체 모든 부위의 털을 깨끗이 제거할 수 있다. 피부(털) 모낭에 있는 검은 멜라닌 색소에 레이저 빛이 흡수돼 모낭을 파괴해서 털을 제거하는 방식이다. 인접 피부는 손상이 없어 흉터 걱정도 없다. 시술 시간도 짧고, 마취 크림을 바르고 진행하기 때문에 통증도 없다. 하지만 털은 성장기, 퇴행기, 휴지기를 거치기 때문에 한 달 간격으로 5회 이상 시술해야 영구적으로 털을 제거할 수 있다.

이렇듯 제모는 방식에 따라 장단점이 있고, 셀프로 할 때는 유의사항을 잘 숙지해야 한다. 숙련되지 않은 사람이라면 전문가에게 왁싱을 맡기는 것도 좋은 방법이다. 전문가가 왁싱을 하게 되면 모 상태와 털 주기를 제대로 파악하고 자극을 최소화하면서 모근까지 확실하게 제거해준다. 왁싱숍을 선택할 시 그곳이 왁싱만 하는 전문점인지, 피부 국가자격증을 취득했는지, 임상 사례가 많은지를 확인하자. (1)

제모 관리 수칙

- 제모할 부위는 깨끗한 상태를 유지한다.
- 제모한 부위는 손으로 만지거나 샤워할 때 조심한다.
- 제모 후에는 피부 진정 크림 등 보호 제품을 바른다.
- 제모 후 자외선 노출로 인한 색소 침착을 막기 위해 자외선 차단제를 바른다.
- 아토피 피부염, 건성이나 알레르기 피부염이 있다면 의료진과 상의한다.

여름, 제모의 계절 털이 고민인 사람들을 위한 제모 팁

여름, 노출의 계절이다. 이 시즌에 민감한 사람들이 있다. 바로 털이 부담스러운 사람들이다. 여름 패션을 위해서, 대인관계에 자신감을 업(up) 하기 위해서 제모를 하고 싶은 사람들을 위해 제모에 대해 소개한다. 글 편집팀

면역력 높이기 프로젝트! 내 몸을 지키는 유산균, 프로바이오틱스

Probiotics

슈퍼마켓에 가면 이름도 외우지 못할 정도의 다양한 정통 그릭 요거트들이 진열대에 가득 자리를 잡고 있다. 최근에는 프로바이오틱스로 불리는 유산균 제품이 시장을 강타하고 있다. 프로바이오틱스의 모든 것을 알아본다.
글 편집팀 참조, 보건복지부, 한국아쿠르트 블로그

프로바이오틱스 유산균 시대

그리스어로 '생명을 위하여'라는 뜻의 프로바이오틱스는 섭취한 뒤 장에 도달했을 때 장내 환경에 유익한 작용을 하는 살아 있는 미생물의 단독 혹은 복합균주를 말한다. 세계보건기구(WTO)에서는 프로바이오틱스에 대해 "건강에 도움이 되는 살아 있는 유산균"이라고 정의했다. 항생제에도 죽지 않은 슈퍼바이러스가 등장하면서 자가면역력을 돕는 프로바이오틱스와 같은 유산균 연구가 면역 질환과 연관돼 다시금 관심을 받고 있다.

여기서 잠깐, 유산균과 프로바이오틱스는 뭐가 다를까?

유산균은 젖산이라고 불리는 락트산을 생성하는 모든 균주를 말한다. 프로바이오틱스는 장에 존재하는 수많은 미생물 중 우리 몸에 이로운 유익균을 지칭한다.

전문가들은 프로바이오틱스를 꾸준히 먹으면 병원성 세균, 부패균 등 장 속 유해균이 증식하는 속도가 늦춰지고 유익균이 활성화돼 면역력이 저하되는 것을 막을 수 있다고 전한다. 프로바이오틱스는 장 내 환경을 산성으로 만드는데 대장균과 같은 유해균들이 이 같은 환경을 견디지 못하고 그 수가 감소해 장 건강이 좋아진단다.

유익균은 지방을 대사 시켜 혈중 콜레스테롤과 중성지방 수치를 조절한다. 특히 아이에게도 좋다. 갓 태어난 아이의 장 속은 유익균이 100%로 이뤄져 있지만 음식 섭취가 시작되고 공기에 노출되면서 유해균 비율이 점점 늘어난다고 한다. 유익균이 줄면 음식물, 특히 유해물질이 잘 대사되지 않으면서 설사, 변비가 생기고 심하면 크론병과 궤양성 대장염이 생기기도 한다.

프로바이오틱스를 지속해서 복용하면 식욕이 좋아지고, 당뇨병, 우울증, 아토피, 비염, 천식 등을 예방하고 치료하는 데 효과를 볼 수 있다.

프로바이오틱스 복용하기

유산균 제제는 언제, 어떻게 먹어야 할까. 전문가들은 식사 1시간 전 충분한 물과 함께 먹으면 좋다고 한다. 유산균은 위산에 약하기 때문에 식사 전후가 아니라 전이 낫다. 식사를 시작하면서 위산이 분비되기 때문이다.

가장 중요한 건 복용 기간이다. 유산균이라는 것이 하루 이틀에 효과가 나오지 않는다. 최소 수개월, 길게는 수년을 연속해 복용해야 긍정적인 효과를 볼 수 있다. 휴대하기 편하고 섭취에 부담이 없는 가루제품이 입문자에게는 좋다.

좋은 프로바이오틱스를 고르려면 다음 사항을 명심해야 한다. 하나. 식약처가 권장하는 1일 프로바이오틱스 섭취량만큼 유익균이 들어있는가?

둘. 위산에는 살아남고 장에서는 활성화되는 이중 코팅 기술이 적용돼있는가?

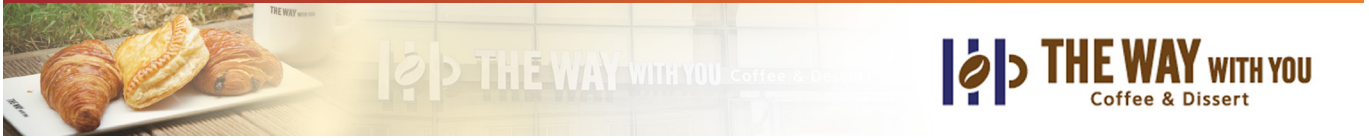
셋. 락토바실러스 균(몸속 포진 바이러스가 생성되지 않게 억제하는 항균 물질 생성), 비피더스 균(항생 물질을 생성성해 유해균 사멸 능력이 탁월, 대장균 증식 억제, 장운동과 배변 활동 강화)이 포함돼 있는가?

넷. GMP, ISO, HACCP 등 안전성이 확보된 제품임을 인증하는 마크가 있는가?

다섯째, 성분 함량표를 확인하자. 락토바실러스 아시도필루스가 주원료인 프로바이오틱스와 균형이 맞아야 시너지 효과를 낼 수 있다. 또한 하나의 유산균만이 아니라 여러 가지 유산균이 들어간 신바이오틱스가 있는지 확인해야 한다. 신바이오틱스란 프로바이오틱스 유산균 안에 프리바이오틱스가 함께 들어간 것을 말한다.

6





2019년 12월 완공된 도림교회 비전센터에는 성도뿐만이 아닌 지역 사회도 함께하기 위한 다양한 공간이 준비되어 있다. 그렇기 때문에 Cafe THE WAY WITH YOU는 '당신과 함께 길을 가다'라는 뜻이 있다. 많은 인원을 수용할 수 있으면서도 적절한 동선을 생각하여 구성된 공간이다. 카페는 내부에서도 외부의 빛이 충분히 들어올 수 있어 따뜻한 분위기를 자아낸다. 카페의 큰 창 앞에 배치된 그랜드 피아노를 통해 아름다운 연주를 감상할 수 있으며 놀이방에서는 아이들이 안전하게 뛰어놀 수 있다. 또한, 그룹을 위해 준비된 단체석에서는 조금 더 집중도 있는 이야기를 나눌 수가 있을 것이다.

특히 도림교회의 카페 'THE WAY WITH YOU'에서는 세계대회에서 우승한 바리스타(Barista)와 이탈리아 수제 초콜릿 회사에서 오랜 기간 근무한 경력이 있는 쇼콜라티에(Chocolatier)의 초콜릿 제품을 맛볼 수가 있다. 따라서 그들과의 인터뷰를 옮겨보도록 하겠다.



바리스타 최성림

1. 바리스타라는 일을 하게 된 계기가 무엇인가요?

- 시작은 전에 다니던 교회에서 바리스타 교육을 받으면서 흥미를 느끼게 되었습니다. 바리스타라는 직업을 통해 보다 보람 있는 일들을 할 수 있을 것 같아 전문가 과정을 거쳐 이렇게 바리스타로 시작을 하게 되었습니다.

2. 맡으신 직무가 구체적으로 어떤 일인가요.

- 매장 운영관리(메뉴관리와 개발, 기구관리 등)와 커피 음료 메뉴 제조 및 관리 등을 담당합니다.

3. 로스팅(Roasting)과 브루잉(Brewing)을 하신다고 들었는데 그 차이가 무엇인가요.

- 로스팅은 커피생두(green beans)를 로스터기로 가열하는 과정에서 생기는 여러가지 화학반응을 이용하여 좋은 향과 맛을 내는 원두(whole beans)를 만드는 과정이고 브루잉은 로스팅 과정에서 원두에 형성된 여러 가지 맛을 찾아내고 뽑아내는 과정이라고 볼 수 있습니다.

4. 최고급 로스팅 기계인 프로밋(Probat)을 보유하고 있다고 들었습니다. 프로밋으로 로스팅했을 때 어떤 부분이 커피 맛에 더 좋은 영향을 주는가요?

- 로스터기의 핵심은 열 보존과 재현입니다. 150년 전통의 프로밋은 115개의 특허기술을 갖고 있습니다. 프로밋은 드럼의 두께가 다른 로스터기보다 두껍고 열전도율이 낮아 열보존율이 높고 대류 열의 비중이 다른 로스터기보다 높습니다. 그래서 프로밋을 사용하면 로스팅시 커피의 팽창 속도가 빨라 가용성분이 많이 남아있고 로스팅이 균일하며 재현성도 높아 품질 좋은 커피를 연속해서 생산해 낼 수 있습니다.

5. 세계대회에서 우승하신 걸로 알고 있습니다. 관련한 에피소드를 들을 수 있을까요?

- 라떼 아트 대회에서 우승하였고 브루잉 대회에서는 4등으로 입상하였습니다. 원래 라떼아트보다 브루잉 방면에서 더 관심 많고 자신 있는 편입니다. 라떼 아트 대회에서 우승할 당시, 브루잉 대회를 나가려고 친구한테 대회접수를 부탁했는데 친구의 실수로 라떼 아트 대회에 접수가 되었습니다. 처음엔 많이 당황스러웠지만 그래도 좋은 경험일 것 같아서 6개월 동안 열심히 연습하고 준비했는데 우승을 하게 되었습니다.

이런 과정을 되돌아 보면 제 능력이 아니라 전부 다 하나님 은혜입니다.

쇼콜라티에 홍경천

1. 쇼콜라티에(Chocolatier)라는 직업에 대해 모르는 분들이 있을 거라 생각이 됩니다. 간단한 소개를 부탁드립니다.

- 쇼콜라티에는 초콜릿을 가공하여 다양한 음식(디저트)을 만들고 초콜릿을 이용한 공예작품을 만드는 사람을 뜻합니다.

2. 이탈리아의 수제 초콜릿 회사에서 오랜 기간 근무하셨다고 들었는데 어떤 일들을 주로 하셨나요?

- 수제 초콜릿을 배우러 이탈리아를 가서, 여러 학교에서 초콜릿 제조를 배웠지만, 현지인들이 만들고, 판매하는 문화를 익히고 싶어 이탈리아 현지의 작은 수제 공장에서 초콜릿 생산을 함께했습니다. 다양한 수제 초콜릿 가공품을 만들며 판매에 직접 참여하였습니다.

3. 다양한 제과제빵 제품을 직접 만든다고 들었습니다. 특별히 유의하시는 점이 있으신가요?

- 어떤 음식이든지, 정성이 가장 중요하다고 생각합니다. 내 가족이, 내 아이가 먹는다는 마음으로 좋은 재료, 최상의 제품이 되도록 많은 노력을 다하고 있습니다.

4. 초콜릿은 제조한 국가별 특징을 가지고 있다고 들었습니다. 그렇다면 카페 'THE WAY WITH YOU'에서 만나볼 수 있는 제품들은 어떤 부분에서 다를 수 있을까요?

- 현재 더 웨이 위드 유 카페에서는 보편적인 초콜릿 제품 몇 종류를 만나실 수 있습니다. 앞으로는 조금 더 다양한 제품을 선보일 예정입니다. 주로 유럽(이탈리아)스타일의 제품들을 경험하시게 될 것입니다. 한국인의 입맛에 맞는 일반적인 제품도 생산하겠지만, 다른 문화권에서 즐겨 찾는 초콜릿 제품들도 선보이도록 정성을 다해 준비하려고 합니다.



제32기 비전한글학교 학생 모집

(초등학력 인정기관)

비전한글학교는 2011년도부터 서울특별시 교육청으로부터 '문해교육 프로그램' 운영기관으로 지정받아 운영하고 있다. 1단계부터 3단계 까지 일정 기간을 이수하면 초등학교학력을 인정받게 되며 이후 중학 과정으로 진학할 수 있다. 비전한글학교는 초등학교 1, 2, 3단계와 중학 과정에서 공부할 학생을 모집하고 있으며 각 단계별 정원은 20명으로 선착순 마감된다.

구분	수업일	과정 / 교재	인정 시간
초등1단계	화, 목 오전 9시30분~오후1시	초등1,2학년 수준 소망의나무 1~4권	40주 총 240시간
초등2단계	화, 수, 목 오전 9시30분~오후1시	초등3,4학년 수준 배움의나무 5~8권	40주 총 240시간
초등3단계	화, 수, 목 오전 9시30분~오후1시	초등5,6학년 수준 지혜의나무 9~12권	40주 총 240시간
중학과정	화, 수, 목 오전 9시30분~오후1시	중등1, 2, 3과정 중학국어,수학,사회,과학 등	40주 총 400시간



문의 : 2181-6111~3

도림해법학원 교육상담 T. 02-848-2313	(주)친환경 항공, 위생, 환경전문기업 방역·소독,물탱크정수,위생·건물·시설관리 대표이사 장 일 고객센터 T. 1599-5411	(주)동명바이브로 대표 이 득 원 010-6570-0023 T. 02-2633-0341	(주)신흥기공 대표 송 흥 섭 T. 041-931-8970	신협 도림교회 신용협동조합 T. 02-2181-6079 02-848-0987
성은기계 T-DIE 및 Feed / Blook 압출 평판 필름 및 시트의 모든 다이스 대표 이 현 승 T. 031-986-4812	(주)주안솔루션 대표 조 광 민 T. 02-6251-8001	성광정밀 UHD 곡면 TV·자동차금형 고광택 금형전문 대표 서 태 석 T. 010-5355-2310	참중은리빙월치과 원장 변 숙 T. 02-868-4567	다올항외과 원장 이 승 하 T. 02-2672-8275
변호사 손인준 법률사무소 부천시 원미구 상일로(상동 법조타운) 506호 T. 032-322-7878	주식회사 광일 대표 이 대 무 T. 02-796-0321~3	이레세무회계사무소 세무사 박 정 식 T. 02-857-8021	(주)씨엔에스마케팅 유통·제조·제3자물류센터 대표 성 시 현 T. 031-433-1177	SGI 서울보증 마포지점 대표 이 재 상 010-2252-3927 T. 02-383-6000
VISION STORY를 후원합니다 신동성·한선숙	VISION STORY를 후원합니다 김용철·김옥련	VISION STORY를 후원합니다 오희옥·홍명자	VISION STORY를 후원합니다 소학섭·차상희	VISION STORY를 후원합니다 이 상·전승옥
VISION STORY를 후원합니다 황인준·신정아	VISION STORY를 후원합니다 이남준·이향숙	VISION STORY를 후원합니다 익 명	VISION STORY를 후원합니다 익 명	VISION STORY를 후원합니다 익 명
VISION STORY를 후원합니다 익 명	VISION STORY를 후원합니다 익 명	VISION STORY를 후원합니다 익 명	VISION STORY를 후원합니다 익 명	VISION STORY를 후원합니다 익 명



예수님 따라 사는 사람들

대한예수교
장로회 **도림교회**

서울특별시 영등포구 도영로 37

Tel : 02)2181-6000 | Fax : 846-5221 | www.dorim.net

무료구독문의
02-2181-6000