

VISION

좋은 가치관을 전하는 우리 지역 매거진 도림교회가 함께 합니다

STORY

Cover Story

가수 손진영

행복한 음악, 감사의 인생

07
2020

슬기로운 여름 생활

1. 거리두기 여행
2. 채소 보양식

“사랑하라”



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

도리교회 담임목사 정명철

100명의 죽음을 지켜본 호스피스 전문의인 오츠 슈이치는 『죽을 때 후회하는 스물다섯가지』 라는 책을 썼습니다. 이 책에서 말하는 세 번째 후회는 ‘조금만 더 겸손했더라면’ 입니다. ‘내가 최고’라고 생각하는 사람은 다른 사람이 주는 사랑의 에너지가 얼마나 굉장한 것인가를 모르고 삽니다. 겸손한 사람이 사랑도 받을 줄 압니다. 두 번째 후회는 ‘진짜하고 싶은 일을 했더라면’입니다. 인생은 너무나 빨리 지나간다는 것입니다. 내가 그토록 하고 싶었던 일을 했더라면 하고 사람들은 후회를 합니다. 이 책에서 첫 번째로 말하는 후회는 무엇이겠습니까? 사랑하는 사람에게 고맙다는 말을 못하고 생을 마치는 것이 후회가 된다고 합니다.

어떤 부부의 간증을 보니 IMF를 겪으면서 생활이 힘들다보니 부부관계가 악화되었습니다. 힘들 때 아내가 좀 위로의 말을 해주면 좋겠는데 아내도 힘이 드니 쓰는 말만 합니다. 돈을 못 벌어오고 싶어 못 벌어오는 것이 아닌데도 못 벌어온다고 하니 서로가 힘들어졌습니다. 남편이 이리저리 생각하다가 하루는 출근을 하다말고 아내의 얼굴을 뚫어지게 쳐다 보았습니다. “아니 왜 그렇게 쳐다보는 거예요?” 역시 쓰아대는 아내에게 “여보, 당신 혹시 결혼했어?” 갑작스런 말에 아내는 무슨 뜻인가 순간 긴장을 했습니다. 그때 남편이 하는 말이 “당신이 하도 예뻐 보여서 다시 한 번 결혼 청혼하려고…….” 그러고는 돌아서서 출근을 했습니다. 이 말 한 마디로 두 사람의 관계는 부드러워지기 시작했고 남편은 매일 같이 아내를 즐겁게 할 유머를 준비해 하루를 시작했다는 것입니다.

여러분도 오늘 집에 가서 한번 해보시기 바랍니다. 좋은 말, 사랑의 말을 하는 습관을 가져야 행복해집니다. 긍정적인 말, 믿음의 말을 하는 습관을 가져야 축복을 받습니다. 릭 워렌 목사님은 『목적이 이끄는 삶』에서 “사랑하기 가장 좋은 순간은 바로 지금이다”라는 유명한 말을 했습니다. 후회할 때라도 지금 시작하면 늦지 않습니다. 사랑하는 사람에게 사랑한다는 말, 고맙다는 말, 축복의 말을 못했다면 지금 하고 또 하고 또 하면 됩니다. 예수님은 우리를 너무나 사랑하셨기 때문에 십자가까지 기도 기꺼이 가셨습니다. 예수님의 몸을 희생해 주셨습니다. 예수님은 베드로에게 “내 양을 먹이라” 먼저 말씀하시지 않고 “네가 나를 사랑하는냐?”하고 세 번씩이나 물으셨습니다. 사랑하면 할 수 있다는 말입니다.

사랑은 만병통치약입니다. 사랑하면 미움이 사라집니다. 사랑하면 행복합니다. 사랑하면 오래 참습니다. 사랑하면 시기하지 않고 사랑하면 자랑하지 않습니다. 사랑하면 교만하지 않습니다. 사랑하면 무례히 행하지 않습니다. 사랑하면 자기의 유익을 구하지 않고 사랑하면 성내지 않습니다. 사랑하면 악한 것을 생각하지 않고 사랑하면 불의를 기뻐하지 않습니다. 사랑하면 진리를 기뻐하고 모든 것을 참고 모든 것을 믿고 모든 것을 견뎌냅니다. 각종 방언과 천사의 말을 해도 사랑이 없으면 소리가 나는 구리와 울리는 팽과리와 같습니다. 이것이 고린도전서 13장의 내용입니다. 사랑하면 문제가 해결이 됩니다.

- 정명철 목사 설교 중에서

“온라인 진로상담하세요” 영등포 ‘나비 LIVE’ 운영



영등포구가 코로나19가 장기화됨에 따라 청소년에게 가정에서 진로탐색의 기회를 제공하고자, 영등포 진로직업체험지원센터와 손잡고 「온라인 실시간 직업인 멘토링, 나비 LIVE」 (이하 나비 LIVE) 를 운영하고 있다.

유튜브 (YouTube) 플랫폼을 활용한 ‘나비 LIVE’는 분야별 직업인 멘토의 라이프 스토리를 들으며, 실시간으로 직업에 대해 궁금한 내용을 질문하고 답변을 듣는 인터뷰 형식으로 1시간 동안 진행된다. 학생들은 인기 직

업에 종사하는 현직자로부터 직업 소개, 장단점 등과 함께 진로에 대한 진솔한 조언도 들 수 있는 점에 높은 호응과 만족도를 나타내고 있다.

영등포구는 올해 5월부터 매주 수요일마다 ‘성우’, ‘메이크업아티스트’, ‘미술사’, ‘쇼핑호스트’ 순으로 유튜브 방송을 진행하며 학생들이 관심을 갖는 다양한 직업들을 소개하는 시간을 가졌다. 지난 5월 17일에는 ‘경호원’편을 방송했고, 5월 24일에는 ‘승무원’ 편이 방송되었다. 오는 7월에는 9일부터 매주 목요일마다 청소년들의 선호도와 관심이 높은 직업군을 선정해 알찬 프로그램을 계획하고 있다.

‘나비 LIVE’ 관련 기타 자세한 내용은 영등포 진로직업체험지원센터 홈페이지(www.1318nabi.org) 에서 확인하면 된다. 수강신청도 이곳에서 할 수 있으며 수강료는 무료다.

문의 : 미래교육과 ☎ 2670-4162

영등포 진로직업체험지원센터 ☎ 2636-6521~3

여름철 불청객, 곰팡이

어떻게 대체하고 계세요?

글 편집팀

어둡고 축축한 환경에서 사는 곰팡이는 가는 실처럼 생긴 미생물이다. 놀랍게도 곰팡이의 종류는 약 7만 2000종이나 된다고. 곰팡이는 높은 습도, 수분, 적절한 온도, 약간의 영양분이 있을 때 생기는데 습기가 많은 장마철에 특히 조심해야 한다.

벽이나 유리, 창틀 등 습기가 발생하기 쉽지만 어디서든 잘 자랄 수 있다.

곰팡이의 문제는 무엇보다 건강을 해칠 수 있다는 점이다. 곰팡이에 감염되면 눈 가려움증, 코막힘, 피부 자극 같은 증상이 나타날 수 있다. 면역력이 약한 노약자, 알레르기나 천식 같은 호흡기 질환이 있는 사람은 더 쉽게 감염되므로 주의가 필요하다. 여름철 곰팡이에 대비할 수 있는 건 뭘까? 바로 공간 특성에 맞는 청소법을 소개한다.

주방 공간

주방은 물기가 많이 남는 곳이다. 기름기와 물때가 끼거나 음식 찌꺼기가 남지 않도록 취사 기기 근처는 자주 닦아 말린다. 배수관은 베이킹소다를 묻혀 자주 청소해 청결을 유지한다.

식기는 물기를 뺀 다음 수납장에 넣고, 음식물 쓰레기는 나올 때마다 쓰레기봉투에 밀봉해 음식 잔반 전용 보관함이나 냉동실에 보관하는 게 좋다.

음식을 다루는 행주와 스펀지, 도마와 칼 등은 햇볕에 일광소독을 하면 좋으나 여의치 않다면 완벽하게 물기를 말려 사용한다. 행주는 교차오염에 특히 주의해야 하므로 용도별 행주를 마련한다. 각종 식기가 보관된 싱크대 수납장은 곰팡이의 온상이 될 수 있는 곳이다. 신문지를 바닥에 깔아놓거나 굵은 소금, 실리카겔이나 숯 등을 수납장 곳곳에 놓아둔다.

욕실 공간

곰팡이가 생기기 전 타일 줄눈에 양초를 칠해두거나, 곰팡이 방지제를 수시로 뿌려둔다. 이미 타일에 곰팡이가 생겼다면 세제를 묻힌 휴지를 하루 정도 붙여두면 말끔히 없앨 수 있다. 세면대는 중성세제로 항상 물때를 닦아준다.

배수구는 머리카락 같은 오물을 자주 걷어내고 김빠진 콜라

나 맥주를 부어 청소하면 좋다. 여름에는 한 번 사용한 수건은 눅눅해지기 때문에 매일 바꿔주는 것이 위생상 필요하다. 화장실은 환기가 잘되도록 특히 유의해야 한다. 변기는 살균 효과가 있는 세제를 뿌린 뒤 샤워기를 이용해 뜨거운 물로 변기 안쪽부터 씻은 뒤 바깥쪽을 닦아준다.

침실 공간

벽과 가구 뒷면에 곰팡이가 필 수 있다. 활동 공간이 다소 좁아 지더라도 여름에는 가구를 벽에서 조금 띄워 배치해 공기 흐름을 쥌 습기를 예방하자.

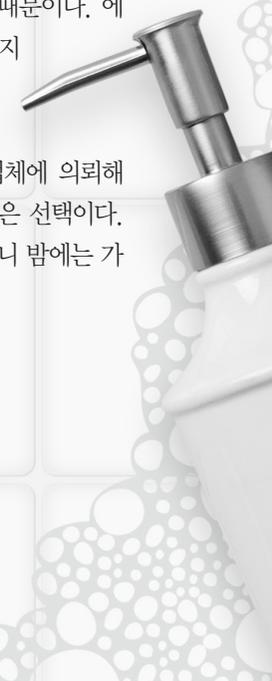
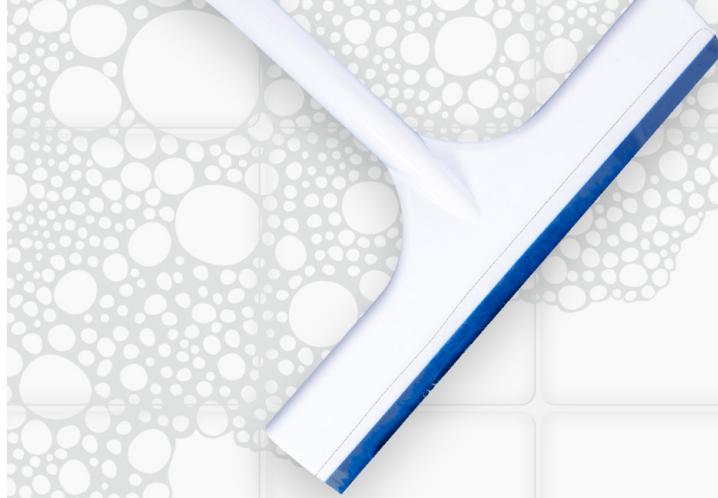
침구류 관리도 중요하다. 땀과 피지로 얼룩진 침구류는 일주일에 한번 삶기 기능으로 세탁하거나 햇볕에 말려 소독하자. 매트리스에 베이킹소다를 뿌리고 30분 정도 지난 다음 진공청소기로 빨아들이면 습기 제거에 탁월하다. 침대 밑에 통풍 피를 닦아두면 제습뿐만 아니라 집먼지진드기 제거에도 도움이 되니 참고!

침실 안에 향초를 피우면 공기 중의 냄새 입자를 태우기 때문에 냄새, 습기, 세균 제거 효과도 있다. 옷장 속 옷은 신문지를 사이 사이에 끼우고 제습제를 넣어둔다. 혹시 옷에 곰팡이가 피었다면 락스와 베이킹소다를 희석한 물에 담가두었다가 세탁한다. 실크나 모 같은 천연 섬유, 색깔 있는 옷은 일단 곰팡이가 생기면 닦이 없으니 예방이 최선이다.

전자제품

에어컨을 켤 때 창문을 열어 환기하는 게 안전하다. 처음 방출되는 바람에 곰팡이나 각종 세균이 있을 수 있기 때문이다. 에어컨을 청소할 때는 필터뿐 아니라 날개 부분도 먼지를 털고 전용 클리너로 씻거나 닦아야 한다.

세탁기는 주기적으로 세탁조 곰팡이 제거제를 사용하고 사용 후엔 뚜껑을 열어둔다. 세탁 청소 업체에 의뢰해 보이지 않는 곰팡이를 완벽하게 제거하는 것도 좋은 선택이다. 실내에서 빨래를 말리는 건 습도가 높아질 수 있으니 밤에는 가급적 삼가자. (1)



행복한 음악, 감사의 인생



가수
손진영

큰 화제 속에 방영됐던 MBC TV 서바이벌 오디션 '위대한 탄생'의 '위대한 역전 인생' 주인공 손진영, 그의 노래에 사람들은 울고 웃으며 손뼉을 쳤다. 가수뿐만 아니라 예능 프로에서도 그의 캐릭터가 빛을 발했다. 동방 송국 예능 프로 '진짜 사나이'에서 구멍 병사라는 캐릭터로 인간미 넘치는 모습을 보여준 것이다. 그 이후 연극과 뮤지컬 무대에서 활동해온 손진영, 그의 요즘 라이프를 들어본다. 글 편집팀



어떻게 지내셨어요?

음악 작업을 하고 있어요. 얼마 전에 자작곡도 나왔고요. 그동안 음악을 많이 떠나있었던 것 같아요. NGO 단체 컴패션 밴드로도 활동 중입니다.

최근에는 연극 작품도 하셨죠?

방송을 하면서 간간이 뮤지컬, 연극 활동을 많이 했어요. 연극은 사실 제가 TV에 나오기 전부터 서 왔던 무대였어요. 사실 연극영화화를 나왔거든요. 그런데 감사하게도 '위대한 탄생' 방송 이후 뮤지컬 캐스팅 제의가 왔어요. 그렇게 해서 스테디셀러 작품인 '넌센스'로 데뷔했어요.

최근에는 연극의 고전이라 불리는 창작 뮤지컬 '지하철 1호선'에서 노숙자 역할을 했어요. 방송 활동을 주로 해왔는데 방송이 줄어들면서 회의감이 들더라고요. 나 자신의 정체성에 대해서 고민도 들고, 다시 제가 해왔던 연극 무대에 도전해보고 싶어 오디션 문을 두드린 거죠.

가수가 꿈이셨어요? '위대한 탄생' 이야기를 하지 않을 수 없을 것 같아요

제 인생을 바꾼 프로그램이죠(웃음). 그런데 가수가 되려는 생각은 없었어요. 사실 노래방 가면 노래 못한다는 얘기를 친구들에게 많이 들었어요(웃음). 그래서 오기가 생기더라고요.

내가 잘할 수 있다는 걸 보여주고 싶기도 하고요. 그런데 그 무렵 아버지가 갑자기 돌아가셨어요. 심근경색이었죠. 하늘이 무너져 내리고 인생의 의미가 완전히 사라져버렸어요.

만약 저 혼자였다면 인생을 내려놔야 할 거예요. 저를 붙잡아 준 건 남아 있는 가족, 어머니와 동생 때문이었죠. 말로 할 수 없는 슬픔 속에서 제 자신의 삶의 의미를 찾고 있었어요. 제가 살아있다는 걸 느끼고 싶었죠. 아버지 사건 이후 살았으나 죽은 마음으로 살고 있었거든요. 그러던 중 당시 센세이션을 불러일으킨 공개 오디션 '위대한 탄생'(MBC) 공고가 난 거예요. '일단 나가보자' 하는

마음으로 참가했는데 평소에 존경하던 김태원 선생님을 만난 거예요. 그게 제 인생에 전환점이 됩니다.

제가 봐도 다른 참가자들과 비교해 절박한 동기나 가창력이 뛰어나지 않았어요. 그래서 떨어졌다고 생각했는데 김태원 선생님에게 전화가 온 거예요. '기회를 줄 테니 잘해 보라고요.'

그 이후에도 중요한 시점마다 선생님이 저를 격려해주시고 탈락에서 건져 주시는 거예요. 만약 그분이 아니었다면 정신적 압박감에 생방송 도중 포기하고 말았을 거예요. 저를 믿어주시고 제가 가수가 될 수 있도록 이끌어주셨죠. 시간이 오래 지났지만 지금도 가끔 연락을 주시고 격려해주세요.

신앙생활도 하고 있다고 들었어요

어렸을 적부터 교회에 나가긴 했지만, 크리스천으로 삶을 살지는 못했어요. 이성미 개그우먼 선배님과 필리핀 빈민촌을 간 적이 있었어요. 사실 여행을 가는 줄로 알고 철없이 마음이 들떠서 따라 갔어요(웃음).

그런데 예기치 않게 갔던 그 여행에서 신앙과 세상에 대한 관점이 바뀌었어요. 그동안 저만 보고 열심히 살아왔다면 이제는 이웃이 세계가 보이기 시작한 거예요.

아, 내가 감사한 삶을 살고 있었구나, 내가 가진 재능으로 누군가를 도울 수 있는 세상이 보이기 시작했어요. 그렇게 소명감이 생겨났어요. 이후에 가수 심태운 선배님의 권유로 기독교 NGO 단체 컴패션 소속 컴패션 밴드에 참여하게 되면서 섬김의 삶을 배우고 있습니다.

앞으로의 계획이 궁금합니다

인기에 상관없이 제가 좋아하고 저를 살아 있다고 느끼게 해준 음악을 꾸준히 계속해나가고 싶어요. **(H)**

지금 다시 신인의 마음으로,
음악의 본업으로 돌아온 손진영.
도전하는 삶이 아름다운
그의 음악 행보를 응원한다.

즐거로운 여름 생활

거리두기 여행

코로나19로 인해 해외여행이 어려워진 상황, '생활 속 거리 두기'가 일상이 되고 있다. 한 여행업계 조사에 따르면 올해 여름휴가 계획을 세우고 있지 않다'라고 답한 이들이 50.9%로 절반을 넘어섰다. 또한, 응답자의 37.5%가 국내로 여름휴가를 계획하고 있었다. 한 취업포털 회사 조사에 따르면 직장인 10명 중 1명만 여행을 간다고 답했을 정도다.
올여름 어떻게 휴가를 보낼까? 글 편집팀

직장인 홈강스족의 휴가 아이디어

K 씨는 이번 여름, 홈시어터를 장만했다. 코로나19로 밀폐된 극장에 가기가 꺼려져 아이들과 함께 홈시어터로 그동안 보지 못했던 키즈 애니메이션, 드라마를 정주행하기 위해서다.

L 씨는 전집을 구매했다. 그동안 직장 일로 읽지 못했던 책을 독파하기 위해서다. 이번 여름 휴가는 나를 위한 자기계발로 휴가를 보내려는 중이다.

J 씨는 유튜브 영상을 보면서 홈트레이닝을 해보려고 시도 중이다. 아무래도 집에서 운동하는 것이 안전하다는 생각 때문이었다. 아이와 함께 즐기며 운동하기 위해 닌텐도 핏 게임기도 구매했다. 한 주부는 캠핑 텐트를 치고 집에서 그동안 먹지 못했던 집밥 특식을 만들어 가족들과 삼시 세끼를 해볼 생각 이란다.

이처럼 휴가를 집에서 보낸다는 홈강스족들이 늘어나면서 홈 강스 용품(텐트, 실내 가전 등) 매출도 늘고 있다.

코로나 시대 여름 휴가, 선호 1위 호캉스

올여름 휴가 수요는 대부분 집콕이나 호텔을 찾는 이른바 '호 캉스' 휴가족들이 늘어날 것으로 여행업계는 전망하고 있다. 홈쇼핑 업계에 따르면 호텔 패키지 상품이 속속 출시되고 있

으며 반응도 좋다고 한다. 여행 앱에서 후기가 좋고 독채로 사용할 수 있는 펜션을 소개한다.

월정리 빌레왓 / 제주시 구좌읍 월정길 46-15

해변에 위치한 독채 펜션이다. 호텔스닷컴 투숙객 평가 10점 만점에 9점을 받아 만족도가 높은 곳이다. 넓은 창과 제주의 상징 돌로 장식된 인테리어로 제주의 감성을 느낄 수 있다. 숙박 가능 인원이 최대 4명~6명까지 가능한 3개의 독채 펜션 이 있고 테라스와 정원이 아름답다.

노을빛바다 펜션 / 충청남도 보령시 웅천읍 열린바다2길 30

풀빌라 독채 객실을 보유하고 있다. 전 객실이 바다 전망이며 객실 모두 테라스를 갖추고 있다. 원목과 대리석이 어우러진 객실이 세련된 분위기를 연출한다. 복층으로 수영장과 연결된 1층에 주방과 욕실이 있고 2층에 잠을 자는 침대 공간이 분리 되어 있어 아이들과 부모들이 휴식을 각자 즐길 수 있다. 마치 동남아 휴가지 호텔처럼 테라스는 해수욕장과 연결된다.

펜트하우스 풀빌라 / 강원도

오대산 숲길에 위치한 이곳은 전 객실에 개인 정원과 수영장



이 있어 아이들이 있는 가정에 인기가 좋다. 넓게 트인 산자락 풍경을 감상할 수 있는 숙소다. 투숙객들의 안전을 위해 실내 공간, 집기류 등을 수시로 소독한다. 인근에 대관령 양떼목장도 있어 아이들과 가보면 좋다.

파쏘 풀빌라 펜션 / 강원도 속초시 도리원3길 23

객실마다 침구 옆에 스파나 수영장이 있어 24시간 프라이빗하게 휴가를 즐길 수 있다. 공용이 아닌 개별 바비큐장이 있어 가족끼리 오붓하게 식사를 즐길 수 있는 점도 이 펜션의 추천 포인트다. 펜션 근처 조용한 산책로도 있고 낚시도 할 수 있어 아빠들에게도 인기 만점이다.

카르마풀빌라펜션 / 전라남도 여수시 돌산읍 평사로 374

실내 프라이빗 풀장(온수풀)과 욕조가 있어 아이들은 수영을 아빠 엄마는 반신욕을 즐길 수 있다. 카페와 정원, 바비큐 시설이 준비되어 있어 가족 모임으로 좋다. 장점은 아침 식사가 유럽식으로 제공되고 있으니 여행지 조식의 느낌을 경험해보자. 무엇보다 아름다운 여수 앞바다가 탁 트인 전망 좋은 방이 많다.

이외에도 양평 ‘리버레전드 풀빌라’는 전 객실 남한강 뷰를 자랑하는 독채형 풀빌라로 수영장, 거실, 침실 공간이 분리되어 있다. 다양한 놀이 시설도 있어 집콕 탈출의 제격이다.

‘켄싱턴리조트 설악밸리’는 스위스 산속 별장에 와 있는 듯한 이국적인 분위기를 느낄 수 있는 곳으로 별장형 객실에는 프라이빗 바비큐 테라스 가든도 갖추어져 있다. 리조트 내 프라이빗 트레킹 코스 및 해먹 숲 등도 마련되어 청정 자연 속에서 힐링하기 좋다.

경기도 파주시에 위치한 ‘오블라디 풀빌라’는 전 객실 개별 수영장을 갖춘 프라이빗 풀빌라로 파주에 위치해 접근성이 높고 반려견 동반 가능 객실도 보유해 반려인들에게 인기가 높다. 10만 원 상당의 미온수가 무료로 제공되며, 2박 이상 연박 시에는 10% 추가 할인까지 제공한다.

홍천에 위치한 ‘헤리티스 풀빌라’는 모든 객실에서 그림처럼 펼쳐진 홍천강과 푸른 숲의 전경을 마음껏 감상할 수 있는 개별 수영장이 갖추어져 있는 곳이다. 61

슬기로운 여름 생활

더운 여름을 이기는 채소 보양식

과거 여름 보양식으로 주목 받던 대표 음식은 삼계탕, 추어탕, 그리고 소위 사철탕 등 탕 종류를 선호했다. 물론 지금도 탕 보양식을 즐겨찾기는 하지만 건강을 위해 채식 식단이 인기를 얻어가는 요즘, 보양식에 대한 선호도도 바뀌고 있다. 굳이 고열량 육류를 고집하지 않아도 제철 채소로 필요한 영양분을 공급받을 수 있다는 인식 덕분이다. 잘 먹는 채소 보양식 열 육식 보양식 안 부럽다~! 글 편집팀



부추

베타카로틴에 비타민을 머금고 나온 부추는 면역 증진, 노화 억제 효과가 있다. 쓱쓱 다듬고 썰어 곱절이를 만들자. 그리고 양푼 그릇에 각종 야채를 넣어 녹색의 기운을 머금은 비빔밥 한 그릇을 먹어보자. 먹고 남은 부추로 된장 양념장을 만들면 별다른 재료 없이도 쌈밥을 위한 소스가 탄생!

오이

오이는 이뇨작용 및 부종을 제거하는 데 좋다. 오이의 95%는 수분. 여름철 모자란 수분을 보충하기 딱 맞다. 성질이 차가워 몸에 쌓인 열을 내리는 데도 좋다.

오이 껍질은 섬유질이 많아 변비 예방에도 좋는데, 단 굵은 소금으로 비벼 잘 씻어야 한다. 오이 물김치, 오이무침, 국수에 올릴 오이 고명, 오이소박이, 오이장아찌... 오이로 만들 수 있는 음식은 무궁무진. 먹고 남은 오이를 송송 얇게 썰어 얼굴에 붙이면 건조하고 지친 피부 가득 수분이 전해진다.

가지

수분을 잔뜩 머금은 여름 대표 채소. 가지의 보라색은 안토시아신 색소로 항암 작용에 탁월하다. 안토시아닌은 동맥에 침전물이 생기지 않도록 도우며 심장 질환이나 뇌졸중 위험을 줄이고 피를 맑게 해준다고. 또한 눈이 피로하지 않게 한다니 정말 가지가지 좋은 음식임에 분명하다.

가지로 어떻게 요리하면 잘 먹었다고 할 수 있을까?

살짝 쳐서 쪽쪽 찢어낸 가지를 다진 마늘, 고춧가루, 간장 들어간 양념으로 매콤하게 버무리면 밥도둑이 따로 없다. 그냥 양념간장 넣고 볶아도 좋다.

찐 가지에 다시마 우린 물, 국간장, 고추 어슷 썰어 넣고 식초 투하하면 상큼한 가지 냉국 완성! 미역 냉국과는 또 다른 깊

여름철 음식 보관은 이렇게!

- **곡류** : 곡류는 실온에 보관하면 벌레가 생기기 쉬우니 습기가 없고 서늘한 곳에 보관해야 한다. 특히, 옥수수, 쌀, 보리 등에는 간암을 유발할 수 있는 아플라톡신이라는 식중독균이 잘 생성되기 때문에 밀폐된 용기에 넣어 10~15°C 이하에서 보관한다.
- **육류** : 육류는 신선도를 유지하기 위해 냉장 시 5°C 이하, 냉동 시 -18°C 이하에서 보관해야 한다. 가장 중요한 것은 공기와의 접촉면을 감소시키는 것이다. 한편, 닭고기는 냉동시키면 맛이 저하될 수 있기 때문에 끓는 물에 삶은 뒤, 지퍼백에 담아 냉동 보관하는 것이 좋다.
- **어패류** : 어패류는 비브리오균과 같은 식중독균에 노출되기 쉽기 때문에 내장을 제거하고 소금을 뿌린 뒤, 개별 포장하여 냉동 보관해야 한다.

이 있는 맛을 느낄 수 있다.

올리브유에 살짝 구워 소금 솔솔 뿌려 먹으면 구수하니 포만감이 느껴진다. 뭔가 색다른 가지 요리를 원한다면, 파 기름에 달달 볶고 간장 양념해낸 가지로 밥을 지어 먹어보자. 그야말로 보랏빛 향기가 입안으로 가득 몰려와 무더위마저 날려줄 것이다.

감자

감자 3개만 먹어도 하루 필요 비타민C 절반을 섭취할 수 있다고 한다. 서늘한 성질이 있어 여름 신진대사 증진에도 좋다. 게다가 강한 햇볕에 피부가 피로해지거나 화상이 생길 수 있다. 조금은 고전적인 방법이지만 감자를 피부에 갈아붙이면 사포닌 성분이 열과 염증을 진정시켜주고 보습까지 해준다고 하니 여름에는 감자를 피부에 양보해보자. 단, 싹이 튼 감자는 아까워하지 말고 버리자. 감자 싹은 솔라닌이라는 맹독성을 가지고 있다. 6



뉴노멀 시대가 왔다!

(New Normal)

전 국민이 마스크를 필수품으로 휴대하며 착용하는 모습, 불과 올해 초에만 해도 쉽게 상상하지 못했던 풍경들이다. 하지만 코로나가 소강기로 접어들고 전염이 잡히더라도 예전으로 돌아가지 못할 것이라고 전문가들은 전망한다. 이미 전염병 학습으로 많은 삶의 부분이 바뀌었기 때문이다. 바로 뉴노멀 시대의 도래다. 뉴노멀이란 비정상적인 것처럼 보였던 현상들이 오히려 표준적인 현상이 되어버린 것을 말한다. 무엇이 어떻게 바뀌고 있을까? 글 편집팀

한 여성 회사원 K 씨(여성, 30세)는 코로나19로 마스크가 일상화되면서 메이크업이 마스크에 묻는 게 비위생적이라고 생각해 화장을 하지 않고 마스크를 착용하기 시작했다. 마스크를 벗을 때 민낯이 처음에는 주저됐지만 진짜 나의 얼굴이 만들어 내는 이미지의 소중함을 알았다고 한다. 서울 소재한 대학의 교수 Y 씨(남성, 45세)는 온라인 강의로 바뀌면서 익숙하지 않았던 멀티미디어 촬영에 익숙해지기 시작했다.

달라지는 시대 문화

개인의 삶뿐만 아니다. 기업의 근무 환경 그리고 사회 전반의 세팅이 달라지고 있다.

미국 트위터 회사는 재택근무 방침을 가장 일찍 도입했다. 페이스북은 재택근무를 연말까지 연장한다고 했다. 국내 기업 네이버, NHN 등이 이태원발 재확진세에 따라 재택근무 연장에 들어갔다. 이처럼 코로나 이전에는 소수 기업의 근무 형태였던 재택근무가 보편화되고 있는 실정이다.

결혼 문화도 소규모 웨딩으로 바뀌고 있다. 많은 사람을 결혼식에 초대하는 게 민폐인 시대가 되면서 꼭 필요한 사람들만을 초대해 가능한 최소의 대면을 통해 예식을 진행하는 것이다. 서울 소재 호텔의 스몰웨딩이 작년 대비 2배 가까이 늘었다고 한다.

호텔 숙박 형태도 바뀌고 있다. 해외 관광지, 경치 좋은 곳은 사람들로 늘 붐빈다. 인파를 피해 휴가를 가고 싶은 사람들이 차선으로 선택할 수 있는 곳이 바로 호텔이다. 전문가들은 이번 여름 휴가에 호캉스를 선택하는 휴가자들이 많을 것이라고 예측했다.

그러다 보니, 호텔 숙박자들 중 최대한 체크아웃을 늘리려고

하는 사람들이 많아지면서 '레이트 체크아웃' 옵션이 기본화되고 있다고 한다. 몇 호텔에서는 투숙 시간을 최대 30시간까지 늘려주는 '룸콕' 패키지를 선보이기도 했다.

주택 분양 시장도 비대면 방식, 앱을 통해 청약하고 방을 보는 사람들이 늘어났다. 청약 시스템은 이미 온라인 구축으로 견본주택 관람부터 청약 추천까지 온라인으로 진행되고 있다.

새로운 소비문화의 등장

첫째, 백화점, 몰 등 오프라인 중심 소비에서 쿠팡, 마켓컬리로 대표되는 온라인 중심 소비로 소비자들이 이동하고 있다. 바로 언택트 소비다.

둘째, 지역사회 상권이 부상하고 있다. 재난지원금이 지역사회에서 사용하도록 독려되고 있는 것도 그렇고 최대한 멀리 외출하지 않고 집 근처에서 장보기를 해결하기 위한 소비자들로 동네 가게가 활기를 띠고 있는 것이다.

셋째, 건강, 클린 가전제품의 수요가 늘고 있다. 코로나 사태로 건강이 최고라는 인식이 높아지면서 건강한 환경을 만들어주는 세컨드 가전 수요가 꾸준히 늘고 있다.

넷째, 디지털 미디어 소비가 늘고 있다. 개학이 연기되면서 온라인 강의를 병행하기 시작한 학교들이 보편화되면서 교원은 교원대로 학생은 학생대로 멀티미디어 환경에 노출되는 시간이 늘어나고 있다. 디지털 경험이 대중화되기 시작한 것이다.

우리는 뉴노멀 시대, 코로나 시대를 겪으며 우리에게 소중한 것, 특히 일상의 소중함을 깨달았다. 모두가 힘든 시대, 함께 일상을 극복해가기 위해 나와 다른 사람을 생각하고 배려해야 하는 연대가 필요한 시점이다. ㉠

뉴노멀 시대의 슬기로운 경제생활

- ① 지금 상황은 고수의 재테크는 쉽지 않다. 연금보험은 세제 혜택은 없으나 10년 이상 유지하면 차익에 대한 이자소득세를 면제받을 수 있다. 저축성 보험은 연금 수령 시 소득세가 부과되지만 세액공제 혜택을 받을 수 있다.
- ② 환율 변동의 지속으로 외화 예금을 통한 환차익 전략도 시도할만하다. 외화예금의 가장 큰 장점은 환차익과 세제 혜택이다.
- ③ 투자처를 찾지 못할 때는 파킹통장이 답이다. 주차하듯 자금을 넣다 빼는 용도로 수시입출금이 가능하며 단기간에 고금리로 이용할 수 있다. 파킹통장은 예금자보호법에 따라 최대 5000만 원까지 원금을 보장받을 수 있다.



(Short-form)

숏폼 동영상이 뜬다!

멀티미디어를 즐기는 새로운 방식

포노 사피엔스(Phono Sapiens)는 스마트폰을 의미하는 'Phone'과 인류를 뜻하는 'Sapiens'를 합쳐서 만든 신조어다. 이제 사람들은 스마트폰을 이용해 자투리 시간, 어디서나 동영상을 시청한다. 킬링 타임에만 보는 소위 '짤' 영상에서 이제 모바일을 즐기는 새로운 문화로 자리 잡았다. 사실 인기 드라마도 요약된 동영상으로 보는 사람들도 적지 않다. 바야흐로 숏폼 콘텐츠의 시대다. 글 편집팀

숏폼 트렌드

숏폼 콘텐츠 강국은 중국이다. 중국에서는 11억 인구 기반으로 한 '위챗'이 SNS와 콘텐츠 시장을 바꾸고 있다.

국내에서도 숏폼 콘텐츠 플랫폼 잡기에 IT 기업들이 경쟁 중이다. 네이버에서는 블로그용 숏폼 동영상 편집기 '모먼트'를 출시했다. 카카오는 '톡 tv'라는 이름으로 숏폼 콘텐츠를 선보일 예정이다. 숏폼 콘텐츠가 인기를 끌며 숏폼 마케팅도 열기를 띠고 있다.

누구나 쉽게 따라 한다!

숏폼 콘텐츠는 짧은 동영상이기 때문에 어려운 내용은 금물이다. 일상생활에서 누구나 쉽게 따라 하고 즐길 수 있는 것이어야 살아남는다.

지금 인기 있는 라이프 스타일 콘텐츠로는 '쿠켓' 유튜브, '호진쌤' 틱톡이다. '쿠켓'은 46만 명의 구독자를 보유한 푸드 채널이다. 1~2분 남짓한 시간 동안 요리 만들기를 보여준다.

동영상은 짧아도 쉽고, 핵심이 들어 있어야 하며 무엇보다 호기심을 불러일으키고 재미있어야 한다. 쿠켓은 이 조건들을 만족시키며 요리에 대한 진입장벽을 낮췄다. 현재는 '쿠켓마켓'으로 식품 사업에 진출했다. '호진쌤'은 사람들이 매일 해야 하지만 어려운 '머리 손질'이라는 주제를 잡았다. 매일 아침 등교하고, 자녀

를 등교시켜야 하는 부모들에게 머리 손질은 시간과의 싸움이다. 그래서 아침에 쉽게 머리 손질을 할 수 있는 노하우를 보여주며 사람들에게 관심을 받았다.

편집의 미학, 짧고 임팩트 있게!

숏폼 콘텐츠는 다시 말해 정해진 짧은 시간 안에 내용과 재미라는 두 가지 토끼를 다 잡아야 한다. 이를 위해 필요한 게 편집이다. 첫째도 둘째도 편집이다. 국내에서도 이런 흐름을 반영해 과거 코미디 프로그램을 편집한 '크크티비' 등이 인기를 얻고 있다. '디스커버리 채널 코리아' 유튜브에서는 사람과 동물을 가공한 콘텐츠로 TV 채널에 이어 디지털 전성기를 맞고 있다.

'넵킨스' 틱톡은 일상생활에 절묘한 음악을 덧붙인 짧은 영상으로 유저들의 흥미를 이끌어내고 있다. 우리가 일상에서 듣는 익숙한 소리를 편집해 새로운 경험을 선사하고 있다. 예를 들어, 고무장갑을 벽에 튕기는 소리를 활용해 음과 박자를 구현하고 문을 두드려 내는 쿵쿵 소리, 끼익 문소리 등으로 절묘하게 음악을 만든다. 96만 명을 보유한 파워 틱톡커이기도 하다.

짧아도 서사는 있다! 숏폼 스토리텔링

숏폼 동영상의 재미는 '스토리' 즉 서사에서 온다. 서사가 탄탄하지 않으면 사

람들의 시선을 끌 수 없다. '플레이리스트' 유튜브는 짧은 웹드라마를 시리즈로 묶어 인기몰이 중이다.

이 채널은 무려 유튜브 구독자 236만 명을 보유하고 있다. 스크린에서나 볼 수 있었던 아이돌 스타를 캐스팅해 웹 드라마를 제작하며 기존 TV 드라마 제작에 못지않은 위상을 보여주고 있다.

엔터테인먼트 서비스

요즘 영상 콘텐츠의 대세가 넷플릭스라면, 숏폼 영상 콘텐츠의 다크호스는 '퀴비(Quibi)'다. 할리우드가 1조 원을 투자했을 정도로 이 동네에서는 미래가 촉망되는 유망주다. 영화와 드라마를 짧은 분량의 클립으로 나눠 공개하는 모바일 스트리밍 서비스다.

앞으로 기존의 영화나 드라마 오락물을 숏폼 형식으로 리바이벌할 계획을 가지고 있다. 영화 업계 부동의 1위인 디즈니 역시 숏폼 시리즈를 기획 중이며 유명 방송국들도 숏폼 제작물을 기획 중에 있다.

영화 외에도 숏폼 동영상 인기 분야는 음악이다. 인스타그램에서 공유가 가능한 장점을 가지고 있는 '릴(reels)'은 음악 리믹스 기능의 15초 분량의 비디오 클립으로 현재 개발이 진행 중이다. 앞으로 더 많은 숏폼 미디어가 영상 시장의 판도를 바꿔 나갈 것이다. (1)

편식하는 우리 아이, 걱정이에요!

밥상머리에서 반찬 투정을 하는 아이에게 “편식은 나쁜 것”이라고 해봤자 아이에게는 쇠귀의 경 읽기다. 시금치를 젓가락으로 집어 아이에게 먹여보려 하지만 요지부동이다. 오히려 밥을 안 먹는다고 투정을 하며 분위기가 경직된다. 우리 아이의 편식을 고칠 방법은 없을까? 글 편집팀 도움 EBS TV 편식의 비밀

밥상에서 아이와 매번 전쟁을 치르는 엄마들, 한 손가락이라도 더 먹이려고 밥그릇을 쫓아다니기에 바쁘다.

특히 편식을 고집하는 아이들은 새로운 음식에 대한 낯설음을 가지고 있다. ‘네오포비아(Neo-Phobia)’라고도 한다. 말 그대로 Food(음식) + N대(새로운) + Phobia(공포증)로 새로운 음식에 대한 두려움을 갖는 심리다.

다행히도 이런 증상은 5세 사이에 절정을 이루고 차차 없어진다니 엄마들은 너무 우울하게 생각하지 않아도 될 것이다. 성장하면서 여러 가지 음식을 접하며 음식에 대한 친숙성이 늘어나기 때문이란단.

편식하는 이유

첫째, 단맛을 좋아하는 것이 본능이다. 평소 음료수, 과자 등을 좋아하는 아이라면 밥 먹기를 싫어할 확률이 높다. 아이가 단맛에 길들어 있는지를 살펴보자.

둘째, 채소를 처음 접하는 아이들이 느끼는 맛은 ‘쓴맛’이다. 그 결과 ‘쓴맛=좋지 않은 음식’이라는 개념을 가진다. 이때 엄마가 억지로 채소를 먹이려고 하면 아이는 더 그 음식을 싫어하는 역효과를 불러일으킬 수 있다. 또한 억지로 먹는 음식은 잘 씹지 않게 된다. 심리적으로 음식을 잘 씹지 않는 것은 자아존중감을 약화할 수 있다고 한다.

편식을 고치는 방법

전문가들은 아이의 편식을 고칠 수 있는 두 가지 해결책을 제안한다.

1. 8번 노출의 법칙 : 아이가 싫어하는 음식을 여러 번 밥상에 올려 자주 접하게 한다. 한 연구에 따르면 아이가 싫어하는 음식을 먹기까지는 최소한 8번 이상 음식을 노출해야 한단다. 잘 먹지 않는 채소나 과일 그림이 있는 책을 보여주며 친숙성을 갖게 하는 것도 좋은 방법이다.

2. 푸드 브리지(Food Bridge) : 아이들이 싫어하는 음식을 여러 가지의 방법을 써서 노출하는 것으로 처음에는 조금씩 노출하고 시간이 지날수록 더 많이 보여준다. 몇 가지 단계가 있다.

1단계, 싫어하는 채소를 식기나 놀이기구로 활용하여 시각적으로 친숙하게 한다.

2단계, 재료를 알아볼 수 없게 하여 모양이나 색으로 호기심을 자극한다.

3단계, 아이의 눈에 잘 띄지 않게 다른 재료와 섞어 만들어준다.

4단계, 셰이크나 샷렛의 형태로 다른 재료와 섞이지 않은 음식을 먹게 함으로써 재료 본연의 맛을 느끼게 한다.

무엇보다 식사 시간은 즐거운 시간이라는 것을 아이에게 인식시키는 게 중요하다. “많이 먹어야 해”라는 분위기가 아니라 어떻게 하면 대화하면서 맛있게 먹을 수 있는 분위기를 조성하는 것이 편식 습관을 개선하는 최고의 방법이다. ㉠

우리 아이를 위한 영양 만점 달콤한 당근 케이크 만들기

- 01** 재료 준비 : 당근 1/2개, 밀가루 150g, 설탕 100g, 계란 2개, 카놀라유 80g, 베이킹파우더 2g, 소금 약간, 아몬드 슬라이스 약간
- 02** 밀가루, 베이킹파우더, 소금은 굵게 체에 쳐서 섞는다. 당근은 아이가 썰기 좋게 편으로 미리 준비한다. 계란은 실온에 미리 꺼내놓는다.
- 03** 엄마가 미리 굵게 편 썰어둔 당근을 얇게 썰게 한다. 볼에 계란 2개를 넣고 설탕-카놀라유-당근-밀가루+베이킹파우더+소금-아몬드 순으로 섞어 반죽한다.
- 04** 파운드 케이크를 틀에 종이 호일을 깔고 반죽을 넣는다. 바닥에 두어 번 쳐서 기포를 없애고 180도로 예열한 오븐에 30분 정도 구우면 완성이다.





세상의 모든 교양을 읽다!

1일 1페이지, 세상에서 가장 짧은 교양수업 365

더운 여름, 코로나 전염병으로 마음 놓고 여행을 갈 수 있는 선택의 폭이 줄었다. 위기도 기회로 만들 수 있는 법. 하루에 한 페이지만 읽으면 교양인이 될 수 있는 책이 나왔다. 비록 한 페이지이지만 깊이마저 좁다고 생각하면 오산. 액기스만 담은 교양 농축액이라고 보면 된다. 교양 여행을 떠나보자. 글 정리 편집팀

지식 여행을 시작하기 전에

이 책은 역사, 문학, 미술, 과학, 음악, 철학, 종교에 이르는 일곱 분야의 지식을 하루에 한 페이지씩 1년 365일 동안 읽을 수 있도록 구성했다.

각 분야 최고 전문가들이 감수한 내용으로 핵심만 콕콕 짚어 주어 우리의 사고를 확장하고 호기심을 자극하며 지적 성장을 도와준다.

물론 내용에 동의하지 못하는 부분이 있을 수 있다. 중요한 건 교양의 흐름을 파악하고 생각할 수 있는 시간을 갖는 것이 여행 팁이다.

알면 재밌는 교양 지식들, 이 책에 나오는 주제들 중 몇 가지 교양 지식들을 소개한다.

흑사병 코로나19 발생, 확산으로 2020년은 어느 해보다 전 세계인들이 전염병에 대한 심각성을 알게 됐다. 14세기 중세를 13년 동안이나 휩쓸며 유럽 인구의 1/3 이상이 사망한 전염병이 바로 흑사병이다. 흑사병이 유행했을 때 줄었던 유럽 인구가 회복하기까지 400년이 걸렸더니 실로 충격적인 일이다. 유럽에서 전염병이 멈추게 된 건 최초의 백신이 나왔기 때문이다. 바로 천연두 백신이다.

에드워드 제너라는 의사가 천연두보다 약한 우두에 걸린 사람들에게 천연두 내성이 있다는 걸 발견한 것이다.

아무튼 흑사병은 중세 봉건 질서를 무

너뜨리고 르네상스로 가는 계기를 만들어주게 됐다.

비발디의 '사계' 클래식을 전혀 모르는 '클알못'이라고 해도 익숙한 음악이 있다. 바로 '사계'다. 카페에서 라디오에서 CF를 통해 우리는 사계의 음악을 알고 있다. 교양 지식은 높은 수준을 요구하지 않는다. 조금만 알면 음악을 조금 더 이해할 수 있는 교양을 장착할 수 있다.

사계는 협주곡으로 바이올린 독주와 소규모 오케스트라용으로 작곡됐고 3악장으로 구성된다.

사람들이 잘 모르는 부분이 있다. 비발디는 사계를 발표하면서 그가 표현하려고 했던 각 계절의 인상을 나타내는 소네트도 악보와 함께 출간했다. 사계의 '봄'은 고동치는 속도와 환희가 넘치고 '여름'은 천둥소리와 굉음 같은 근엄한 느낌을 준다.

'가을'은 풍성한 수확을 경축하기 위한 농부의 춤으로 시작되고, 조용한 휴식 시기가 이어진 뒤, 아침이 되어 활기찬 사냥이 실시된다. '가을' 소네트에는 '포도주잔에 포도주가 흘러넘치고, 많은 사람은 깊은 휴식기에 안도를 찾는 다'고, 마지막으로 '겨울'은 살을 에는 듯한 차가운 이미지를 불러일으키고자 했다.

색 기원전 고대 이집트 왕들은 한 가

지 문제로 골치를 썩었다. 이웃 국가와 전쟁할 때마다 포로를 잡아 노예를 삼았는데 그들은 이집트인들의 상형문자를 알지 못해 명령을 내리고 통솔하기가 어려웠다. 상형문자는 매우 난해해 외국인이 언어를 습득하려면 수 년은 족히 걸렸다.

그래서 고대 이집트인들은 노예와의 사소통을 하기 위해 기호 체계를 만들었는데 바로 알파벳의 시초였다. 알파벳은 중동지역으로 퍼져나가 히브리어, 아랍어를 탄생시키고 다양한 나라들의 언어를 만들어내는 데 공헌했다.

밀로의 비너스 모든 시대를 통틀어 가장 유명한 조각상 중 하나인 밀로의 비너스. 1820년 그리스 밀로스섬에서 한 농부에 의해 발견돼 그 이름이 붙어졌다. 여러 사람을 거쳐 최종 주인이 된 곳은 루브르 박물관이다. 6.5피트(약 2m) 높이의 이 조각상은 고대 그리스의 피로스 섬에서 백색 대리석으로 만들어졌다.

비너스의 작자는 미상이다. 루브르 박물관 측은 밀로의 비너스가 헬레니즘 시대의 것이라는 데 동의하지만, 작자가 불분명하다고 밝힌다. 재미있는 일화가 있다. 이 조각상의 석고 모형을 주문했는데 그만 팔이 없는 조각상이 도착하자 운반회사인 철도회사를 상대로 소송을 제기했다는 것이다. 더 놀라운 것은 그 남자가 소송에서 이겼다는 사실! (1)

육아 노동, '엄마 우울증' 탈출하기

“마냥 귀엽고 사랑스러운 내 아이이지만, 요새는 온종일 밖에 나가지도 못하고 아이를 보는 것이 무료해요. 나는 뭐 하는 사람인가, 하는 자괴감이 들어요.”

“아이를 학원 보내는 게 넘 힘들어요. 운전해서 첫째 아이를 어린이집 보내고 둘째를 유치원 보내고 다시 오후에 아이들을 데려오면 하루가 다 가는 것 같아요.”

“아이가 너무 말을 안 들어요. 한번은 참지 못해 아이에게 화를 쏟아낸 적이 있어요.”

만약 위의 사례에 공감이 든다면 당신은 엄마 슬럼프에 빠졌다고 할 수 있다. 육아 스트레스가 아니더라도 누구나 살다 보면 슬럼프에 빠진다. 쉬고 싶고, 도망치고 싶은 순간들이 있다. 슬럼프의 원인은 다양하다. 한두 가지 일 때문에 슬럼프에 빠질 수도 있지만 여러 가지 일이 복합적으로 작용하며 터지는 경우가 많다. 특히 육아 스트레스는 과도한 육아로 인해 찾아오는 데 육아 피로를 제때 해결되지 않을 경우 슬럼프에 빠질 수 있다. 육아 스트레스 해결이 중요한 것은 본인뿐 아니라 아이에게도 부정적 영향을 줄 수 있기 때문이다. 그러나 문제의 원인을 알면 쉽게 엄마 슬럼프에서 벗어날 수 있다.

엄마 우울증 탈출!

첫째, 육아는 힘든 것이라는 점을 인정하자. 육아 스트레스에 시달리는 것은 나만이 아니다. 자신의 능력이 부족해서도 아니다. 아이를 키우는 데 완벽주의자가 되지 말자. 최선을 다하되 완벽한 엄마가 되려고 하지 말자.

당신에게 슬럼프가 찾아온다면?

- 당신의 인생에서 성공했던 때, 가장 멋있었고 자신감 있었던 에피소드를 계속 떠올려 보세요. 그리고 성공할 자신의 모습을 그려보세요.
- 좋은 사람들과 지속해서 어울려 보세요. 긍정적인 대화는 새로운 에너지를 줍니다.
- 과거와 미래가 아닌 현재에 집중하세요.
- 상황을 멀리서 바라보세요. 당신이 처한 상황은 그렇게까지 심각한 상황이 아닌 경우가 많아요. 다른 이들도 겪는 상황이죠. 제삼자의 시각으로 자신의 문제를 바라보세요. 문제가 당장 해결되지는 않아도 우울증에 빠지는 것을 예방할 수 있을 거예요.
- 음악을 들어보세요. 음악은 치유 효과가 있습니다. 경쾌한 왈츠곡은 도움이 될 수 있습니다.

육아, 아이를 키우는 건 축복이다. 하지만 아무리 귀여운 아이라도 힘든 순간이 있는 법이다. 육아는 엄연히 육체적 정신적 노동이다. 요즘같이 코로나19로 아이와 외출이 힘들고, 어린이집 보내기도 불안하고 집에서 육아를 하고 있다면 우울증과 슬럼프에 빠질 수 있다.

어떻게 소위 '엄마 슬럼프'에서 탈출해 아이와 부모가 건강한 시간을 보낼 수 있을까? 글 편집팀

둘째, 주변에 도움을 청하자. 남편이나 주위 가족들에게 육아의 문제점을 공유하고 도움을 청해 보자. 주위의 관심만으로도 위안을 얻을 수 있다.

셋째, 하루에 잠깐이라도 자신만을 위한 시간을 갖자. 물론 아이를 돌봐야 하는 상황에서 자신만의 시간을 사용하기 어려울 수 있다.

그러면 아이가 잘 때라도 커피 한 잔, 책 한 페이지, 음악 한 곡이라도 자신만을 위해 즐겨 보자. 밖에 나가기 귀찮더라도 아이를 유모차에 태우고 근처 공원 산책하러 나가자. 햇볕을 통해서도 육아라는 노동이 아니라 나만의 걷는 움직임을 통해서도 스트레스가 풀릴 수 있다.

넷째, 또래 아이를 둔 엄마들과 사귀어 갖자. 육아 우울증에 가장 좋은特效약은 '수다'가 아닐까. 서로의 처지를 공감해주고 위로해 줄 수 있는 그룹이 있다면 우울증도 이겨낼 수 있다. 좋은 수다는 심리상담만큼이나 큰 효과를 줄 수 있다.

다섯째, 나에 대해서 관대해지자. 초보 워킹맘의 경우 쉽게 심신이 지친다. 명심할 것은 육아는 단기전이 아닌 장기전이라는 사실이다. 마라톤과 같다.

자신을 격려하며 자신의 실수를 자책하지 말고 엄마로서 자신의 역할을 긍정하고 아이와 함께 성장해간다고 생각하는 것이 중요하다.

여섯째, 육아에는 답이 없다. 내가 당장 해결할 수 없는 일들이 많다는 것을 인정하자. 그럴 때 마음

을 비우고 포기하는 것도 방법이다. 





행복한 결혼을 위해 알아야 할 사실들

글 정리 편집팀
도움 두란노아버지학교운동본부 월간 <아버지>, 김성목 상임이사 칼럼 중에서

결혼이라는 환상

사람들은 더 행복해지기 위해 결혼합니다. 연애하는 사람들은 결혼하면 더 행복해질 것이라는 확신을 하고 결혼합니다. 사랑의 열매라고 생각하고 결혼합니다. 그러나 진실은 결혼하면 불편해지고 갈등이 찾아온다는 사실입니다.

연애할 때는 이타적 사랑을 베풀었던 사람이, 결혼하면 자기중심적인 태도를 보이고 서로 다른 배경과 문화 속에 자란 사람들이 충돌합니다.

특히 연애를 오래 한 사람일수록 상대에 대해 잘 안다고 생각합니다.

그러나 그것은 아주 작은 관계 속에서 알고 있는 서로의 모습입니다. 사람은 여러 관계를 통해 자신의 모습을 드러냅니다. 결혼하게 되면 부부는 더 많은 관계 속으로 들어가게 됩니다. 시댁, 친정, 친척, 친구들 속에서 내가 알지 못하던 상대의 모습이 나올 수 있습니다.

이 때문에 내가 알고 있는 상대에게서 낯선 이를 발견하게 되고 그것이 불화의 시작이 될 수 있기도 합니다.

그 외에도 여러 가지 착각들이 있습니다. 결혼하면 상황이 지금보다는 행복할 것이다. 외롭지 않을 것이다. 부부는 모든 비밀을 공유해야 한다. 부부는 개인적인

욕구를 포기해야 한다는 등의 고정관념들 말입니다. 사실 이런 것들도 갈등을 낳을 수 있는 환상입니다.

결혼, 갈등의 시작

결혼의 진실은 이것입니다. 결혼하면 갈등이 찾아온다는 것! 세상에는 사실 이 갈등을 억누르고 회피하며 사는 부부와 갈등을 극복하면서 관계를 새롭게 조정해가며 사랑을 유지해가는 부부들이 있을 뿐입니다.

결혼생활이란 갈등을 극복하면서 성장하고 성숙하며 진정한 행복이 무엇인지 알아가는 것입니다.

실제로 갈등이 심한 가정을 추적 조사한 시카고 대학의 연구결과는 갈등을 극복한 부부가 이혼을 선택한 부부보다 10년 뒤에는 삶의 질이 훨씬 좋고 행복했다고 합니다.

우리는 “두 사람은 결혼해서 행복하게 오래 살았더라.”라는 잘못된 결혼 신화에 불잡혀 있습니다. 이는 동화책에 나오는 결론입니다. 어려움을 극복하고 결혼한 두 사람, 그들은 틀림없이 행복할 것이라는 확신이 신데렐라처럼 되고 싶다는 꿈을 갖게 합니다.

하지만 안타깝게도 동화 속 두 사람은 이혼했거나 당시 관습 때문에 이혼은 못하고 눈물 속에서 정서적 이혼 상태로 살았을 것입니다.

이를 모르고 결혼한 부부들은 결혼생활의 위기가 찾아오면 당황합니다.

“아니 그렇게 사랑했는데, 어떻게 이런 일이 일어날 수 있나?” 분노하고 부정하고 좌절과 우울함에 빠지면서 어쩔 줄 몰라 합니다.

그러나 갈등은 극복할 수 있습니다. 극복하는 훈련을 해야 합니다. 갈등은 파도와 같은 것입니다. 파도가 바다의 일부이듯 갈등은 삶의 일부입니다.

이 파도를 타는 훈련을 하지 못하면 결국 파탄으로 끝나게 되는 것입니다.

결혼생활은 훈련해 나가는 것입니다. 함께 배워가는 것입니다. 훈련을 받으면 아무리 높은 파도, 갈등이라도 극복해 나갈 수 있다는 점입니다.

결혼의 진실은, ‘갈등은 반드시 있으며 갈등을 극복하기 위해서는 훈련이 필요하다.’라는 사실입니다. ‘아픈 만큼 성숙한다.’라는 말처럼 행복은 노력하는 자의 것입니다. ㉠

화해의 기술

사람들과 잘 지내기만 하면 좋겠지만 항상 그런 것은 아니다.
 의견이 충돌해 감정이 격화될 수도 있고,
 실수로 친구끼리 주먹다짐을 할 수도 있다.
 때로는 직장에서 업무적인 일로 다른 이에게 피해를 줄 수도 있다.
 그럴 때 필요한 게 '사과하기다.'
 글 편집팀

사과, 미안하다는 말은 어려워!

엘튼 존이라는 유명한 가수는 "Sorry seem to be the hardest word"라는 곡에서 "미안하다는 말은 가장 힘든 말인 것 같다"고 노래했다.

실제로 사람들은 자신의 잘못을 인정하거나 사과하는 법을 모르거나 어려워한다. 사회적으로 높은 위치에 있는 사람들일수록 그렇다. 재벌, 연예인, 정치인들이 기자들 앞에서 사과문을 낭독하는 것을 TV를 통해 심심치 않게 볼 수 있다. 문제는 게 중에 면피용 '사과문'을 영혼 없이 낭독하는 이들이 많다는 것. 하지만 자신은 몰라도 상대는, 청중은 그들의 사과에 진정성이 담겼는지, 본인 위주가 아니라 상대의 입장에서 제대로 한 유감 표명인지 느낀다. 세상에는 제 때에 제대로 사과만 해도 해결될 수 있는 일이 많다.

잘못한 사과 vs 잘한 사과

"내가 그러려고 한 게 아니라...", "난 그저...", "그러려고 한 것은 아닌데... 좋은 뜻으로 한 건데..." 등으로 시작하는 사과는 안 하는 게 낫다. 당신이 무언가를 실수했을 때, 사과를 받는 사람들은 당신이 어떻게 해서 그런 잘못을 했는지에 관한 과정에 관해서는 관심이 없다. 대신 사과의 대상에 초점을 맞춰야 한다. 당신의 실수로 상대에게 어떤 피해를 줬는지, 그의 기분이 어떨지, 문제를 해결하기 위해 어떤 행동을 할 수 있는지 등 상대가 주체가 돼야 한다.

사과 하나 잘해서 공감을 이룬 사건들은 많다. 그중 하나만 예로 들면, 2004년 미국 9·11 사태 청문회 때 일이다. 정부의 대처에 대해 여론이 악화되자 당시 대테러위원회 위원장 리처드 클라크가 사과문을 발표한다.

"청문회장에 계신 유족 여러분, 그리고 TV를 통해 시청하고 계신 시청자 여러분, 정부는 여러분을 실망시켜드렸습니다. 국민을 보호해야 할 소임을 다하지 못했습니다. (중략) 실패에 대한 모든 사실이 규명되는 과정에서 저는 여러분의 이해와 용서를 구합니다."

미국인들은 이 사과를 진정성 있게 받아들였다. 상대에게 위로가 됐다면 진정성이 미치지 못했더라도 사람들은 사과를 받아들인다고 심리학자들은 말한다.

사과의 기술

사과는 몇 가지 요건을 갖춰야 한다.

'문제에 대한 정확한 인식', '유감과 책임의 표현', '재발 방지 약속', '개선책 제시'다. 잘못된 내용을 이야기할 때 두루뭉술하지 않은지 살펴야 한다.

예를 든다면, 어제 연락 없이 저녁 약속을 어겨서 미안해(유감 표명), 대신 오늘 퇴근 후에 내가 네 회사 근처로 갈게, 바쁘지 않으면 식사해(책임 인정). 다음에 늦게 되면 미리 연락할게(재발 방지 약속). 평일에는 예기치 않은 업무 때문에 늦게 퇴근할 수 있으니 다음에는 토요일에 만나도록 하자(개선책 제시).

타이밍도 중요하다! 일단 자신의 잘못이 확실하다면 시간을 끌지 말고 늦지 않게 사과해야 한다. 거짓말은 절대 금물이다. 사태를 더 악화시킬 수 있기 때문이다. 만약 상대의 감정을 건드린 것이라면 유감 표명을 넘어서 상대에게 끼친 손해에 대해 적절한 대가를 치러야 할 수도 있다.

그럴 때 진정한 사과가 이뤄질 것이다. 사과는 내가 피해를 당하지 않으려고 하는 것이 아니라 내가 잘못이 있다면 기꺼이 감수하겠다는 생각이 담겨야 한다.

물론 진심 어린 사과가 항상 좋은 결과를 만들어내는 건 아니다. 관계가 회복되지 않을 수도 있다. 중요한 건 그 행위 자체가 인간을 건강하게 만들어 줄 수 있다는 것이다.

사과는 남이 해줄 수 없다. 사과는 어렵다. 사과는 내 잘못을 인정하는 용기를 가져야 하기 때문이다. 그러나 사과는 나의 허물과 잘못을 덮고 인간관계를 더 풍요롭게 만들어준다. 사람은 누구나 실수한다. 사과를 잘하는 사람이 사람을 얻을 것이다. (G)

K 씨는 배달음식을 자주 시켜 먹으면 일회용 쓰레기가 많이 생긴다. 나름 설거지하듯 깨끗이 씻은 다음 종류별로 잘 분류해버린다.

A 씨는 종이, 플라스틱, 스티로폼, 비닐을 각각 구분해 버린다.

나름 분리배출을 잘하고 있다고 생각해서 사례로 든 두 사람 모두 재활용을 잘못하고 있다. 분리배출은 했으나 자원 재능 가능성이 크지 않다는 것이 전문가의 결론이다.

배달 음식이나 가공식품의 기름기와 양념 용기 등은 재활용 공정 전체의 효율을 떨어뜨릴 수 있어 대부분 폐기 수순을 밟는다고 한다.

잘못 배출된 재활용 쓰레기를 선별 폐기하는 데만도 적지 않은 노동력과 추가 비용이 든다고 한다.

재활용이 어려운 품목

음식물에 오염되지 않았다고 재생이 가능한 건 아니다. 뚜껑과 라벨을 분리하지 않은 페트병도 재활용이 불가능하다. 같은 플라스틱이라고 해도 세부 재질별(페트, 폴리에틸렌, 폴리프로필렌)로 녹는 온도가 다르기 때문이라고 한다.

여러 소재가 함께 사용된 코팅지나 봉투, 돛자리, 장난감 및 가전제품은 재활용이 안 된다.

재활용, 이렇게!

생활 플라스틱 용기 : 자주 쓰이는 생활 플라스틱 용기인 샴푸, 세제 용기, 음료수 페트병, 배달음식 용기 등은 내용물을 깨끗이 비워낸 다음 상표 및 라벨을 벗겨 구성품 별로 따로 분리 배출해야 한다. 예를 들어, 뚜껑은 일반 플라스틱, 페트병은 페트병류로 분리한다.

비닐류 : 과자, 라면 봉지 같은 일회용 비닐봉지는 비닐류로 분리, 배출이 가능하다. 오염물이 지워지지 않은 쓰레기는 버리면 안 된다. 택배에 들어오는 에어캡도 비닐류로 분류해서 버리자.

종이재질 : 종이 재질에도 여러 종류가 있다. 종이상자는 택배 송장과 테이프를 제거하고 버린다. 오염물질이 묻어 있는 종이상자는 쓰레기에 버리면 된다. 보냉 스티로폼 박스, 햄버거 스티로폼 포장지도 마찬가지다.

보냉 박스에 같이 들어오는 아이스팩은 비닐과 합성수지로 이뤄져 있기 때문에 종량제 봉투에 버리면 된다. 우유팩이나 종이팩은 특수 코팅 종이이기 때문에 일반 종이와는 별도로 버려야 한다. 젖은 종이는 재활용이 되지 않는다고.

병, 캔, 유리 : 맥주나 소주병은 내용물을 비우고 유리병류로 분리수거하고 병이 깨진 부분이 있다면 종이에 감싼 후 일반 쓰레기 종량제 봉투에 버리면 된다. 알루미늄 캔도 내용물을 깨끗이 비우고 라벨을 제거해서 버린다.

부탄가스, 스프레이 등 가스가 들어 있는 용기는 내용물을 모두 비운 후 캔에 구멍을 내어 가스를 충분히 뺀 후에 캔, 고철류에 분리수거 한다. 그 외 형광등, 건전지 등은 전용 수거함에 버린다.

음식물 쓰레기 구분법

사람이 먹을 수 있는 음식은 음식물 쓰레기에, 먹을 수 없다고 판단되는 건 일반 쓰레기다.

동물의 뼈, 해산물 껍데기, 생선 뼈, 달걀 껍질, 채소 뿌리, 과일 껍질, 유통기한 지난 약 등은 당연히 사람이 먹으면 안 되니 일반 쓰레기에 버려야 한다. (㉮)

자원재활용을 위한 쓰레기 잘 버리기!

글 정리 편집팀

알뜰 주부를 위한 공유 팁

하루가 다르게 커가는 아이 옷,
공유해서 입어요!

각종 시, 자치구나 단체에서는 아직 사용 가능한 입지 못하는 옷이나 생활용품들을 공유할 수 있는 행사를 종종 개최한다.

작어진 옷은 필요한 아이가 있는 집에 주고 우리 집에 필요한 옷이나 물건으로 바꿔볼 수도 있다.

온라인상에서도 아이 옷을 공유할 수 있다. '키플(Kiple)'에서는 0세에서 13세 아이들의 옷을 매입 거래한다. 구입한 지 3년 이하인 의류 중 하자가 없는 제품을 '키플'로 보내고, 적립금을 받으면 이 적립금을 현금처럼 사용해 등록된 상품 중 자신에게 필요한 것을 구매할 수 있다. 의류뿐만 아니라 출산 육아용품들의 공유도 가능하다. 문의: 키플 www.kiple.net



통증, 어떻게 치료할까? 도수치료 vs 추나요법

통증을 잡는 대표적 치료, 도수치료와 추나요법. 어떻게 다르고, 어떤 게 나에게 맞을까?
글 편집팀

과학적 운동 재활 치료, 도수 치료

도수치료란, 단순히 뭉친 근육을 풀어주는 마사지와 안마와는 다르다. 전문 물리치료사가 운동을 이용한 관절 재활 치료라고 보면 된다. 도수 치료는 허리디스크 증상을 완화함과 동시에 신체 불균형을 개선하고 관절 가동 범위를 증가시킨다.

척추와 관절 운동이 정상화되고 경직됐던 근육도 이완되어 자연스럽게 통증과 피로가 해결되는 것이다. 그로 인해 디스크, 어깨 통증, 오십견, 근막통증후군, 족저근막염 등 증상자들에게 효과가 크다.

그러나 도수 치료를 받고 싶다고 무작정 물리치료사를 찾아간다고 될 일은 아니다. 의사 처방하에 이뤄지는 만큼 진료(재활 의학과, 정형외과)를 통해 처방전을 받아야 한다.

도수 치료의 장점으로는, 건강 상태에 따라 단계별로 치료받을 수 있다는 것이 특징이다. 무엇보다 손을 이용한 비수술적 치료로 회복 기간이 필요하지 않아 평소 당뇨병, 고혈압 환자, 고령 환자들에게 일어날 수 있는 수술 후 합병증을 걱정하지 않아도 된다.

유의사항이 있다면, 도수 치료는 전문 의료기관에서 받아야 한다. 척추 및 어깨 관절에 특화된 척추 재활에 이해가 있는 물리치료사가 의사의 처방에 따라 관절 재활을 시행해야 한다.

치료 기간은 2주에서 3개월 정도 소요되고 1주일에 2~3번, 한 번에 20~40분 정도 걸린다.

단점은, 추나요법과 달리 아직 의료보험이 적용되지 않는 비급여 항목이다. 하지만 실비보험을 들었다면 실비 치료가 되는 항목이 있으니 참고. 모든 치료가 그렇지만 도수치료 역시 평소 관리가 중요하다.

한방 치료, 추나요법

도수 치료와 비슷한 한방치료로 추나요법이 있다. 추나요법은 한의학 음양 이론에 따라 근골격계의 기능적 틀어짐이 있는 환자에게 손이나 추나 테이블 기구를 이용해 치료하는 한방 수기 요법이다.

추나요법은 뼈 정렬뿐만 아니라 관절과 인대까지 정상적으로 되돌리고 경락과 기혈 흐름을 원활하게 해준다. 뭉친 혈 자리를 자극해 어혈을 푸는 효과도 있다. 이를 통해 온몸의 기가 원활히 순환되면서 면역력도 높아진다고 한다.

하지만 피부손상, 습진, 대상포진 등 피부 질환자에게는 추나요법을 권장하지 않는다. 이는 피부에 강한 압력을 가하는 추나요법이 증상을 악화시킬 수 있기 때문이다. 한방병원에서는 단순히 추나요법만을 단독으로 사용하지는 않는다. 한약이나 침, 뜸 치료와 병행해 시너지 효과를 높인다.

추나요법 전문기관인지 확인할 것!

추나요법을 제대로 받기 위해서는 어떤 유의점이 있을까?

첫째, MRI 검사에 의해 정확한 원인을 찾는 과정을 거치는 곳이어야 한다. 둘째, 추나치료 관련 국내외 학회 논문을 발표한 기관인지를 알아본다. 셋째, 추나요법은 수술이 아니기 때문에 꾸준히 지속적으로 받아야 한다. 약침, 한약 치료 병행 시 효과가 높아진다.

무엇보다 2019년부터 추나요법이 건강보험에 적용돼 환자 부담이 줄었다는 것이 희소식이다. 단순히 치료비가 줄었다는 정도보다 국가에서 추나요법의 치료성을 인정했다는 의미다. **6**



행복을 팝니다

2019년 12월 완공된 도림교회 새성전 비전센터에는 지역주민들을 위한 다양한 열린 공간들이 준비되어 있는데, 최근 개점하여 운영 중인 행복을 파는 가게를 소개하고자 한다.

행복을 파는 가게는 도림교회 디아코니아센터의 기관으로써 환경과 이웃을 위해 교인과 지역주민들이 기부한 소중한 기증품과 자원봉사 활동으로 운영되는 비영리 상품가게이다. 대외적으로는 교회가 지역 사회를 섬기며 이웃 사랑을 실천하는 나눔의 공간이며, 교회 내부적으로는 자원봉사를 통한 섬김의 훈련과 재활용 및 친환경적인 사고를 실천하는 것을 목적으로 운영하고 있다.

2020년 5월 17일 여는 예배를 드림으로, 5월 18일부터 운영을 시작하였다. 현재 도림교회 성도 중심으로 약 20여명의 자원봉사자가 요일별로 봉사하고 있으며, 가게 운영 시간은 월요일~토요일 오전10시부터 오후5시이고, 주일 및 공휴일은 휴점한다.

물품 기증 방법은 기증자가 기증하고자 하는 물품을 가지고 운영 시간 중에 가게에 직접 방문하여 기증 물품 인수증 작성 등 간단한 절

차를 거쳐 기증하면 된다. 기증 가능한 물품은 의류, 신발, 모자, 가방, 책, CD, 그릇, 주방용품, 유아용품, 액세서리, 소형가전, 예술품 등이다. 단, 사용하던 물건을 기부할 경우에는 판매가 가능하도록 상태가 깨끗하고 상품가치가 있어야 한다. 또한, 기증자의 애장품이나 재능 기부 차원에서 핸드메이드 작품(인형, 그림, 공예품 등)을 기부할 수도 있다. 기증품의 판매 가격은 내부 심사 과정을 거쳐 시중가 대비 매우 저렴한 가격으로 책정되며, 판매 가격이 정해지면 기증자의 성명과 함께 가격표가 붙여진 상태로 매장에 진열하게 된다. 이런 과정을 거쳐 판매된 기증품의 판매수익금은 지역사회의 어려운 이웃들을 위해 쓰여질 예정이다. 최근 코로나19 사태로 인한 방역수칙 준수를 위해 방문객은 마스크를 반드시 착용하여야 하며, 자원봉사자의 안내에 따라 발열 체크 및 방문객 정보를 작성하여야 한다.

끝으로 행복을 파는 가게가 방문하는 모든 이들에게 물품을 판매할 뿐만 아니라 행복과 기쁨을 주고, 이웃사랑을 실천하는 지역사회의 아름다운 명소가 되기를 기대해 본다.



자원봉사자 안**

행복을 파는 가게 요일별 봉사자를 모집한다는 광고를 듣고 지원을 망설였지만 봉사하시는 분들마다 너무 부지런하셔서 많이 배우고 있습니다. 참 감사하고 은혜로운 것은 각자가 받은 달란트가 모두 다름을 알게 되었고 서로 부족한 부분들을 채워가며 섬기는 것입니다.

물건을 구매해 가시는 고객들이 매장의 분위기와 봉사자들의 친절 등에 감동을 받아 가게를 칭찬하면서 "물건이 참 저렴하고 좋네요. 친구들에게 소개 시켜줘야겠어요"라는 말을 들을 때, 자원봉사를 잠깐 망설였지만 지원하기를 참 잘했다는 생각을 했습니다. 또한 이러한 구매자들이 기증자가 되어 소중한 물건들을 기증을 하실 때 보람을 느낍니다. 사실 재활용 물건이라고 하지만 새 옷도 많고, 손뜨개 의류, 천연비누, 방향제 등 핸드메이드 물건, 명품 등 다양한 물건들이 많이 진열되어 있어서 판매하는 저희들 입장에서도 봉사하는 시간이 참 행복하고 뿌듯합니다. 현재 많은 분들이 매일 매장을 찾아오시고 물건도 구입하시며 또 기증하시는 분들도 많습니다. 봉사자들도 모두 기쁨으로 봉사하시면서 지역사회에 더 널리 사랑을 전하는 행복을 파는 가게, 더 친밀하게 지역 주민들과 소통하는 가게가 되었으면 좋겠습니다.

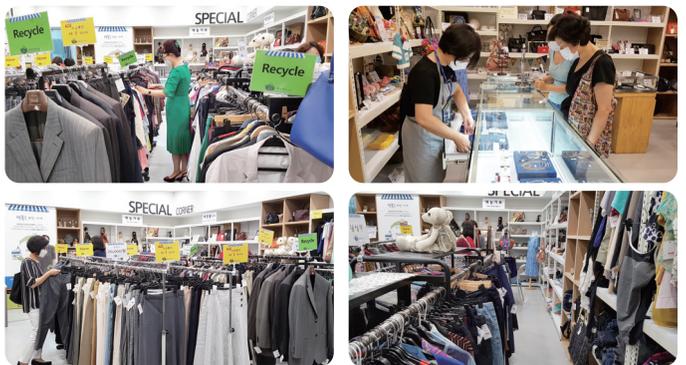
자원봉사자 정**

작년에 큰딸이 교환학생 가기 전에 아름다운 가게에서 봉사할 기회가 있었습니다. 그때 딸아이와 같이 가서 구경도 하고 물건도 구입하면서 방문하는 손님들이 행복해하는 모습을 보았습니다. 혹시 나중에 기회가 되면 자원봉사활동을 해야겠다고 생각했는데 도림교회에 행복을 파는 가게를 운영하게 되어 봉사를 지원하게 되었습니다.

기억에 남는 기증물품은 담임목사님 사모님께서 기증한 가방과 인형 등을 보면서 마음이 울컥하였습니다. 한뼘 한뼘 기도하면서 정성으로 손수 만드신 모든 물건들을 과연 저러면 이렇게 다 기증할 수 있을까? 하는 생각을 하게 되었습니다.

자원봉사를 하면서 가게를 방문하는 분들이 진열되어 있는 물건을 보면서 행복해하고 또한 물건을 사면서도 기뻐하는 모습을 보며 봉사하기를 참 잘했다는 생각이 들었습니다. 행복을 파는 가게가 많은 분들에게 기쁨을 주고 가게 이름처럼 행복을 파는 가게가 되기를 소망합니다.

문의전화 02-2181-6074(가게), 02-2181-6000(교회행정지원국)



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

참중은리빙웰치과

원장 변 속
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



예수님 따라 사는 사람들

대안교육교
망 로 회

도림교회

서울특별시 영등포구 도영로 37

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

무료구독문의
02-2181-6000