

VISION

좋은 가치관을 전하는 우리 지역 매거진 도림교회가 함께 합니다

STORY



Cover Story

성악가 부부

테너 김정훈

소프라노 이혜지

음악의 길, 소명의 삶

11
2020

가을 라이프

1. 가을 즐기기, 홈캠핑
2. 가을을 건강하게, 케어푸드





도림교회 담임목사 정명철

“감사하는 사람이 되어야 합니다”

감사하지 못하는 사람들은 세 가지 이유가 있다고 합니다. 첫째는, 자기 주변에서 일어나는 모든 사건들을 우연으로 보기 때문입니다. 하나님의 섭리와 은혜를 바라보지 못하는 것입니다. 둘째는, 자기 힘으로 했다고 여기기 때문입니다. 내가 열심히 일해서 돈을 벌었고 내가 힘써서 이루어진 것으로 여기기 때문에 감사할 필요가 없다고 생각을 합니다. 셋째는 다른 사람과 나를 비교해서 감사하지 못합니다.

자녀들이 가장 듣기 싫어하는 말이 무엇인가 설문조사를 했는데 1위를 한 말이 비교해서 하는 말입니다. “네 형은 잘하는데 너는 왜?” “이웃집 누구는 공부를 잘하는데 너는 왜?” 이 말을 제일 듣기 싫어한다고 했습니다. 비교는 불행을 낳습니다. 텔레비전에 나온 김태희를 보면서 왜 내 마누라는 저렇게 못생겼나 생각하면 불평이 나옵니다. 그러는 자기는 장동건 처럼 생겼습니까? 자녀보고 성적 가지고 늘 야단하는 부모들은 자기는 공부 잘했습니까? 요즘 초등학교 시험문제 보세요. 얼마나 어려운지 모릅니다. 있는 그대로를 사랑하면 서로가 행복합니다. 불행한 사람의 특징은 다른 사람을 자꾸 자기의 생각처럼 바꾸려 하는 사람입니다. 자기도 불행하고 만나는 사람도 참 피곤합니다.

복음성가에 “왜 나만 겪는 고난이냐고”라는 곡이 있습니다. 이 곡의 배경이 있습니다. 뇌성마비 장애인 한 자매로부터 편지를 받았습다. 그 편지 속에 쓰인 내용입니다. 가난한 한 집사님이 셋집으로 이사를 했습니다. 그 가정에 초등학교에 다니는 아이들이 어찌나 장난이 심한 녀석이든지 신발을 사주면 한 달을 채 신지 못했습니다. 신발이 그러는데 웃은 아무리 빨아대도 도무지 났 수가 없었습니다. 그래서 이사한 다음 큰 마음먹고 중고 세탁기 한 대를 샀습니다. 세탁기를 가지고 대문을 들어서다가 그 집 주인 부인을 만났습니다.

집주인이 “웬 세탁기입니까?” “네, 중고 세탁기 한 대 샀습니다. 애들이 워낙 번잡스러워서 당할 수 있어야죠? 아니 글썄, 얼마나 뛰어다니는지 신발이 한 달을 못 가요 글썄” 그 순간 집주인 부인이 갑자기 울면서 집안으로 뛰어 들어가는 것입니다. 알고 보니 그 가정에 6살 아이가 있는데 건지를 못합니다. 이 부인의 남편이 이야기하기를 “아이에게 신발 한 번 신겨 걷게 해보는 것이 저희들 소원입니다”라고 말을 했습니다. 그 가난한 집사님은 몇 번이나 죄송하다고 말한 다음 방으로 들어가서 무릎을 꿇고 기도했답니다. “하나님, 아이들 신발을 빨리 닦게 해주셔서 감사합니다. 이것을 불평한 저를 용서하십시오!” 이 편지의 내용을 가지고 은혜를 받아 “왜 나만 겪는 고난이냐고 불평하지 마세요.” 라는 곡을 썼습니다.

사실 감사라는 것이 참 어렵습니다. 잘되고 형통할 때는 감사할 수 있지만 지금 병중에 있는데, 지금 빛 때문에 쫓겨 다니는데, 지금 가정이 엉망이 되었는데 어떻게 감사가 나오니까? 남의 이야기 하기는 쉽습니다. 우리가 감사, 감사하지만 사실 내가 고통스러운 상황이 되었을 때 감사하기가 참 어렵습니다. 그런데도 성경은 감사하라고 말씀하십니다. 그냥 감사도 아니고 범사에 감사하라고, 감사함을 넘치게 하라고 말씀하십니다. 왜 그렇게 하십니까? 감사가 축복을 받는 그릇이기 때문입니다. 감사하면 걱정과 근심이 사라집니다. 또 감사하면 더 감사할 조건을 찾습니다. 미래의 소망을 갖습니다. 부정적인 생각이 변하여 긍정적인 생각이 됩니다. 그래서 축복의 사람, 행복한 사람으로 변화되는 것입니다. 여러분, 하나님께서 이미 주신 것을 감사하시기 바랍니다. 또 앞으로 주실 것을 소망하며 감사하시기 바랍니다. 그러면 우리에게 후히 주시는 하나님께서 더 많은 감사를 여러분에게 주실 줄로 믿습니다.

- 정명철 목사 설교 중에서

‘행복을 파는 가게’를 소개합니다!

행복을 파는 가게는 도림교회 디아코니아센터의 기관으로 환경과 이웃을 위해 기부하신 소중한 기증품과 자원봉사활동으로 운영되는 비영리 상품가게입니다. 소중한 나눔으로 인한 판매수익금은 지역의 어려운 이웃들을 위해 쓰여집니다. 지난 9월 16일, 영등포구청 본관 3층 소통방에서 그동안 발생된 판매수익금을 영등포구장학재단에 기부하는 전달식을 가졌습니다.



어떤 사업을 하나요?

1. 사용하던 물건이나 새 물건 등을 기증받아 판매하는 일
2. 공예교실, 친환경교실을 통해 재능기부 작품과 환경을 보호하는 물건을 만드는 일
3. 나눔과 섬김의 문화를 실천하는 프로그램을 개발하고 홍보하는 일
4. 가게 운영수익금을 지역사회의 어려운 이웃을 위해 사용하는 일
5. 기타 행복을 파는 가게 목적에 맞는 활동

집지고 있는 물건을 '기증' 해주세요

- 기증 가능한 물품
의류, 신발, 모자, 가방, 책, CD, 그릇, 주방용품, 유아용품, 액세서리, 소형가전, 예술품 등
- 기증받지 못하는 물품
대형가구, 고장 난 가전제품, 대형가전, 설치가 필요한 물품, 오래된 아동 도서, 사용한 속옷이나 침구 류 등

운영시간 **오전 10:00 ~ 오후 5:00** (주일, 공휴일은 쉽니다)
위 치 서울특별시 영등포구 도영로 37 도림교회 비전센터 1층
전 화 02) 2181-6074 / www.dorim.net



가을 도심 여행 북촌, 서촌을 가다!

글 편집팀

경복궁을 사이에 두고 사이좋게 자리한 북촌과 서촌은 서울의 대표적인 한옥마을로 잘 알려져 있다.

북촌과 서촌은 우리 역사의 숨결이 살아 있는 전통적인 공간이다. 북촌은 독립운동 활동을 비롯한 역사적 흔적들을 찾아볼 수 있고, 서촌은 서민적이고 일상적인 것들, 예술적인 정취를 느낄 수 있다.

북촌을 가다

북촌 코스는 소위 '북촌 8경'으로 통한다. 각 장소마다 색다른 묘미를 느낄 수 있다. 북촌 1경은 창덕궁 전경, 2경은 고회동 가옥이 위치해 한옥을 감상할 수 있는 원서동 공방길, 가회동 일대 다양한 공방과 전통문화를 체험할 수 있는 3경, 북촌 한옥마을 전망대와 이준구 가옥까지 한눈에 들어오는 가회동 일대 4경, 가회동 골목길로 서울 풍경을 조망할 수 있는 5,6경, 소박한 골목 풍경을 산책할 수 있는 7경, 삼청동 돌계단길로 청와대, 경복궁, 서대문의 조망을 볼 수 있는 8경이 있다.

단, 5, 6경 한옥마을 골목은 주민분들이 거주해서 민원이 많이 들어오니 시끄러운 소음보다 정숙하게 관광하는 에티켓이 필요하다.

대표적인 8경 관광지 장소로는 창덕궁(북촌 1경), 북촌문화센터, 관상감 관전대(조선 시대 천문 관측대로 사용되던 곳, 사적 제296호), 은덕문화원, 고회동 가옥, 원서동 공방길, 북촌 한옥 밀집 지역(서울 미래 유산 지정), 북촌 전망, 백인제 가옥(서울시 민속문화재 제22호), 삼청동 돌계단길 등이 있다.

함께 가보면 좋을 곳!

북촌 8경을 다 가볼 수 없다면 대표적인 장소를 소개한다. 카페에서 커피 한잔과 맛있는 베이커리를 맛보고 싶다면 프린츠(안국역 3번 출구, 현대원서공원), 어니언(안국역 3번 출구), 차마시는 뜰(정독도서관 근처) 등이 핫플레이스로 통한다. 북촌의 전망을 볼 수 있는 북촌동양문화박물관(종로구 북촌로11길 76, 북촌 4경 인근)을 추천한다.

테라스에서 차를 마시며 북촌과 남산까지 서울의 풍경을 한눈에 담을 수 있다.

시간적 여유가 된다면 정독도서관, 쌈지길도 추천한다.

서촌을 가다

서촌은 건기 좋은 동네로 알려져 있다. 공방, 베이커리, 미술관과 전시관 등이 자리해 있다. 먼저 서촌 골목길을 따라 올라가면 '수성동' 계곡이 있다. 마을버스가 있으니 힘들게 올라가지 않아도 된다.

수성동 계곡은 조선 시대 유명한 화가 정선의 그림에 등장할 만큼 아름다운 곳이다. 실제로 그림과 비교해보면 놀라울 정도로 비슷한 것을 경험할 수 있을 것이다.

'윤동주 하숙집터'는 서촌재 갤러리에서 조금만 더 가면 나온다. 지금은 일반 가정집으로 바뀌어 있고 터만 남아 있는 상태.

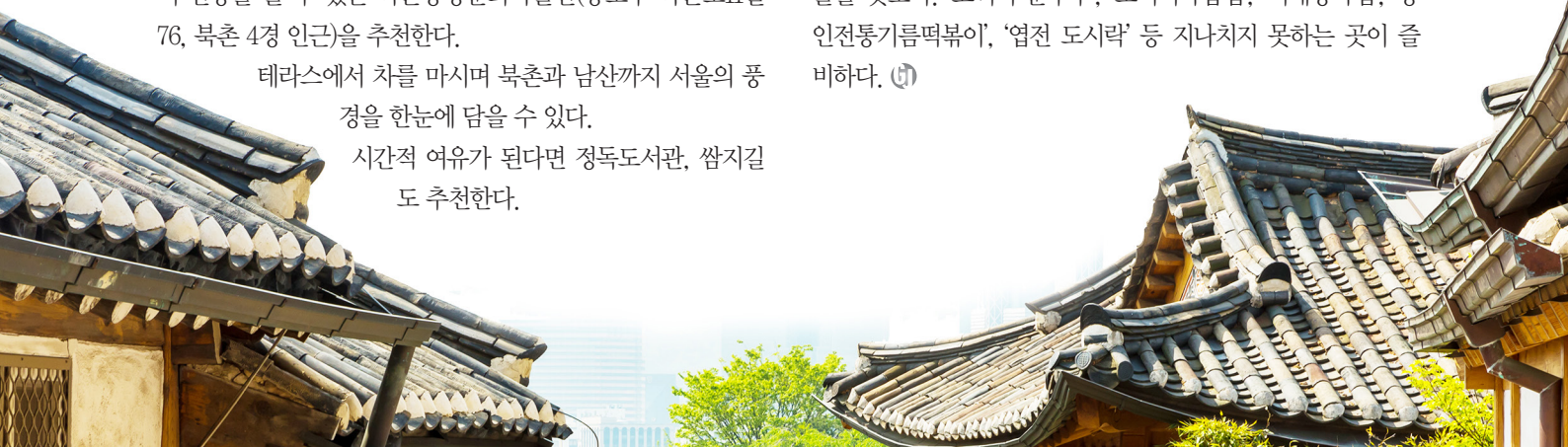
'박노수 미술관'은 서촌 투어 필수 코스다. 미술을 아는 사람이라면 모르는 사람이 없는 박노수 화가는 전통적인 흥취를 강렬한 색으로 표현해 우리나라 근대 미술계에 큰 획을 그었다. 서촌 끝자락에 위치한 이곳은 건물 전체가 80년 이상 오래된 고택이면서 미술품의 산 전시장이다.

1930년대 건축된 문화주택으로 서양의 양식과 전통적인 온돌을 채택한 가옥이다. 미술작품도 작품이지만 고즈넉한 정원도 힐링을 주기에 제격이다. 조선 시대 정원 방식과 일본식 정원을 잘 섞어 놓은 희귀한 정원 풍경을 볼 수 있다.

미술관 관람 포인트는 크게 세 가지다. 건물의 희귀성, 정원, 전망이다. 특히 미술관 전망대에 오르면 서울 시내 전경을 볼 수 있으니 반드시 놓치지 말자. 카메라로는 실내 촬영이 안 되고 스마트폰은 가능하니 유의하자.

'대오서점'은 가수 아이유의 꽃갈피 커버로 유명하다. 영화나 드라마에 종종 등장하면서 유명해진 고서점이다. 1951년에 개점한 현책방으로 오랜 세월을 지나 서울에서 가장 오래된 서점이 됐다.

금강산도 식후경! 허기가 졌다면 '통인시장'에 들러 맛있는 음식들을 맛보자. '코끼리 순두부', '소머리국밥집', '뼈해장국집', '통인전통기름떡볶이', '엽전 도시락' 등 지나치지 못하는 곳이 즐비하다. (5)



음악의 길, 소명의 삶

성악가 부부
테너 김정훈
소프라노 이혜지

세계 오페라 무대에서 차세대 스타로 주목받고 있는 음악가 부부가 있다. 성악가라면 꿈꾸는 세계 최고의 오페라 무대인 영국 런던 로열오페라하우스를 기반으로 유럽 전역에서 활약하고 있는 테너 김정훈, 소프라노 이혜지 부부다. 국내 스케줄로 잠시 귀국한 두 부부를 만나 음악가로서의 삶을 들어봤다. 글 편집팀

life of calling



김정훈
테너

서울대 음대를 실기 수석으로 수료하고 프랑스 퐁르즈 콩쿨을 비롯 세계 유수의 콩쿨 대회에서 1등을 차지했다. 특히 제50회 이탈리아 베르디 국제 성악 콩쿠르에서 아시아인 태너로는 처음으로 우승했다.

2015년 영국 로열오페라의 상임지휘자 안토니오 파파노경의 극찬을 받으며 오디션 없이 특채로 발탁돼 차세대 스타 발굴 과정인 '영아티스트프로그램'을 이수하고 쾰른 오페라하우스 주역 데뷔와 2018년 로열오페라하우스에서 세계적인 성악가 소프라노 안나 네트렙코, 젤리코 루치치 등과 함께 공연을 했다.

세계적 지휘자 마크엘더와 함께 로열 오페라하우스에서 오페라 니시타의 천사를 세계 초연 현장 레코딩으로 전 세계 음악 애호가들에게 주목을 받으며 차세대 스타 성악가로 입지를 다지고 있다.



이혜지
소프라노

서울대 음대 졸업 후 프랑스 마르세유 국립음악원에서 석사과정, 전문연주자 과정을 모두 수석으로 졸업했다. 한국 소프라노로서는 16년만에 영국 로열오페라하우스 '영아티스트 프로그램' 프로그램에 발탁돼 꿈의 무대인 로열오페라하우스에서 활약했다. 세계적인 성악가, 지휘자들과 함께 오페라 공연을 했으며 현재 영국 전역에서 성악가로 입지를 다지고 있다.

성악을 시작하게 된 계기가 궁금해요

이혜지 어렸을 때부터 어머니가 피아노를 하셨어요. 자연스럽게 음악과 친해지면서 음악적 감수성이 생겼던 것 같아요. 교회에서 성가대 활동을 하면서 음악적 소명에 대해 생각하게 됐어요. 부모님도 격려와 지지를 해주셨고요.

김정훈 저도 어머니가 음악을 하셨어요. 그런데 저는 음악보다는 공학 쪽에 관심이 많았어요. 그래서 공대로 진학하려고 했어요. 그러던 중 기독교인으로서 내가 어떤 직업을 가지고 선한 영향력을 나타낼 수 있을까 하는 고민을 했었는데 제게는 그게 공학보다는 음악이라는 사실을 뒤늦게 알게 됐어요.

성악의 매력은 뭘까요?

김정훈 목소리로 유니크(UNIQUE)한 나만의 소리를 만들어낼 수 있다는 것이 아닐까 해요. 악기도 악기마다 미세한 소리의 색채가 있지만, 성악은 사람에게서 나오기 때문에 그 캐릭터가 천차만별인 것 같아요. 나만의 목소리로 다른 성악가 혹은 오케스트라의 악기들과 소리를 조율해가는 것이 흥미로워요. 더욱이 성악은 악기보다 말로 소통할 수 있어 관객과 더 친밀하게 소통할 수 있는 것 같고요.

오페라 무대에서도 활동하고 계시는데요. 성악가와 오페라 배우로서 다른 점이 있을까요?

김정훈 이혜지 오페라 문화를 향유하고 있는 나라에서는 성악과 오페라가 분리되어 있지 않아요. 음악 역사를 보면 오페라 이야기를 위해 노래가 만들어지면서 성악을 교육하게 된 거거든요. 물론 노래만 하는 성악 무대와 달리 오페라 무대는 이야기가 있고 배우가 존재하기 때문에 노래는 기본이고 연기를 잘해야 해요.

오히려 연기의 비중이 더 크죠. 영화나 연극배우들이 대사를 전달하는 것과 비슷해요. 단지 오페라 배우들은 노래로 극을 이끌어간다는 차이가 있는 것이죠.

오페라 무대에서 어려운 점은 없으셨어요?

김정훈 한국인으로서 서양의 역사와 문화가 배어 있는 오페라 극을 연기하는 게 처음에는 쉽지 않았어요. 그게 사실 가장 어려운 점이었고. 쉽게 말해 외국인이 한복을 입고 국악을 하거나 마당놀이를 배울 때 겪는 어려움 같은 것이죠. 뭔가 우리는 배우지 않아도 몸소 문화 속에서 익혀온 게 있는데 외국인은 그게 어렵거든요.

각 역할과 신분엔 따른 의상을 입고 어떻게 행동해야 할지, 단어의 맥락이 무엇인지 등 하나하나 학습으로 익혀서 몸에 체득하는 게 쉽지 않았어요. 그래서 문화적 백그라운드를 따라잡기 위해 책을 읽고 배우며 더 많이 공부한 것 같아요.

이혜지 저는 오페라 무대가 너무 부담스러웠어요. 노래의 즐거움을 대신 강박증이 컸어요. 어느 날 교수님과 노천카페에서 차를 마시는 데 갑자기 오페라 노래를 해보라는 거예요. 그때 모든 형식을 떠나 노래에만 집중할 수 있었던 경험을 갖게 됐어요.

그 이후 음악에 대해 다시 자신감을 회복하게 된 소중한 사건이었어요.

부부 성악가로서 삶이 궁금합니다

김정훈 이혜지 장단점이 있어요(웃음). 서로의 삶에 공감하고 음악적으로 조언을 해주며 같이 성장할 수 있는 게 좋은 것 같아요. 하지만 서로 공연과 행사 때문에 떨어져 있는 날이 많아요. 1년에 반 정도는 각자 일 때문에 떨어져 생활하고 있어요. 하지만 연애하는 기분으로 지내고 있어요(웃음).

차세대 스타로 활동하고 있는
김정훈, 이혜지 성악가.
그들의 노래가 선한 영향력으로
나타나기를 응원한다. (ㄹ)



코로나19로 자유로운 여행이 금지된 시대, 사람들은 어디론가로 떠나 휴식을 하고 싶어한다. 캠핑에 대한 관심이 높아지면서 캠핑족들이 늘어났지만, 최근에는 주춤하다. 그 많은 캠핑족들이 눈을 돌린 곳이 있다. 바로 집이다. 캠핑 장비를 집으로 가져온 것이다.

캠핑러들이 아니라더라도 가장 안전한 집을 캠핑장으로 만드는 사람들도 늘어나고 있다.

TV 대신 빔프로젝트, 테이블 대신 캠핑용 접이식 테이블, 소파 대신 간이 의자로 꾸며 홈캠핑을 즐기는 것이다.

나에게 맞는 홈캠핑 콘셉트는?

홈캠핑으로 캠핑을 입문하다

이진 씨(여성, 직장인)는 캠핑에 대한 로망이 있었지만 아무래도 쉽게 떠나기 조심스러웠다. 그래서 나만의 원룸을 캠핑 공간으로 만들고 있다. 인테리어 하는 재미가 쏠쏠하다. 퇴근하고 돌아오면 마치 캠핑장에 있는 기분이다. 코로나 시대에 마냥 우울하게만 있을 수 없어 홈캠핑을 집에서 시작한 것이다.

아이방을 캠핑장으로 만들다

아이와 여행을 떠나기 어려운 요즘, 아이 방을 아이가 좋아하는 캠핑용품들로 채웠다. 인디언 텐트부터 아기자기한 캠핑 소품들까지. 아이와 캠핑 조명을 켜고 텐트 안에서 장난감을 가지고 놀고 간단한 음식을 해 먹기도 한다. 편식하던 아이도 음식을 잘 먹고 집 안에만 있는 걸 답답해했지만 캠핑 놀이를 하면서 아이도 즐거워졌다.

이처럼 저마다의 이유, 콘셉트로 홈캠핑을 즐기는 사람들이 많다. 집에서 TV만 보는 게 지겨웠던 사람들은 불멍, 랜턴멍을 하면서 가족들과 평소 시간을 갖지 못했던 시간을 보내고 있다. 보드게임을 즐기거나 음식을 함께 만들거나 이야기를 나눈다.

홈캠핑 용품, 뭐가 필요할까?

1) **알전구 하나가 분위기를 바꾼다** - 비싼 조명 필요하다. 랜턴 정도의 작은 소명, 백열등 전구 몇 개면 분위기가 아늑해진다. 홈캠핑을 즐기는 사람들이 가장 첫 번째로 추천하는 용품이 바로 조명이다.

2) **텐트** - 캠핑에 텐트만 한 게 없다. 텐트가 부담스럽다면 그늘막 텐트, 원터치 텐트도 집 안에서는 훌륭하다. 우리 집과 공간에 맞는 텐트를 구해보자. 아이를 위한 인디언 텐트나 볼볼 텐트도 추천한다.

3) **접이식 테이블과 চে어** - 캠핑하면 떠오르는 휴식 장소, 책을 읽거나 음악을 듣거나 할 수 있는 용품. 플라스틱이나 쇠보다는 나무로 되어 있는 것이 가볍고 내구성이 좋다.

그 외 귀를 즐겁게 해줄 휴대용 블루투스 오디오, 휴가지 기분으로 영화를 감상하고 싶다면 빔프로젝트, 시원한 음료를 마실 수 있는 아이스박스, 냄새를 제거하고 분위기를 돋우는 양초 캔들 등이 있다면 더 좋은 캠핑 시간을 가질 수 있다.

우리 집 홈캠핑 장소

거주 공간에 따른 캠핑 공간을 찾아보자. 옥상, 베란다, 마당 등이 떠오른다. 베란다에서는 해먹이나 안락의자를, 옥상이나 마당이 있다면 인조잔디를 깔아보자. 적은 금액으로 비싼 호텔 정원처럼 편안한 분위기를 낼 수 있다. **61**

캠핑 요리

그래도 캠핑인데 캠핑장 요리 하나는 해야 제맛이다. 간단히 할 수 있는 캠핑 레시피를 소개한다.

1) 그릴치킨 구이 준비물

- 닭, 버터(2), 올리브유(1), 허브가루(0.7), 소금(0.2), 후춧가루(0.1) * 밥숟가락 계량 기준
요리 순서
- 닭은 꾀지와 날개 끝을 잘라 속까지 깨끗이 씻고, 버터는 전자레인지에 30초 정도 돌린 뒤 양념 재료와 섞는다.
그리고 닭의 목과 날개, 다리 끝

을 쿠킹포일로 감싸고 양념을 고르게 펴 바른 뒤 지퍼백에 담아 준비해 놓는다.

이제 요리에 들어간다.
알코올 재료를 닭 꾀지 부분에 끼우고, 그릴 위에 쿠킹포일을 두 장 겹쳐 놓고 닭을 올린 뒤 닭 전체를 쿠킹포일로 감싼다. 이렇게 해서 40~50분 정도 오븐에 구우면 끝!

2) 고추장찌개

야외 음식하면 생각나는 찌개, 그중에서도 깔끔한 고추장찌개는 캠핑 요리의 베스트셀러다.

준비물

- 감자(2개), 양파(1.2개), 청양고추(2개), 대파(1/2개), 다진마늘(1큰술)
요리 순서
- 냄비에 참기름(2큰술), 쿠킹오일(2큰술) 붓고, 불을 켜 뒤, 돼지고기를 넣어 볶고, 고춧가루(2~3큰술), 고추장(1큰술) 볶고, 물(600ml) 붓는다. 썰어놓은 감자를 넣고 끓이다 어느 정도 익으면 다진마늘(1큰술)과 양파를 넣어 다시 끓인다. 그리고 국간장(6큰술), 액젓(1큰술)을 넣어 간하고, 대파와 청양고추로 마무리한다.

가을을 건강하게, 케어푸드 가이드

아침 식사의 정석

글 편집팀



바쁜 아침, 시리얼!

학생, 직장인들에게 아침은 분주하다. 뭔가 영양가도 있으면서 간편하게 먹을 수 있는 게 없을까? 그럴 때 생각나는 게 있다. 바로 시리얼이다. 사실 시리얼은 미국에서 환자들에게 주던 영양식이었다. 자극적이지 않으면서 균형 잡힌 영양 섭취가 필요한 환자들에게 시리얼은 안성맞춤 식품이었다. 그런데 요즘 우리가 먹는 인스턴트 시리얼 완제품은 사실 영양가 있는 음식은 아니다. 영양소도 불균형하고 설탕이 과다 첨가된 경우가 많다. 시리얼을 먹어야 한다면 다음의 몇 가지만 유의하자.

첫째, 영양분이 고르게 들어있는 통곡물 시리얼을 선택하자. 둘째, 설탕 함유량 등 첨가물을 확인하자. 셋째, 시리얼만 먹고 과일과 견과류를 곁들여 영양소의 균형을 맞추자. 넷째, 시리얼에 곡물이 포함되어 있긴 하지만 불충분한 경우가 많으니 견과류를 보충해 먹으면 좋다. 다섯째, 시리얼을 반드시 우유에 먹지 않아도 된다. 두유나 다른 식물성 음료와 같이 먹어도 된다.

아침 식사 대용, 이런 음식을 먹자!

1. **베리류** - 블루베리, 아사이베리, 아로니아 등 항산화 물질이 풍부한 베리류는 혈압과 신진대사를 조절해준다. 공백 상태에서 효과가 더 좋다고 한다.
2. **플레인 요거트** - 아침은 소화력이 약할 때이다. 이럴 때 요거트를 먹으면 속이 더부룩한 현상도 줄어들고 장도 좋아진다.
3. **계란** - 대표적인 완전식품이다. 포만감도 좋고 칼로리도 낮아 다이어트 식품으로 빠지지 않는 식품이다. 2~3개가 적정량이다.
4. **감자** - 감자의 녹말 성분은 위를 보호해준다. 비타민C가 많이 들어있어 고혈압을 예방하고 스트레스로 인한 피로를 풀어준다. 칼슘이 부족하기 때문에 보충 식품과 같이 먹어준다.
5. **꿀** - 꿀은 우리 몸을 활기차게 깨워준다. 단, 숙성 꿀을 먹을 것.

아침에 먹으면 좋지 않은 음식도 있다. 합성 과일 주스, 설탕이 들어있는 요거트, 가공육(소시지, 햄), 시럽이 들어간 팬케이크 등은 가급적 줄여야 한다. 문제는 첨가물이다.

구체적으로 몇 가지 예를 든다.

1. **버터보다는 땅콩버터** - 포화지방이 많이 들어간 버터는 비만 유발과 심장 건강에도 좋지 않지만, 순수한 땅콩버터는 첨가물이 들어있지 않아 나쁘지 않고 식욕을 억제해 점심시간 과식을 예방한다.
2. **팬케이크 대신 통밀 토스트** - 팬케이크는 섬유소가 없고 나쁜 트랜스 지방이 다량 함유되어 있다. 대신 건강에 좋은 통밀가루 토스트를 섭취해보자.
3. **과일주스 대신 생과일** - 과일 주스는 사실 탄산음료와 다를 게 없다. 다량의 설탕을 함유하고 있다는 사실. 따라서 생과일이 없다면 우유나 물, 커피나 차를 대용으로 마시자. ☺

아침 세계인의 식사



프랑스 - 빵과 커피로 간소하다. 바게트보다 간편한 크루아상을 즐겨 먹는다.

스크램블 에그 등)에 구운 베이컨, 토스트, 해시브라운에 커피를 마시는 경향이 있다.



독일 - 빵(설탕과 버터 등을 넣지 않은 브뢰첸)에 치즈와 햄(살라미, 건조 소시지)을 곁들여 먹는다.



일본 - 두부나 생선, 계란말이, 밥에 된장국 같이 담백하고 소화가 잘되는 음식을 즐긴다.



영국 - 티타임을 중시하는 나라답게 아침을 푸짐하게 먹는다. 주스, 시리얼, 베이컨, 달걀, 소시지, 토마토, 구운 콩, 팬케이크까지. 이게 바로 'English breakfast'다.



중국 - 중국은 대부분 아침을 밖에서 사 먹는 경우가 많다. 아침 메뉴로 죽이나 만두, 국수 등을 아침 식사로 먹는다. 따뜻하면서도 속이 편해질 수 있는 음식으로 아침을 시작한다.



미국 - 시리얼에 우유를 타서 간편하게 먹기도 하지만 다양한 달걀 요리(오믈렛, 프라이,



싱가폴 - 카야토스트와 계란을 즐겨 먹는다. 달짝지근한 커피도 함께.

새로운 소비 생활 라방이 뜬다!

글 편집팀

(라이브 커머스 방송)

30대 회사원 김이진 씨는 평소 좋아하는 전직 아나운서의 인스타그램 라방(라이브방송)을 즐겨본다. 그러다 그가 사용하는 화장품이나 생활용품을 추천하면 관심을 가지고 구매해 사용해본다.

40대 주부 이희진 씨는 전직 승무원이었던 쇼핑호스트가 소개하는 뷰티 제품 라방을 종종 보면서 뷰티 용품 구매를 참고한다. 백화점에 가거나 홈쇼핑을 보면 해당 제품이 나에게 맞는지 궁금한데 라방을 통해서 묻고 대답하며 친근한 언니처럼 피부 진단과 충고까지 해주니 믿고 쓰게 된다.

이처럼 라이브 커머스 방송이 인기를 넘어 새로운 트렌드로 부상하고 있다.

새로운 소비 트렌드, 라방이 뜨다!

페이스북 창업자 마크 저커버그는 페이스북과 인스타그램을 연동해 상품을 판매할 수 있는 페이스북 샵을 공개했다. 곧 라이브 쇼핑도 추가 예정인데 국내 소비자도 사용할 수 있다고 한다.

아마존은 2019년부터 인플루언서를 이용 아마존 라이브를 시작해 물건을 판매하고 있다.

현대홈쇼핑과 롯데홈쇼핑, NS홈쇼핑 등은 추석 시즌에 신선 식품 선물세트를 중심으로 라방을 진행했다.

카카오 커머스 카카오톡 '더보기' 탭의 '쇼핑하기' 홈에 '라이브' 탭을 별도로 만들어 '카카오 쇼핑 라이브' 서비스를 시작했다. 카카오톡 채팅창 안에서 라이브 영상을 시청하면서 물건을 구매할 수 있다.

네이버 '쇼핑 라이브'는 스마트 스토어를 이용하는 중소상공인들이 생방송과 실시간 채팅을 통해 상품을 직접 소개하고 해외 직구 등도 안내한다.

왜 라이브 커머스 방송인가?

코로나 시대, 언택트 콘셉트가 확산되고 있다. 그로 인해 쇼핑도 이제 오프라인보다 온라인으로 옮겨왔다. 게다가 쇼핑 주요 고객층이 MZ(밀레니얼세대 + Z세대)로 이동하면서 그들의 소비문화에 맞는 라방이 뜨고 있다. MZ세대는 권위 있는 인물이나 방송보다 소통과 진정성을 중요하게 생각한다.

실제 라방은 쇼호스트와 연예인을 앞세운 TV 홈쇼핑과 달리 다양한 직군의 판매자들이 커머스 방송을 하고 있다. 이미 그



들을 팔로잉하고 있던 사람들은 SNS의 특성상 판매자와 거리가 좁고 친근성을 가지고 있다. 더군다나 라방은 실시간 댓글이 가능하다. “언니 밥 먹었어요?”라고 시청자가 묻고 판매자도 “오늘 뭘 먹었는지, 뭐가 맛있었는지 같은 신변잡기식의 친근한 대화가 오간다.

이렇듯 라이브 커머스 방송의 키워드의 소통은 신뢰를 토대로 이뤄진다. 따라서 관계성은 홈쇼핑의 판매자와 소비자나 같은 관계로 국한되지 않는다.

다른 특징으로 직거래가 가능하다는 점이다. 판매자나 소비자나 대형 플랫폼에 의존하지 않고 직접 판매가 가능하다. 홈쇼핑에서는 쇼호스트가 마감 압박, 품절이라는 워딩으로 물건을 구매하기 위해 독촉했다면 라이브 커머스는 신중하게 충분히 설명을 듣고 구매를 결정할 수 있어 매력적이다.

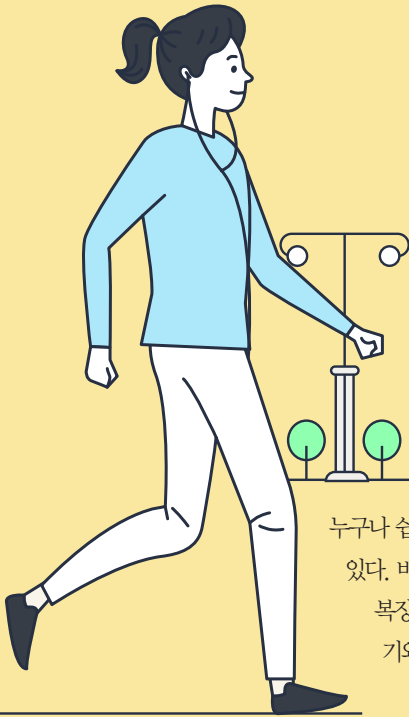
라방의 현장감도 신뢰를 주는 강점이다. 제품의 산지, 매장 등을 판매자가 둘러보고 생얼로 칠판에 누워 화장품을 직접 바르는 자연스러운 모습을 보여주면서 시청자들에게 화장하는 방법을 개인별로 알려주기도 하고 수산식품 판매자가 직접 살아 움직이는 수산물을 잡아 맛보며 입맛을 돋우며 손실하는 걸 알려주기도 한다. 하자가 있거나 나에게 맞지 않는 상품일 경우 환불이나 조연을 받을 수 있다.

새로운 쇼핑 트렌드, 라방 세계의 즐거움을 즐겨보자! 61



유산소 운동, 뭐가 좋을까? 걷기 vs 달리기

글 편집팀



누구나 쉽게, 지속가능하게 할 수 있는 운동이 있다. 바로 걷기와 달리기다. 운동화와 편한 복장만 있으면 당장이라도 가능하다. 걷기와 달리기, 어떤 게 좋을까?

걸으면 건강해진다!

걷는다는 것은 인류의 원초적인 운동이었

다. 직립보행을 하는 인간은 원시시대부터 걸어서 생활했다. 산업혁명이 일어나고 탈것이 발명되면서 사람들은 걷지 않게 됐다. 이 때문에 몸은 원시시대에서 점차 멀어졌고 사람들의 체력은 점차 약해졌다.

걷지 않으면 몸의 근육들과 인대, 관절들이 약해지고 심하면 디스크가 발생한다. 이는 몸의 균형을 무너뜨린다.

걷기 시작하면 우리 몸속에 있는 200여 개의 뼈와 600개 이상의 근육이 움직이기 시작하고 장기들이 자극을 받는다. 걸으면 몸에 열이

나면서 혈액순환이 빨라지는데 시간이 지날수록 순환이

잘되지 않던 말초신경까지 혈액순환이 원활해지면서

몸속의 좋지 않은 불순물들이 제거돼 몸 전체의 신진 대사를 높여준다. 또한 교감 신경과 부교감 신경의 균형을 맞춰 자율신경 작용이 원활하게 이뤄진다.

일반적으로 운동 강도가 더 높은 달리기가 걷기보다 훨씬 효과가 있을 것이라고 생각한다. 그러나 미국 국립연구소 연구 결과 걸기도 달리기만큼 운동 효과가 있는 것으로 나타났다.

단점은 달리기보다 심폐 지구력 향상이 어렵다는 점이다. 열량 소모도 적다. 따라서 걷기로 운동 효과를 보려면 속보로 1시간 이상 걸어야 한다. 근육과 뼈가 부실한 사람도 빠르게 걷기는 부상의 위험이 없다는 게 장점이다.

걷기에도 기술이 있다!

전문가들은 사람들이 생각보다 잘못 걷고 있다고 말한다.

걷는 자세는 어깨를 낮추고 과하다 싶을 정도로 가슴과 허리를 곧게 펴고 팔은 자신에게 가장 자연스러운 자세로 해서 약간 서두는 걸음으로 걸으면 된다. 횡경막까지 이용해서 심호흡하고 손아귀에 달걀 하나 쥐고 있다는 생각으로 걸음에 맞춰 흔들면 된다. 무릎이 퍼진 상태로 발뒤꿈치부터 땅에 닿고 엄지발가락으로 지면을 치면서 걷자. 눈은 10m 정도

전방을 주시하면 된다.

자신에게 맞는 속도도 중요하다. 가장 쉬운 방법은 걸으면서 말을 해보는 것이다. 말을 끊기지 않고 할 수 있다면 적절한 속도다. 팔자걸음, 안짱걸음은 잘못된 걸음이다. 십일자로 평행하게 걷도록 노력해보자.

건강해지고 싶다면 달려라!

달리기는 우리 몸에 여러 가지 이점을 준다. 심장을 튼튼하게 하고 심폐 기능을 좋게 한다. 체지방을 감소시키고 골밀도를 높이며 근육을 강하게 만든다. 또한 현대병이라 불리는 우울증과 스트레스 해소에도 특효약이다. 달리는 동안 행복 호르몬이라 불리는 엔도르핀과 노르에피네프린 호르몬이 활발히 분비돼 스트레스를 조절한다.

같은 시간 운동할 경우 걷기보다 가볍게 뛰는 운동의 효과가 약 2배 크다. 비교적 느린 속도로 달리더라도 지방 연소 효과가 뛰어나 달리가 비만을 예방하는 데 효과적이다.

전문가들은 달리기 효과를 극대화하기 위해서 주 3일 이상 30분 이상 달릴 것을 권고한다.


초보 러너를 위한 팁

초보자들은 걷기부터 시작해 몸을 만든 뒤 뛰는 것이 부상을 피하는 길이다. 한 달 정도는 매일 가볍게 자신에게 알맞은 속도와 거리를 뛰다. 자세도 중요하다. 가슴을 펴고 상체를 곧게 세운다.

턱을 당겨 목뼈와 근육을 바르게 펴야 한다. 양손은 가볍게 말아쥐고 옆이 아닌 앞뒤로 발 움직임에 따라 흔들다. 뒀 때는 반드시 발뒤꿈치부터 땅에 닿도록 한다.

부상의 위험을 피하고 건강 효과를 높이기 위해서 유의할 점이 있다.

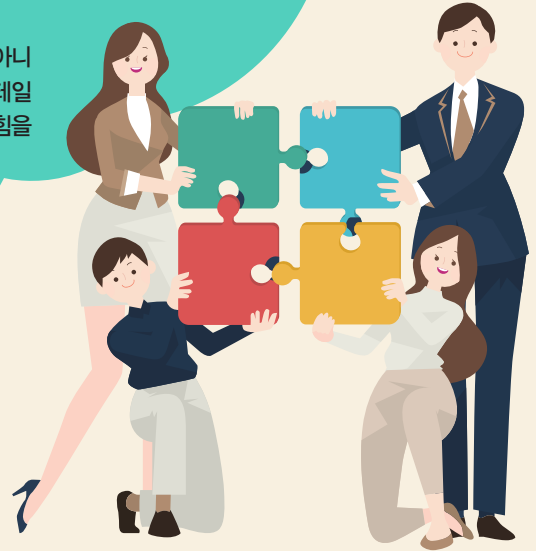
운동 전에 런지, 스쿼트 등 준비운동으로 몸을 풀어준다. 초보자의 경우 점증 부하의 원리로 6주간 서서히 강도를 높이고 운동 지속 시간을 조금씩 늘려가는 게 필요하다. 운동 후에는 대퇴사두근, 햄스트링, 종아리, 엉덩이 등 주요 부위를 스트레칭해야 한다.

무엇보다 남들을 앞지르거나 무리하게 맞추는 것보다 자신의 페이스대로 뛰는 게 자신의 건강을 위해 중요하다. 



성공, 디테일에서 찾다!

성공하는 사람, 인기 있는 식당, 사람들이 좋아하는 상품에는 큰 차이가 있는 것이 아니다. 물론 월등한 능력을 갖춘 사람이나 명품 정도면 모를까. 스펙이 비슷하다면 디테일이 성공을 좌우한다. 사람들을 감동시키는 포인트는 작고 사소한 것이다. 디테일의 힘을 알아본다. 글 정리 편집팀 참고 <디테일의 힘> 왕중추 지음



디테일 서비스가 소비자를 감동시킨다

디테일로 성공하다

외국계 회사에서 여성 최초 임원을 지낸 김선 씨(가명)는 복사 하나가 인생을 바꾼 경우다. 말단 사원일 때 복사를 도맡아 했는데 어느 날 중요한 회의 하루 전 복사가 고장 났다. 그녀는 복사기 회사 직원을 찾아내 수리를 하고 새벽까지 복사 업무를 마쳤다. 이 소문이 사장님의 귀에 들어갔고 그녀는 중요한 부서로 배치돼 일하게 됐다. 그중 그녀는 두각을 나타내기 시작해 임원까지 오를 수 있었다.

아카데미상을 휩쓴 봉준호 감독의 '기생충' 영화 평론가들은 봉준호 영화의 장점 중 하나가 디테일이라고 한다. 기생충 영화에 나오는 모든 장소, 소품, 카메라 각도 등 그냥 지나칠 수 있는 사소한 것 하나도 철저히 계획되게 설정되어 스토리를 이끌고 나가고 있다는 것에 영화인들은 혀를 내두를 정도라고 한다. 오죽하면 영화계에서는 그의 별명이 봉테일이라고 불리기도 한다. 이런 섬세하고 치밀한 설정들이 좋은 영화를 만들어낸 것이다.

디테일로 맛집이 되다!

서울의 한 허름한 식당, 추어탕으로 유명한 맛집이다. 사람들은 추어탕 한 그릇을 먹기 위해 미

로 같은 골목까지 찾아와 줄을 서서 기다릴까? 이 맛집의 비결은 디테일함에 있다. 매장에 들어서면 손님들은 플라스틱 대야에 미꾸라지들이 팔딱팔딱 물을 차고 돌아다니는 것을 볼 수 있다. 이게 다가 아니다. 매장 안에는 원산지 증명서, 식재료 인증 사진이 걸려있다. 사람들은 맛도 맛있지만 건강한 음식이라는 느낌을 한 번 더 갖게 된다. 당연히 더 맛있을 수밖에.

디테일이 아이디어를 만든다!

청소기의 명품, 다이슨. 다이슨이 유명하게 된 배경에는 디테일의 아이디어가 있었다. 다이슨은 세계 최초로 '먼지봉투 없는 청소기'와 '날개 없는 선풍기'를 선보였다. 청소기와 선풍기를 사용해본 사람들이 공통적으로 느꼈던 게 있다. 청소기의 먼지봉투를 교체하는 일과 선풍기 날개를 닦는 일, 그리고 아이들이 선풍기에 손을 넣을까 봐 조마조마했던 일들. 다이슨은 누가 이런 것을 해줬으면 하는 소비자의 마음을 꿰뚫은 것이다.

국내 가전회사에서는 현지에 특화된 가전제품들을 내놓고 있다. 바로 디테일에 차이점이 있다. LG 전자에서는 전력 인프라가 부족한 아프리카의 특수성을 고려해 전기가 나기도 1시간 이상 TV를 시청할 수 있는 제품을 선보였고, 축구가 인기인 중남미 시장에는 '사커 모드' 기능을 만들

어 축구 중계를 좀 더 생생하게 시청할 수 있게 했다.

삼성전자는 세탁기 상단에 빨래판을 부착한 세탁기를 인도에 출시했다. 인도인들이 세탁기에 옷을 넣기 전 애벌빨래를 한다는 점에 착안한 것이다. LG 전자에서는 무더운 인도 시장에 전원 없이 냉기가 7시간 지속하도록 한 냉장고를 출시해 인기를 끌기도 했다.

디테일로 명물이 된 나나쓰보시 가차

망해가던 시골 가차였던 나나쓰보시. 하지만 지금 이 가차를 타려면 500:1의 경쟁률을 뚫어야 한다. 이용료가 무려 500만 원인데 말이다. 여기에도 디테일이 숨어 있다.

관광열차로 만들면서 창밖 풍경을 감상하고 인생 사진을 남길 수 있게 액자처럼 창을 냈고, 좌석 위치를 지그재그로 만들어 서로 다른 풍경을 볼 수 있게 했다. 열차 식사에도 디테일이 들어갔다. 후쿠오카 최고 초밥 장인이 직접 승객 앞에서 초밥을 만들어준다. 승무원들은 틈나는 대로 승객들을 찾아가 불편사항을 묻고 처리해준다. 직원들은 객실 바닥과 보이지 않는 자못까지 깨끗하게 청소해 항상 상쾌한 공간을 만들었다.

우리도 일상에서 그동안 지나쳤던 너무나 사소한 관심사를 놓치지 않았던 디테일들을 찾아보자. 어쩌면 그 디테일에 답이 있을지 모를 일이다. (1)



유튜브 시대, 브이로그 문화

글 편집팀



유튜버가 대세가 되면서 브이로그(Vlog)도 뜬다!

브이로그의 '로그'(log)는 여행, 일상, 사건 등을 기록한다는 뜻이고 브이로그는 'Video'와 'Log'를 합한 말로 동영상으로 기록한다는 뜻이다.

유튜버만큼 전문적인 채널을 운영하기보다 개인의 소소한 일상을 공개하며 향유하는 브이로그, 브이로거들이 늘어나고 있다.

브이로거가 되는 방법은 쉽다. 당장 스마트폰으로 나의 일상을 기록하고 간단한 편집기로 영상을 편집해 유튜브에 올리면 된다. 프로 브이로거들의 수입도 높은 수준이다. 국내에서 장난감 만드는 브이로그로 인기를 얻고 있는 '팝팝토이즈'는 30억 이상의 수익을 올리기도 했다.

'참맛탱'이라는 브이로그를 보면 아저씨 콘셉트의 두 스트리머를 초빙해 여행을 떠나는 내용이다. 수많은 여행 콘텐츠 속에서 아재들이 아재들의 눈높이에서 여행을 소개하는 채널로 인기를 얻고 있다. 감당 못할 아재 개그도 마니아들에게 인기 폭발이다.

'헤로하' 브이로그도 인기가. 67만 명이 시청하고 있는 이 채널은 여행에서 알아야 할 모든 것, 피부 관리, 쇼핑 등 노하우를 알려준다.

브이로그, 특별함이 없는 특별한 영상

브이로그는 일상의 기록이다. 전문 분야가 없어도 누구나 브이로그 동영상을 올리고 향유할 수 있다. 사람들은 전문적인 콘텐츠뿐만 아니라 소소한 일반인의 경험과 나의 삶을 비교해보기 시작했다.

예를 들어, 한 공시생은 자신이 시험을 준비하는 과정을 브이로그 영상으로 올렸다. 이는 많은 수험 준비생들에게 좋은 공감을 샀다. 브이로그의 장점은 보통의 사람들이 경험할 수 있는 상황을 공유함으로써 좋은 공감을 끌어낸다는 것이다.

유튜버, 브이로거가 되기 위해선 어떤 장비들이 필요할까?

일단 아마추어라면 스마트폰으로 시작해도 충분하다. 어느 정도 실력을 쌓았다면 장비 업그레이드를 해도 늦지 않다.

업그레이드할 장비로는 우선 카메라다. 휴대성에 욕심을 낸다면 '액션캠'을 구매하는 걸 추천한다. 액션캠의 가장 큰 장점은 현장감이다. 1인칭 영상을 찍는데 특화되어 있으며 양손이 자유로워 박진감 있는 영상을 촬영할 수 있다.

사실 프로 브이로거들은 고가의 카메라를 잘 사용하지 않는다. 유튜브나 브이로그의 콘셉이 현장감이기 때문이다. 값비싼 카메라일수록 무겁고 휴대성이 떨어진다.

또한, 브이로그는 1인칭 시점에서 나의 경험을 전달하는 것이기 때문에 카메라 선택 시 반드시 셀프 촬영이 가능한 풀터치 액정 기능 카메라를 사야 한다.

다음으로 '삼발이'가 있다. 거치대 등으로 불리는 트라이포드, 삼각대는 영상 떨림을 방지해주는 촬영 시 중요한 액세서리 중 하나다. 따라서 삼각대는 목적할수록 좋다. 하지만 브이로그용 삼각대는 이동이 잦기 때문에 휴대성을 생각해야 한다. 따라서 셀카봉 형태의 삼각대를 사용하면 좋다. 프로 브이로거들은 고릴라 삼각대 혹은 슈팅 그룹을 사용한다. 거치대의 끝판왕은 짐벌이다. 떨림을 완벽하게 잡아준다.

다음으로 '마이크'다. 핀 마이크와 비디오 마이크로 나뉜다. 핀 마이크는 본인의 목소리를 강조하는 영상을 찍을 때, 비디오 마이크는 주변의 소리를 잘 담아내 현장감을 살리기 위해 사용한다. 핀 마이크는 무선기기 혹은 녹음기를 함께 구매해야 한다. 🎧

브이로그를 시작한다면, 알아야 할 사실

1. 유명 브이로그를 관찰하라
2. 평소 열정을 가진 나만의 고유한 콘텐츠를 찾아라
3. 과장된 영상이 아닌 자연스러운 영상을 연출하라
4. 태그를 붙일 때는 사람들의 관심을 끌 만한 키워드를 고심해서 선택하라
5. 정기적으로 영상을 올려 사람들의 흥미와 기대를 유발하라.
6. 비슷한 관심사를 가진 브이로거들과 협업 영상을 제작해 시너지 효과를 높여라



우주정거장은 지구 상공의 354km 정도에 위치하며 무게는 460톤을 넘는다. 우주정거장에는 태양 전지판 날개가 있어 에너지를 모아 전력으로 사용한다. 우주정거장 실내 크기는 총 길이 13m, 지름 4.2m로 침실 5~6개 정도를 모아놓은 크기에 화장실, 체육관, 실험실 등 각종 공간이 있다. 처음부터 이 공간이 만들어진 것은 아니고 여러 개의 우주선 모듈이 도킹을 통해 공간이 건설된 것이다.

우주정거장은 우주 탐사의 간이역이다. 우주정거장에서는 새로운 과학적 연구가 이뤄지고 있다. 우주에 대한 발견뿐만 아니라 지구와는 다른 환경에서 신소재, 신약 관련 연구도 수행 중이다. 상업적인 실험도 한다. 글로벌 스포츠 브랜드 아디다스의 의뢰로 스포츠 선수를 위한 인체공학 기술을 개발하고 있고, 럭셔리 자동차 브랜드 람보르기니와 탄소섬유 관련 복합 신소재도 연구 중이다. 와인 업체와는 와인 숙성 실험도 진행한다고 하니 다양한 실험들이 이뤄지고 있는 셈이다. 재미있는 사실은 국내 첫 우주인 이소연 박사의 우주 생활을 위해 연구비 10억 원을 들여 우주 김치를 만들기도 했다고.

우주인들의 생활

우주정거장 내부는 공기가 채워져 있어 평상복을 입고도 생활이 가능하다고 한다. 다만, 우주 공간이라 중력의 차이 때문에 몸이 뒹뒹 떠다니는 건 어쩔 수 없다고, 그래서 지구에서 파견된 우주인들은 무거운 신발

을 신고 손잡이를 잡고 걸어 다녀야 한다. 몸이 떠다니기 때문에 천장과 바닥이 떠다니는 구분을 못할 수 있어 표시를 해둔다. 장시간 거꾸로 있을 경우 인체 장기에 부정적 영향을 줄 수 있기 때문이다. 식사는 어떻게 할까? 중력이 미미한 공간이다 보니 식사는 간편식이 주를 이룬다. 음식은 부스러기가 생기지 않게 한입에 넣을 수 있는 크기다. 샤워도 할 수 있을까? 정답은 할 수 있다! 다만 중력 때문에 공중으로 분산된 물방울이 떠돌기 때문에 씻기가 어렵고 샤워를 끝낸 후 진공청소기로 주변 물방울을 빨아들이는 정리 작업이 필요하다고. 우주에서도 잠은 필요하다! 뒹뒹 떠다니는 공간이다 보니 몸을 벨트로 고정하고 선 채로 자야 한다고 한다.

가장 중요한 게 남았다. 바로 화장실! 우주인들이 우주정거장 생활에서 가장 어렵게 생각하는 것 1순위가 화장실이다. 소변은 그나마 낫다. 개인용 소변 깔때기에 호스를 연결해 빨아들이지만, 대변의 경우는 용변기가 작고 자칫 실수할 경우 주위의 공간이 상상하는 그대로 오염될 수 있다고 하니 주의를 기울여야 한다고.

우주에서의 생활은 건강의 위험을 초래하기도 한다. 무중력 상태에서 오랜 시간 노출돼 있으면 뼈와 근육이 손상된다고 한다. 아침과 밤이 지구와 달라 불면증에 시달리기도 한단다. 강력한 빛 때문에 시력이 약화될 수

도 있다. 우주 쓰레기와 충돌하는 위험천만한 상황에 대비한 대피 훈련도 한다.

우주 관광 시대

2020년이 되면 우주 관광이 보편적으로 이뤄질 것으로 상상했지만 현실적으로는 그렇지 못하다. 아직 우주정거장에 온 관광객은 10명이 채 안 된다고, 그중에 2008년 한국 우주인으로 선발된 이소연 박사가 열흘 동안 머무르기도 했다. 여행 비용만 400억 원대였으니, 아무나 갈 수 있는 곳은 아니다. 막대한 돈을 낼 수 있는 부자라고 해도 1년 동안의 훈련과 건강 검진을 통과하지 못하면 탈락한다. 관광만 하는 것도 아니고 우주에서 진행되는 실험을 도울 의무도 부여된다고 한다. 하지만 점점 우주산업이 발전하면서 일반인의 우주여행의 미래가 조금씩 가까워지고 있다. 엘론 머스크의 스페이스X 프로젝트(우주선 왕복 운행 성공)가 성공됐고 아마존닷컴의 제프 베조스가 설립한 '블루 오리진'도 민간 우주 개발 사업에 박차를 가하고 있다. **G1**

**지구 밖의 세계,
우주정거장으로 떠나보자!**

글 편집팀



자녀를 위한 공부 힐링 에세이 '이토록 공부가 재미있어지는 순간'

공부에 관한 최고의 베스트셀러, 수재들만 간다는 민족사관고등학교의 바이블로 불리는 학습 동기 부여 책, '이토록 공부가 재미있어지는 순간'이다. 단순히 공부법만을 알려주는 책이 아니라 공부에 대한 생각과 관점을 새롭게 해주며 힐링을 준다. 책을 소개한다. 글 편집팀

공부의 즐거움

2015년에 출간돼 청소년 분야 스테디셀러 1위를 기록한 책이 요즘 다시 역주행하며 화제를 불러일으키고 있다. 민사고 바이블로 불리고, 학부모들 사이에서 10독은 해야 한다는 별칭이 붙는 책이다.

이번에 나온 개정판은 한 달 만에 5쇄를 찍으며 베스트셀러에 다시 올랐다.

이 책을 읽은 중고등학교 학생들의 98.4%는 공부에 대한 의미가 생겼다고 말한다.

학생들과 학부모들이 이 책에 열광하는 저자의 스토리도 한 몫했다. 박성혁 씨는 서울대 법대, 연세대 경영대, 동신대 한의대를 동시 합격한 주인공이다. 하지만 그런 화려한 타이틀이 스토리의 전부는 아니다. 사실 박 씨는 공부와 담을 쌓고 지냈던 학창 시절을 보냈다.

좋은 학군, 학원가 속에서 생활하는 대도시의 아이들과 달리 그가 자란 곳은 학원 하나 없는 전라남도, 사방이 산으로 둘러싸인 바닷가 촌구석이었다.

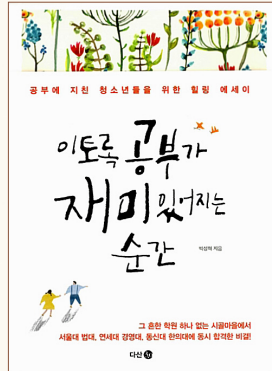
그는 수업 시간에는 대놓고 잤고, 숙제는 친구 노트를 베꼈다. 난 공부와 안 맞는다고 생각하며 학교생활을 무료하게 하던 중 어느 날 거울 속의 나의 모습을 보며 이렇게 살아도 될까? 하는 생각을 하게 된다. 그 순간 당장 서점으로 달려간 그는 문제집을 사와 풀기 시작한다.

공부와 담뿍았던 그가 문제집을 잘 풀 리 만무했다. 하지만 포기하지 않고 자신만의 공부법을 세워간다. 그러면서 인생의 계획도 달라진다.

결국 그는 공부를 즐기게 된다. 성적은 목적이 아니라 즐기는 과정을 통해 얻게 된 결과물일 뿐이다. 공부를 논하는 책이지만 궁극적으로는 삶을 이야기하고 있다.

공부는 마음가집이다!

저자는 말한다. 공부가 잘 안 되는 건 타고난 '머리', 재능이나 죽집게 '학습법'이 아니라 '마음가집'이라고. 성적을 올리기 위해서, 경쟁에서 이기기 위해서 하는 건 기쁨을 느낄 수



없다. 반면에 나의 성장에 의미를 둔 공부는 결코 지루할 수 없으며 매일 발전하는 모습 속에서 나를 소중하게 여기게 되고 긍정적인 미래를 설계하게 된다.

잘하기 전에는 공부든 뭐든 재미없다!

내가 잘할 게 될 때까지는 지루한 게 당연하다고 저자는 학생들을 격려한다. 하지만 그래도 꼭 참고 무작정 하다 보면 점점 잘하게 된다고 한다. 그러다 일정 궤도에만 오르면 공

부가 너무 재미있어진다고, 저자는 명문대 합격했던 순간보다 공부에 취미를 붙이고 모르는 것들을 알아갔을 때라고 공부의 목적을 이야기한다.

성적보다 나의 성장에 집중하세요!

성적이 오르면 오른 대로, 떨어지면 떨어진 대로 자신을 돌아봐야 한다고 말한다. 그리고 내가 어떤 점이 부족한지 무엇을 고쳐야 할지 고민해보라고 한다. 성적이 떨어졌다면 내가 수업을 듣는 방식, 공부하는 방법이 잘못된 게 아닌지 점검해보라고 조언한다. 안되는 이유를 찾는 건 자기합리화의 수단이다. 좋지 않은 상황에서도 긍정적으로 노력하다 보면 영혼이 강해진 사람이 될 것이라고.

그의 말들은 내가 공부를 잘했으니 이렇게 따라오라는 어투가 아니다. 난 진짜 공부를 싫어하고 잘하지 못하는 평범한 학생이었는데 이렇게 열심히 해보니까 이렇게 공부를 즐기게 됐다. 너희도 포기하지마, 잘할 수 있어. 그런데 공부 자체가 목적은 아니야.

공부를 즐기다 보면 삶도 즐겁게 살 수 있고 꿈꾸는 삶을 살 수 있게 된다고, 나는 늦었다고 포기하고 싶다면 그때가 공부에 절실한 마음을 갖게 될 때라고, 간절한 사람은 모든 것을 뛰어넘는다고, 따뜻한 목소리로 도전하는 말들이 이 책에 듬뿍 담겨 있다.

주위에 공부의 의미를 알지 못하는 자녀, 친구가 있다면 일독을 권한다. (B)



소고기 사용법 고기 부위 알고 요리하자!

채식주의자라면 모를까, 소고기는 육식을 하는 사람들에게 좋은 식자재다. 솔직히 우리는 일상에서 생각보다 많이 소고기를 먹고 있다. 대중적으로는 햄버거 패티에서 스테이크, 설렁탕, 곰탕 등 한식에서 소고기는 뺄 수 없는 음식이다. 하지만 소고기를 고르고 요리하는 데는 생각보다 쉽지 않다. 소고기 식자재, 어떻게 고르고 먹을까? 글 편집팀

소고기 부위 어렵지 않아요!

전문가처럼 부위 고르기

정육 매장에 가면 어떤 고기를 써야 할지 고민이다. 채끝살, 다리살, 사태, 양지... 등, 모르는 부위가 너무 많다. 한국 사람들처럼 소의 모든 부위를 남기지 않고 먹는 사람도 없으니 외국인들이 보면 소고기 활용법에 놀랄 수도. 어디에 쓰는 부위인지 헷갈렸다면 다음의 부위별 활용법을 읽고 프로처럼 고기를 주문해보자.

부위, 어렵지 않아요~

양지 - 목 부분 살로 육질이 질기지만 오랜 시간 끓여서 진한 국물을 내기에 좋다. 국거리용으로 좋다. 떡국에 양지를 넣으면 국물맛의 품격을 높여준다.

사태 - 다리 부분의 살이라 조금 질기지만 장시간 가열하면 연해진다. 특히 지방이 적다. 탕요리, 찜 요리에 주로 쓰인다.

등심 - 소의 목 부분에서 허리로 이어지는 살이다. 살코기가 많고 지방이 적절하게 있어 맛이 좋다. 불고기, 소금구이, 스테이크 용으로 적합하다. 특히 꽃등심살은 등심살에서 살치살을 제거한 것으로 뛰어난 육질을 갖는다.

안심 - 채끝살 안쪽에 붙은 살로 적은 양이 존재해 가격이 비싸다. 살이 연하고 지방이 적절하게 분포되어 있어 맛이 좋다. 마블링보다 두께와 윤기가 좋은 것을 고르는 게

팁이다. 단백질 덩어리라 지방이 적어 고기를 먹으며 다이어트하고 싶은 분들에게 강추다. 운동선수들이 애호하는 부위다. 등심과 더불어 스테이크와 돈까스용으로 좋다.

갈비살 - 등심과 채끝살 사이에 있으며 뼈 사이에 쫄깃한 고기가 붙어 있어 감칠맛을 낸다. 갈비, 찜, 구이, 탕 등 다양하게 쓰인다.

채끝살 - 우둔살과 이어진 고기로 안심을 싸고 있는데 네모란 모양이다. 담백한 맛에 부드러워 불고기 바비큐, 전골, 스테이크로 쓰인다.

우둔살 - 일명 홍두깨살로 채끝에서 연결되는 엉덩이 부위의 고기로 연하고 부드럽다. 잘 찢어지는 특성이 있어 장조림에 많이 사용된다.

다리살 - 육질이 거칠어 오랜 시간 끓여 조리하는 국이나 육수 등에 적합하다.

소고기 보관 팁!

냉동 보관 - 20도 이하에서 고기를 보관하게 되면 미생물의 증식을 최소화할 수 있다. 고기 표면의 수분이 마르지 않도록 밀폐 용기에 고기가 서로 달라붙지 않게 랩으로 싸서 냉동시키는 게 좋다. 해동은 한 번만 하는 게 좋다.


냉장 보관 - 고기 손질은 손이 닿지 않게

도구를 이용한다. 세균 감염을 방지하기 위해서다. 랩핑 상태로 냉장고에 보관하면 2~3일, 양념한 상태에서는 5일, 두껍게 썬 고기는 2일이, 식초와 식용유를 고기에 발라 밀폐 용기에 넣으면 1~2일 더 보관이 가능하다.

소고기 조리 팁!

고기를 해동할 때는 하루 전에 냉장실로 옮겨 자연해동을 하는 게 육즙을 유지할 수 있다. 소고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후에 요리한다. 육질을 연하게 하려면 배, 키위, 정종이나 샐러드유와 아재 등을 사용하자. 단 육즙 손실 방지를 위해 30분 내외로 재운다.

스테이크 맛있게 굽는 법

1. 그릴 대신 프라이팬으로! - 스테이크 굽기의 절치는 온도 조절이다. 바비큐 분위기를 내려고 그릴에서 굽다가 불 조절을 못해 낭패를 보기 쉽다. 프라이팬으로 쉽게 하자. 우선 프라이팬을 충분히 달군 상태에서 기름을 붓고 연기가 날 때쯤 고기를 올리자. 스테이크는 미디엄 레어로 구웠을 때 고기의 식감과 육즙을 최적으로 즐길 수 있다.
2. 양념으로 풍부한 맛! - 고기를 구울 때 양면을 익히고 버터를 올려 보자. 로즈메리 같은 허브를 곁들이면 향기가 풍부한 스테이크를 완성할 수 있다. 



교통사고 걱정 마세요!

교통사고 대처법

글 편집팀



교통사고 당황하지 말자!

처음 교통사고를 당한다면 뭐를 어떻게 해야 할지 몰라 당황할 수 있다. 만일에 대비해 '교통사고 신속처리 합의서'를 차량 내 비치해두자. 합의서에는 사고 일시, 장소, 관계자 정보, 피해 상태, 사고 내용 등을 기록한다.

현장에서 해야 할 일

*** 기록하기** - 어떤 경우에는 배상을 청구할 대상이 가해 차량만이 아닐 수 있다. 뒤따라오던 차량이 피해를 보았다면 일정 부분 배상을 해야 할 수도 있다. 물론 CCTV와 블랙박스 기록이 있겠지만 개인적으로 사고 당시 주변을 촬영한 사진을 남겨놓으면 도움이 될 수 있다.

*** 기본 정보만 알려주기** - 사고가 나면 상대방에게 이름과 휴대폰 번호 정도만 알려주는 것으로도 충분하다. '상대방 측의 의무 기록 열람 동의' 요구는 들어주지 않아도 된다.

*** 사고 처리는 아는 곳에서** - 가끔 상대방(즉 보험사)에서 제안하는 병원이나 정비소를 권유하는 경우, 커넥션이 있을 수 있기 때문에 내가 평소에 다니던 곳에서 수리하는 것이 좋다.

사고처리 비용은 어떻게?

*** 구급차 요금은 내야 할까?** 부상을 당했다면 병원으로 구호 조치가 필요하다. 이때 구급차를 이용하는데 긴급구호에 사용된 비용은 추후 보험사로부터 보상받을 수 있다.

*** 차 견인은 어떻게 할까?** 교통사고가 나면 어디선가 일반 견인업체 차량이 출동한다. 경황이 없더라도 반드시 일반 업체 차량을 이용할 필요는 없다. 보험회사와 통화 후 사고 출동 서비스를 이용하자. 물론 요금이 발생하지만, 일반 견인업체보다는 저렴하게 이용할 수 있다. 만약 고속도로에서 사고가 났다면 2차 피해를 방지하기 위해 한국도로공사 2504 견인 서비스를 이용해 근처 안전한 장소로 이동한 후 보험사를 이용할

수 있으니 참고하자.

합의에는 형사합의와 민사합의가 있다.

합의에 대해 알아보자.

1. 형사합의 - 가해자가 형사처벌을 받는 경우, 자신의 형사처벌을 감경시키기 위해서 선처의 의사표시가 담긴 형사합의가 필요하다. 흔히 경찰관이 합의 기간을 정해주는데 이 기간 안에 반드시 합의를 해야 하는 건 아니다. 하지만 1심 판결이 선고되기 전에 합의를 이루는 게 좋다. 가해자가 이미 판결을 받은 후에는 형사합의에 매달릴 이유가 사라지기 때문이다.

2. 민사합의 - 교통사고 손해배상 청구는 10년 이내에서 피해자나 법정 대리인이 손해 및 가해자를 안 날로부터 3년 이내에 행사해야 한다. 이를 소멸시효기간이라고 한다. 다만 후유증이 새로 생길 경우 판명된 때로부터 3년 이내에 청구하면 된다.

만일 가해 차량 보험사가 피해자의 치료 병원에 지불 보증을 하고 치료비를 병원에 직접 지급한 경우에 보험사가 손해배상채무 전체를 승인한 것으로 인정된다. 보험사가 마지막으로 병원에 직접 지급한 시점부터 3년 이내에 청구하면 된다.

이처럼 교통사고 후유증은 차후에 나타날 수 있으니 몸이 괜찮아졌다고 급하게 합의를 하게 되면 이후의 치료에 대해서는 본인이 부담해야 한다. 따라서 자신의 상태를 확인 후 민사합의로 가는 것이 안전하다. 동반 탑승객에 유아나 어린이 자녀가 있었다면 성장기 과정에서 후유증이 나타날 수 있으니 보험사의 지급보증을 받으면서 소멸시효를 연장하고 적절한 시점에 민사합의를 해두는 것도 좋다.

또한 민사합의를 한다면 사고 발생 관련 자료가 없어질 수 있으니 미리 관련 자료를 챙겨놓자. [G1](#)

사고 시 피해보상에 대한 팁

*** 가지급금 제도** - 만약 경찰서에서 교통사고 원인 조사 등 사고조사가 길어지게 되면 '가지급금 제도'를 활용해 자동차보험 진료수가에 대해 전액 가지급금으로 받을 수 있다. 치료비 이외에 손해에 대해서도 최대 50%까지 받을 수 있다.

***생업 손해 보상** - 사고 상해로 진단을 받고 입원한다면 진단서 제시된 기간만큼은 입원하는 것이 청구금액을 보상받는 데 필요하다. 일을 못하는 기간 동안에는 월 급여의 50%를 보상받을 수 있는 건

문지도 따지지도 못하게 법으로 정해놓은 사실. 만약 고정 소득이 없는 주부 등은 어떻게 할까? 사고발생 해당 연도의 도시 일용근로자 임금을 휴업 손해로 청구할 수 있다고 한다. 간병비 및 노동능력 상실수익액도 청구할 수 있으니 보험약관을 살펴보자.

*** 환입제도** - 사고가 나면 보험료가 할증된다. 사곤 건수가 늘어도 특별 할증이 붙는다. 이럴 때 보험회사에서 받았던 보험금을 돌려주고 보험 처리 기록을 없애는 제도도 있다.



교양 따라잡기! 셰익스피어를 좋아하세요?

글 편집팀

죽느냐 사느냐 그것이 문제로다!

이 명구를 모르는 사람은 없을 것이다. 바로 셰익스피어가 쓴 희곡 '햄릿'에 나오는 명대사다.

1564년 4월 어느 날, 그가 태어나지 않았다면 세상의 연극 공연의 반은 없어졌을 것이라는 우스갯소리가 있다. 그만큼 그가 문화적으로 끼친 영향력은 아직도 진행형이다. 한때 영국 역사가 토머스 칼라일이 셰익스피어를 인도와도 바꾸지 않겠다는 오만한 말을 할 정도로 셰익스피어는 영국 역사의 자랑이다.

그의 작품이 400년의 시공간을 뛰어넘어 지금도 베스트셀러가 되는 이유에는 인간의 내면과 본성을 깊고 무섭게 통찰하고 있기 때문이다. 이 때문에 예술계 논문 중에는 셰익스피어를 주제로 한 연구들이 단연

선두를 달린다.

불후의 명작을 남긴 극작가

셰익스피어의 작품은 크게 5대 희곡과 4대 비극으로 나뉜다. 희곡과 비극, 주요 내용만 알아도 교양인으로 거듭날 수 있다!

5대 희극

'한여름 밤의 꿈'은 사랑의 묘약을 가진 요정에 의해 일어나는 사랑에 관한 해프닝이다. 두 번째 '말괄량이 길들이기'도 사랑 이야기로 말괄량이 카타리나가 페트루치오를 만나 길들이는 과정을 담은 작품을 재미있게 전개하고 있다.

세 번째, '베니스의 상인'은 베니스를 배경으로 펼쳐지는 이야기로 유대인에 대한 반감으로 인해 부당한 대우를 받고 잔인한 복수심에 사로잡힌 샤일록이라는 인물과 사랑과 우정을 위해 목숨을 담보로 위험한 거래를 하는 사람들의 이야기를 그린 작품이다.

네 번째, '뜻대로 하세요'는 목가적 전원을 배경으로 남녀 간의 사랑 문제를 다룬 낭만 희극이지만 권력 찬탈과 질투, 반목 등의 묵직한 주제를 포함하고 있다. 다섯 번째, '십이야'는 남녀 쌍둥이 주인공이 배가 난파하는 바람에 서로 헤어지게 되면서 벌어지게 되면서 사랑하는 사람과 결혼하게 되는 해프닝을 그렸다.

4대 비극

그 유명한 당시 유행한 복수 비극의 형태를 취하면서 부왕의 원수를 갚아 국가 질서의 회복을 꾀하지 않으면 안 되었던 지식인 햄릿 왕자의 고뇌를 주제로 한 비극인 '햄릿', 죄책감에 빠진 주인공 맥베스가 공포와 절망 속에 갇혀 죄를 더하며 파멸해 가는 과정을 그리고 있는 '맥베스', 노년의 리어왕을 통해 진실의 가치를 조명한 작품 '리어왕', 뻔한 것은 보지 못하고 헛것은 잘 보는 한 늙은 남자가 파멸해가는 과정을 그리는 작품, 현실과 환상을 혼동해 가상의 현실 속에서 실재를 죽이는 문제작, 오셀로가 있다.

☺

영화로 만나는 셰익스피어

1. 셰익스피어 인 러브 - 셰익스피어가 '로미오와 줄리엣'을 쓰던 시기에 그려낸 사랑 이야기다. 르네상스 시대의 아름다운 의상이 관심 포인트다.

2. 내가 널 사랑할 수 없는 10가지 이유 - '말괄량이 길들이기'를 현대극으로 각색한 작품으로 영화 OST 'Can Take My Eyes Off You'가 유명하다.

3. 시저는 죽어야 한다 - 실제 로마 레비비아 교도소 수감자들이 셰익스피어 희곡 '줄리어스 시저'를 무대에 올리는 과정을 담고 있다.

4. 웨스트사이드 스토리 - '로미오와 줄리엣'을 모티브로 현대적으로 재해석한 작품. 1950년대 뉴욕 웨스트사이드 빈민가에서 아메리칸 드림을 꿈꾸지만 희망 없는 삶을 살아가야 하는 이민자들의 현실, 사랑을 그린 작품.

코로나가 끝나면 가볼 만한 예술 여행

세계 셰익스피어 축제

· 영국, 로열 셰익스피어 극장 - 셰익스피어의 고향인 영국 스트랫퍼드에서는 1824년 이래 매년 셰익스피어의 생일을 기념해오고 있다. 축제 기간에 수천 명이 행진하는 퍼레이드는 장관이다. 이 극장에는 전 세계에서 셰익스피어 오리지널 연극을 보려는 사람들로 인산인해를 이룬다. 런던에서 기차로 2시간 정도 떨어진 곳에 있다. '셰익스피어의 집과 정원' 패스를 사면 위대한 시인의 생가 등 역사적인 장소 다섯 곳을 방문할 수 있다.

· 캐나다, 스트랫퍼드 셰익스피어 축제

- 캐나다에도 영국과 동명 지역이 있다. 셰익스피어와 사실 아무런 관계도 없지만, 동명 이름이라는 이유로, 캐나다가 영국 통치를 받은 인연(?)으로 셰익스피어 공연의 유명 관광지가 됐다. 연간 방문객이 100만 명이 넘는다.

도림교회 사랑의 천사 운동



힘겹고 소외된 이웃을 따뜻한 손길로 돌보신 예수님의 사랑을 몸소 실천하기 위해, 도림교회는 여러 가지 사업을 통해 우리 주변의 안타까운 사연을 가진 이웃들과 함께 해 오고 있다.

사랑의 천사(1004) 운동은 가정의 어려운 형편으로 인해 고통스러운 질병이 있지만 수술비와 치료비를 마련하지 못하여 힘들어 하고 있는 안타까운 사람들을 돕기 위한 운동이다.

사랑의 천사(1004) 그림은 1004개의 피즐로 이루어져 있으며 도림교회 성도라면 누구나 참여할 수 있다. 성도 한 사람이 만원의 헌금을 내시면 1004개의 피즐 중에 한 조각을 이루어 피즐 하나 하나가 맞춰지게 된다. 이렇게 하여 1004개의 조각이 모여 하나의 그림이 완성될 때 일천사백만원의 기금이 모금되는데 이 기금은 가정 형편이 어려워 수술비와 치료비를 내지 못하는 사람들에게 지원된다.

사랑의 천사 운동은 2012년 1차부터 시작되어 2020년 현재 14차까지 진행되고 있으며 13차까지 5,710여명의 참여와 52기관이 참여 하였다. 그 동안 모금된 성금은 개안 수술 지원, 도림초등학교 학생의 절단된 손가락 치료비 지원, 경찰관 자녀의 혈액암 치료비 지원, 지역 아파트 경비원의 수술비, 새생명 새빛운동 후원으로 팔리핀 카일 어린이 심장병 수술비 지원, 몽골의 벌러리 통갈락 자매의 입술종양 수술비 지원 등의 사업을 하였다.

2017년 당시 9개월된 카자흐스탄의 뮤렛 엔달 아기는 생후 1개월경부터 심방심실중격결손으로 선천성 심장질환을 진단받았다. 더욱 안타까운 것은 뮤렛아기는 다운증후군 장애도 있었다. 아기가 어리고 워낙 위중한 상태였지만 사랑의 천사 운동 기금으로 수술비가 지원되어 무사히

수술을 마칠 수 있었고 건강을 찾게 되었다.

벌러리 통갈락 자매는 몽골 울란바타르 의과대학에 재학중인 학생이다. 수년 전부터 입술에 종양이 자랐고, 몽골 현지에서는 치료가 불가능하다는 판단을 받았다. 더욱이 몽골 의대생이고, 원인을 알고 있으면서도 치료를 받지 못해 증상을 키우고 있어 주변의 안타까움은 더욱 컸다. 이 자매의 사연을 접한 몽골의 선교사가 도림교회에 편지를 보내 도움을 요청했고, 사랑의 천사 운동 기금으로 벌러리 통갈락 자매의 입술 종양 제거 수술은 순조롭게 진행되었다. 벌러리 통갈락 자매의 부모를 대신해 감사를 전한 선교사는 “도림교회의 따뜻한 사랑의 선물이 현지 몽골인들을 감동시키고 있다. 기도와 후원에 감사드립니다”고 전했다.

특히 지난 9월에는 남수단의 글로리아 어린이의 기관지-식도 누공 봉합 수술비를 지원해 주었다. 글로리아 어린이는 약 2.5cm의 쇠조각을 삼켜 수술이 필요했지만 자국의 열악한 의료 환경과 돈이 없어 치료를 받지 못하는 상태였다. 글로리아의 사연을 접한 한 선교사가 도림교회에 도움을 요청했고 사랑의 천사 기금으로 수술비를 지원해 주게 되었다. 글로리아가 한국 왔을 당시에는 이미 식도를 뚫고 나온 쇠조각은 기관지를 뚫고 대동맥궁 근처에 자리 잡고 있었다. 도림교회 성도들의 기도와 하나님의 은혜로 두 번의 수술 끝에 글로리아는 정상적으로 숨을 쉬고 먹고 싶은 음식도 자유롭게 먹을 수 있게 되었다. 건강을 되찾은 글로리아는 10월 1일 본국인 남수단으로 돌아 갔다.

지금도 사랑의 천사 운동은 육신의 고통으로 절망 가운데 있는 이웃들에게 도움의 손길을 주고 있다. 사랑의 천사 운동을 통하여 이웃 사랑에 동참하고 싶은 분이나 도움이 필요한 분은 도림교회로 문의하여 주시기 바란다.



제32기 비전한글학교 학생 모집 (초등학력 인정기관)

비전한글학교는 2011년도부터 서울특별시 교육청으로부터 '문해교육프로그램' 운영기관으로 지정받아 운영하고 있다. 1단계부터 3단계까지 일정 기간을 이수하면 초등학교학력을 인정받게 되며 이후 중학과정으로 진학 할 수 있다. 비전한글학교는 2월 29일까지 초등학교 1,2,3 단계와 중학과정에서 공부할 학생을 모집하고 있으며 각 단계별 정원은 20명으로 선착순 마감된다.

구 분	수업일	과정 / 교재	인정 시간
초등1단계	화, 목 오전 9시 30분~오후1시	초등1.2학년 수준 소망의나무 1~4권	40주 총 240시간
초등2단계	화, 수, 목 오전 9시 30분~오후1시	초등3.4학년 수준 배움의나무 5~8권	40주 총 240시간
초등3단계	화, 수, 목 오전 9시 30분~오후1시	초등5.6학년 수준 지혜의나무 9~12권	40주 총 240시간
중학과정	화, 수, 목 오전 9시 30분~오후1시	중등1, 2, 3과정 중학국어, 수학, 사회, 과학 등	40주 총 400시간



도림해법학원 교육상담 T. 02-848-2313	(주)친환경 항공, 위생, 환경전문기업 방역, 소독, 물탱크정수, 위생·건물·시설관리 대표이사 장일 고객센터 T. 1599-5411	(주)동명바이브로 대표 이득원 010-6570-0023 T. 02-2633-0341	(주)신흥기공 대표 송흥섭 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 이현승 T. 031-986-4812	(주)주안솔루션 대표 조광민 T. 02-6251-8001	성광정밀 UHD 곡면 TV·자동차금형 고광택 금형전문 대표 서태석 T. 010-5355-2310	참중은리빙웰치과 원장 변숙 T. 02-868-4567	다올항외과 원장 이승하 T. 02-2672-8275
변호사 손인준 법률사무소 부천시 원미구 상일로(상동 법조타운) 506호 T. 032-322-7878	주식회사 광일 대표 이대무 T. 02-796-0321~3	이레세무회계사무소 세무사 박정식 T. 02-857-8021	(주)씨엔에스마케팅 유통·제조·제3자물류센터 대표 성시현 T. 031-433-1177	SGI 서울보증 마포지점 대표 이재상 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

대안예수교
망로회 **도림교회**

서울특별시 영등포구 도영로 37

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

무료구독문의
02-2181-6000