

2019 한국어문집

함께여서 좋다 여섯번째 이야기



2019 한국어문집

함께여서 좋다 여섯번째 이야기



CONTENTS

사업안내

인사말	3
센터연혁	4
비전 & 미션	5
운영 방침 & 전략	6
조직도	7
2019 사업 현황	7
2020 사업 추진 계획	9
한국어 정규과정반 소개	10

한국어 문집

기초 A반	13
기초 B반	57
초급반	81
석수 초급반	123
중급반	151
고급반	185
특별반	217
야간반	257

■ 인사말

가족의 행복을 함께하는 기쁨

안녕하십니까?

안양시건강가정·다문화가족지원센터장 오연주입니다.

안양시건강가정·다문화가족지원센터는

안양시의 지역적 특성을 고려하여

안양시민 대상 맞춤형 프로그램을 실시하였습니다.

또 물리적 공간 확보 및 전문 인력을 배치하여

다양한 시간대에 다양한 프로그램을 제공하고자 노력하였으며,

지역사회 유관기관과의 연계 프로그램도 활발히 진행하였습니다.



오연주 센터장

2017년 센터 통합 이후 2019년에는

다문화가족과 비다문화가족이 함께하는 프로그램을 마련하여

지역주민과 다문화가족이 공감하고, 서로 다름을 이해 할 수 있는

기회를 제공하고자 노력하였습니다.

앞으로도 저희 센터의 발전을 위하여 관심과 사랑을 부탁드립니다.

저와 직원 모두는 안양시 모든 가족이 행복할 수 있도록

최선의 노력을 다하겠습니다.

2019. 12. 5.

안양시건강가정·다문화가족지원센터장 오연주 드림

■ 센터연혁

2019

- 법원 위기가족회복지원사업 공모선정, 경기도 특성화 사업 공모 선정
- (사)경기실버포럼, 안양시 아동보호전문기관, International Agape Fellowship, (주)하나뷰티 업무협약 체결
- KB 다문화가정 자립지원사업 피부미용 국가자격증과정 공모 선정
- 다문화가족 소통 프로그램/다문화아동 이중언어 교육지원 사업운영
- 이혼전후상담 우수기관 인증 (인증기간 : 2020년~2022년)

2018

- 법원 위기가족회복지원사업 공모선정, 경기도 특성화 사업 공모 선정
- 행복한 부부프로그램 운영
- KB 다문화가정 자립지원사업 국가헤어자격증 과정 공모 선정
- KB 다문화가정 자립지원사업 출장요리지도사 과정 공모 선정
- 다문화가족 자녀 언어발달지원사업 전일제 운영
- 다문화가족 사례관리지원 전일제 운영
- 안양시시설관리공단, MBC 아카데미뷰티스쿨 안양점, 석수도서관 문화의 집, 평촌우리병원, 안양시설관리공단 업무협약
- 2018년 아이돌봄지원사업 최우수 기관 선정

2017




- 안양시건강가정.다문화가족지원센터 통합운영(2017~2019 오연주센터장 연임)
- 다문화가족 지원사업 운영
- 수원지방법원 가사상담기관 지정
- 경기도 특성화사업 공모, 이혼전후상담 우수기관 선정
- 제8회 전국다문화 말하기 대회 최우수상 수상
- 안양시 연세신통외과, 서울여성일자리협회, 안양시노인종합복지관, 법무부 서울소년분류심사원 업무협약
- 자살예방 및 생명존중 문화조성 기반구축을 위한 업무협약

■ 비전

다양한 가족이 언제 어디서나
다 함께 행복한 안양 구현



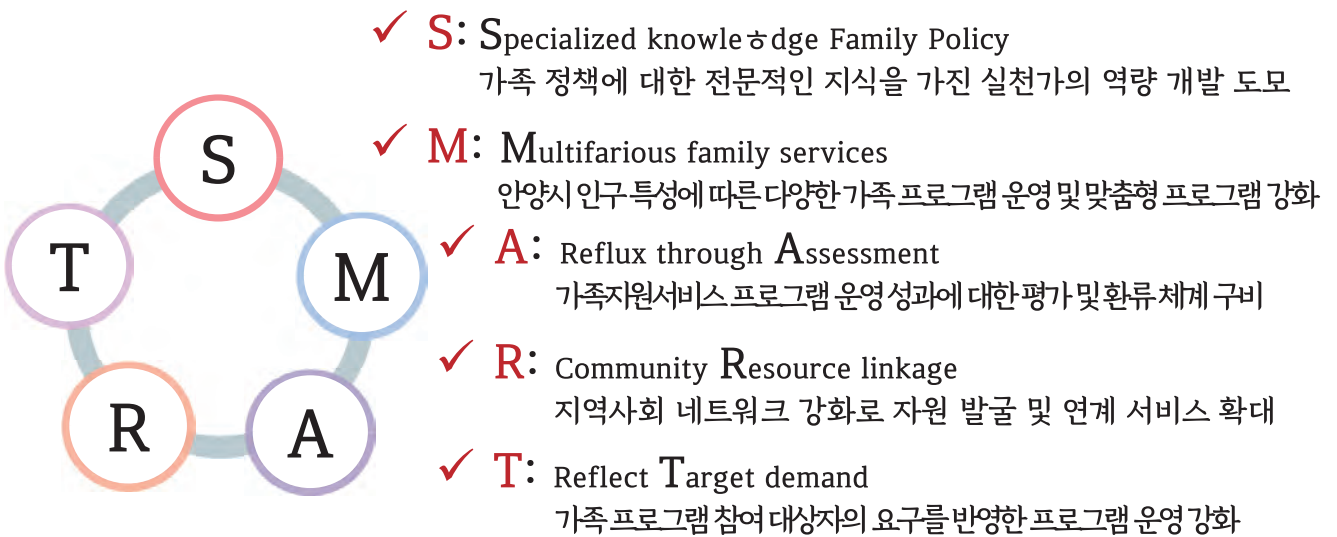
■ 미션

-  다양한 가족이 체감할 수 있는 체계적 서비스 제공
-  다 함께 더불어 살아가는 소통의 장 마련
-  가족을 통해 행복을 느낄 수 있도록 가족역량강화에 힘쓰는 안양

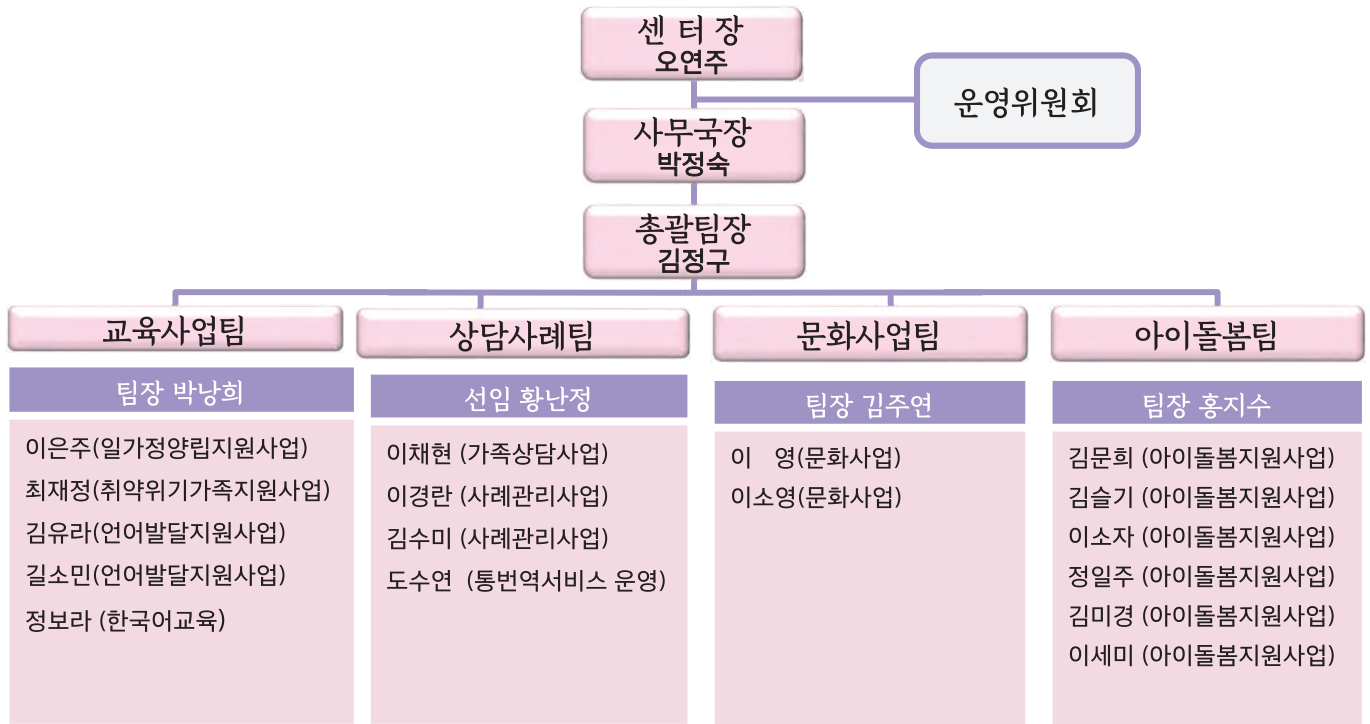
■ 운영 방침



■ 운영 전략



■ 조직도



■ 2019 사업현황

- 2019년 한국사회적응교육프로그램(국내적응프로그램)

2019년 국내적응프로그램(1차) 한국어개강식-안양소방소연계 (안전교육)	2019년 국내적응프로그램(2차) 프리마켓-안양시자원봉사센터 (후원)	2019년 국내적응프로그램(3차) 민주시민의식교육 및 선거체험 안양시선거관리위원회연계	2019년 국내적응프로그램(4차) 성폭력 및 가정폭력예방교육 안양시여성의전화연계
2019년 국내적응프로그램(5차) 궁중여인의단장 및 궁궐체험 고궁국립박물관연계	2019년 국내적응프로그램(5차) 궁중여인의단장 및 궁궐체험 고궁국립박물관연계	2019년 국내적응프로그램(7차) 한국어수료식	

- 2019년 주요 지역사회 자원 연계 현황



결혼이민자 한국어교실
석수도서관 대관



동안보건소 출장금연클리닉
(안양도시공사) 연계 운영



롯데백화점 평촌점
송편빚기 문화체험 연계



안양소방서
다재다능 대상자 연계



드림스타트 찾아가는 한부모교육
대상자&장소 연계



한국야쿠르트 쌀(10만원상당)
다문화가족 후원 연계



연성대학교 떡국떡 등
다문화가족 후원 연계



초록우산 어린이재단 피부미용
관리사 자격증 과정 후원금 연계



법원연계
위기가족회복지원사업 협약



안양월드휴먼브리지
태교 음악회 (출산 용품 지원)



한중친선협회 이상체험 및
후원품 50만원 연계



(사)사랑의 집수리 도배,장판,LED 등
일부, 옷장, 커튼등 집수리 지원



아르메체플&컨벤션 웨딩홀
다문화합동결혼식 7쌍 후원연계



사회복지사협의회
출산용품 지원



연성대학교 권투로봇 교실 프로
그램 연계



필리핀의 날 필리핀 어린이
합창단방문 지역사회 후원연계



안양시 새마을부녀회
김치나눔행사 후원연계



카네기 CEO 로터리클럽
김치나눔행사 후원연계



롯데백화점 평촌점 초등입학 다문화
가정 자녀 학용품 후원연계



롯데평화점 평촌점
안양FC 축구 관람 후원연계



다사랑 희망공동체
희망박스 후원연계



한국은행 경제교육 및
에버랜드체험 후원연계

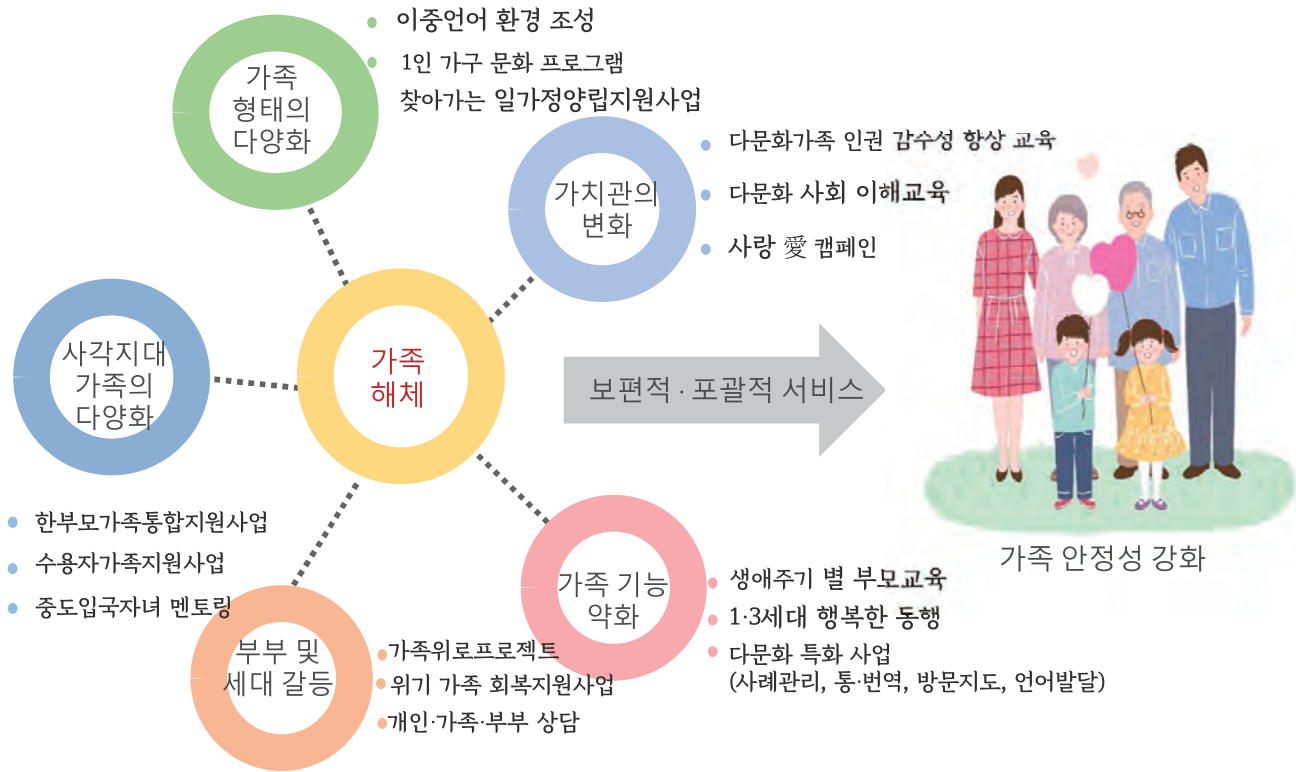


적십자 다문화가족
강화도 문화체험



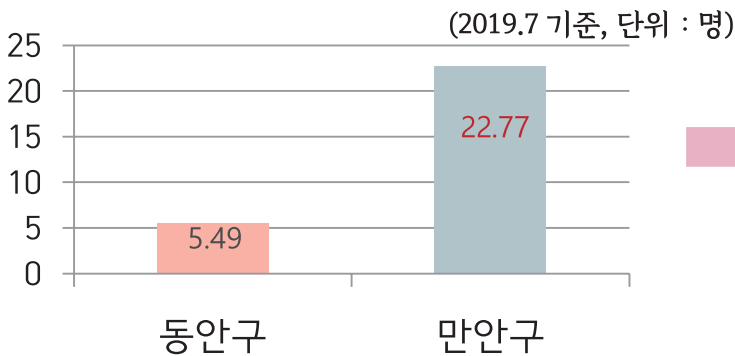
성결대학교 커피바리스타
양성과정 대상자 연계

■ 2020 사업 추진 계획



- 안양시 인구 현황에 따른 계획 I

• 인구 천 명당 외국인 등록 현황



자료 : 안양시, 「주민등록인구현황」(2019)

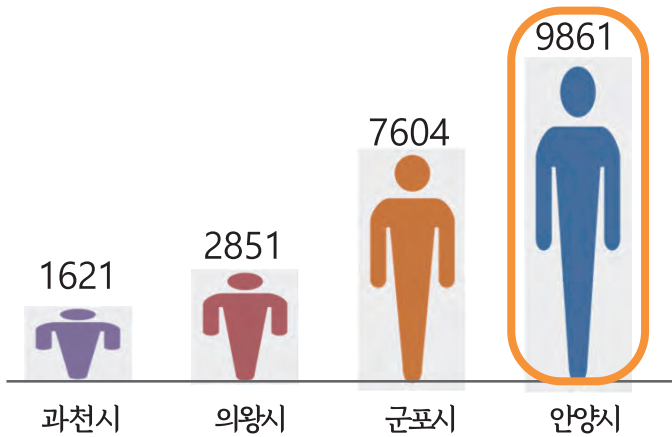


한국어교실-석수도서관

만안구 내 기관과 연계하여
다문화 프로그램 진행으로
물리적 접근성 향상

- 안양시 인구 현황에 따른 계획 II

- 인근 지자체 인구밀도 비교



다문화소통캠프

다문화-비다문화 간의
소통 프로그램 확대

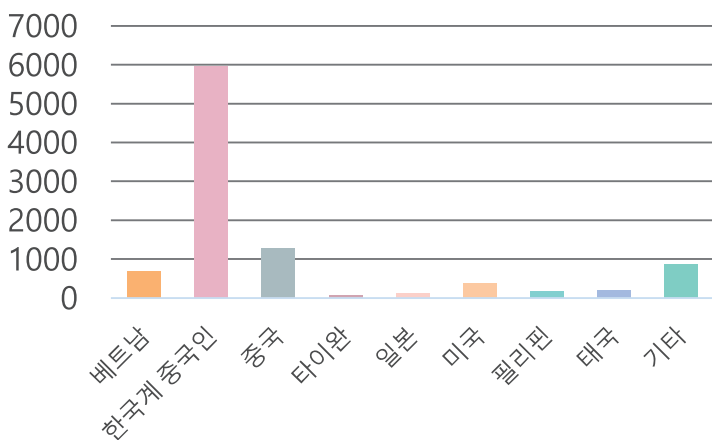
높은 인구밀도로 인한 과도한 경쟁심 등 부정적인 문제를 해결하기 위해서 이웃과 연대하고 이해할 수 있는 가족봉사단, 다문화소통 프로그램 등을 기획 및 확대

자료 : 행정안전부, 「주민등록인구현황」(2018)

- 안양시 인구 현황에 따른 계획 III

- 국적 별 등록 외국인 현황

(2017.11 기준, 단위 : 명)



베트남무용 자조모임

자조 모임을 통한 네트워크 형성
지원

자료 : 통계청, 인구주택 총조사

■ 한국어 정규과정반 소개

한국어교육

- 센터에서 진행하는 한국어 교육은 3월을 시작으로 12월까지 수업이 진행된다. 한국어교육이 시작하기 앞선 2월에 개강식을 진행하여 학생들에 대상에 맞게 레벨테스트를 진행한 후 반 배정을 받게 되면, 정규과정 100시간이 끝나는 날에는 중간평가(성취도평가)를 보게 되어 출석률 80%, 60점을 맞은 학생들에게 수료식이 진행 되는 날 수료증을 수여한다.
- 센터에서는 보다 나은 서비스를 제공하기 위해 분기별 1회 이상 한국생활적응 교육을 실시하고 있다.

기초A반

- 한국어강사 1명, 한국어보조강사 1명 배치
- 1단계 정규과정(3.5~12.5. 134시간 진행)
(결혼이민자와 함께하는 한국어교육 1)국립국어원
- 실생활에서의 원활한 의사소통을 위한 설계 및 한국어와 한국문화 통합으로 교육을 진행함.
- 베트남, 캄보디아, 태국, 라오스 등 학생참여

기초B반

- 한국어강사 1명, 한국어보조강사 1명 배치
- 1단계 정규과정(3.5~12.5. 134시간 진행)
(결혼이민자와 함께하는 한국어교육 1)국립국어원
- 실생활에서의 원활한 의사소통을 위한 설계 및 한국어와 한국문화 통합으로 교육을 진행함.
- 중국, 일본, 필리핀, 러시아 등 학생들로 참여

초급반

- 한국어강사 1명, 한국어보조강사 1명 배치
- 2단계 정규과정(3.5~12.5. 134시간 진행)
(결혼이민자와 함께하는 한국어교육 2)국립국어원
- 실생활에서의 원활한 의사소통을 위한 설계 및 한국어와 한국문화 통합으로 교육을 진행함.

석수초급반

- 한국어강사 1명, 한국어보조강사 1명 배치
- 2단계 정규과정(3.5~12.5. 134시간 진행)
(결혼이민자와 함께하는 한국어교육 2)국립국어원
- 실생활에서의 원활한 의사소통을 위한 설계 및 한국어와 한국문화 통합으로 교육을 진행함.
- 만안구 관내 회원들을 위해 석수도서관 다문화자료실에서 결혼이민자 회원들이 보다 편한 서비스를 제공받을 수 있도록 지원

■ 한국어 정규과정반 소개



- 한국어강사 1명 배치
- 3단계 정규과정(3.5~12.5. 134시간 진행)
(결혼이민자와 함께하는 한국어교육 3)국립국어원
- 실생활에서의 원활한 의사소통을 위한 설계 및 한국어와 한국문화 통합으로 교육을 진행함.



- 한국어강사 1명 배치
- 4단계 정규과정(3.5~12.5. 134시간 진행)
(결혼이민자와 함께하는 한국어교육 4)국립국어원
- 실생활에서의 원활한 의사소통을 위한 설계 및 한국어와 한국문화 통합으로 교육을 진행함.




- 한국어강사 1명 배치
- 3단계 정규과정(3.4~12.2. 134시간 진행)
(결혼이민자와 함께하는 한국어교육 3)국립국어원
- 실생활에서의 원활한 의사소통을 위한 설계 및 한국어와 한국문화 통합으로 교육을 진행함.
- 안양시 관내에서 직장을 다니는 외국인근로자 및 오전 시간에 수업 참여가 어려운 결혼이민자 대상으로 진행함.



- 입문반(3.4.~5.3. 52시간 진행)
기초반 수준이 어렵고, 입국한지 얼마 되지 않는 결혼이민자를 대상으로 개설함,
- 토픽반(5.8.~7.5. 52시간 진행)
정규과정 3단계, 4단계, 입국한지 3년 이상 된 결혼이민자 대상으로 이루어진 토픽시험 대비반
- 입문 II 반(7.22.~9.25. 54시간)
하반기쯤 입국한 결혼이민자 대상으로 정규과정과 병행하여 기초단계과정에서 놓친 부분을 학습할 수 있도록 개설함.
- 읽기쓰기반(9.27.~12.4. 58시간)
중,고급반 학생들에 요청과 희망으로 한국어를 쓰는 교정과, 한국어를 읽는 발음 교정을 받을 수 있도록 개설함.




기초 A반



플꽃

자세히 보아야
예쁘다



오래 보아야
사랑스럽다

너도 그렇다.

-기초A, 중급 김이수-



#학기초#아직 좁고 어색
#우리 친해져요#집중#열공



#여름이다#말하기 연습하고 있는데~
#흐엉! 하트는 넣어둬!



눈을 질끈 감게 하는 송편! 남남
고마워요~롯데백화점
맛있어서 흥이 절로 ♪♪
흐엉! 하트는 넣어 두라니까요~



소원 나무에 소원을 빌었어요~



#다문화 유권자의 선거
#즐거운 투표민

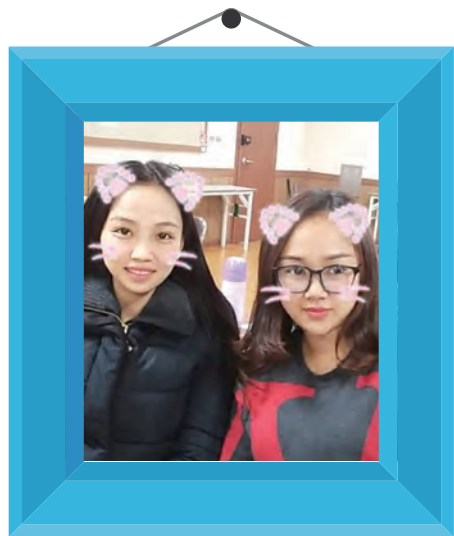
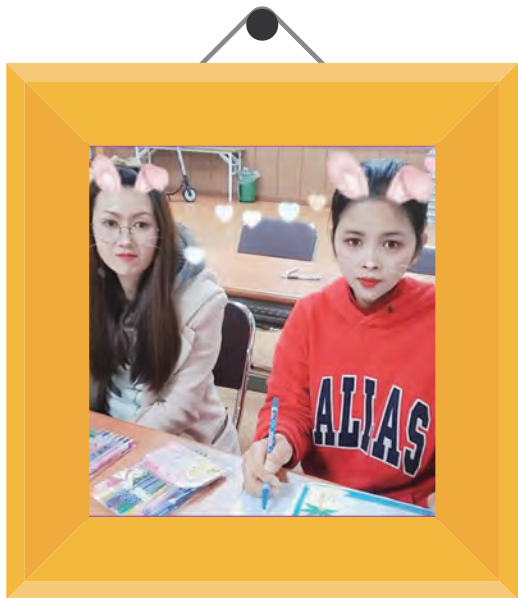






사랑이 꽃피는 교실 ~ ♥







#하나둘셋#김치#스마일#예쁜척

사랑의 마음을
전하는 마음
전하는 마음

사랑의 마음을
전하는 마음

사랑의 마음을
전하는 마음



사랑의 마음을
전하는 마음

사랑의 마음을
전하는 마음

사랑의 마음을
전하는 마음

사랑의 마음을
전하는 마음



사랑의 마음을
전하는 마음

사랑의 마음을
전하는 마음

사랑의 마음을
전하는 마음

사랑의 마음을
전하는 마음



사랑의 마음을
전하는 마음

사랑의 마음을
전하는 마음

사랑의 마음을
전하는 마음

사랑의 마음을
전하는 마음

- 고향 소개 -

안녕하세요... ^^

저는 베트남 사랑입니다. 가마우(CAMAU)에서 태어나서 살아요. 호치민 시티에서 285km 떨어진 작은 도시입니다. 가마우로 가 방 방법은 여러 가지가 있습니다. 첫 번째 방법은 비행기로 약 1시간이 걸립니다. 두 번째 방법은 버스로 약 8시간이 걸립니다. 가마우는 베트남의 최남단입니다. 남부인의 독특한 특성을 지니고, 만은 해안과 리고 조트와 섬이 있습니다. 이과과지로 오면 과과과과들은 숲을 보고 바다를 볼 수 있습니다. 특히 베트남의 마지막 랜드마크 조표를 방문하면 광대한 바다에 숨어 있는 일몰을 감상하실 수 있습니다. 여기 사람들은 매우 친절하고 친절하면서 나라에 대한 사랑이 대단합니다. 여기에 오면 맛있고 저렴한 음식물을 즐길 수 있습니다. 바다에 인접한 3개의 표면이 있기 때문에 천연 자원이 풍부합니다. 새우, 게, 생선, 오징어 등 해산물이 가장 많습니다. 여기에서는 다양한 음료를 즐길 수 있습니다. 탄산음료 외에 열대 과일 음료도 즐길 수 있습니다. 과일도 매우 맛있습니니다. 즐길 가치가 있는 과일에는 많은 종류가 있습니다. 베트남 여행을 계획하거나 계획하는 사람들은 가마우로 오세요. 확실히 실망시키지 않을 것입니다...♥

Linhita

자간 티 린 다... ^^



안녕하세요. 저는

득연입니다. 베트남 하이퐁
에서 왔어요. 저는 2년 전에
결혼했어요. 안양에서 남편
하고 아이 하고 셋이서 살고 있
어요. 저는 여행을 좋아 합니다.

그래서 매주 남편 과 여행을
자주 다녀요. 지난번에 강릉에
다녀 왔어요. 강릉은 강원도에
있는 곳인데 바다가 참아름 다운
곳이에요. 저는 여행을 자주 다녀서
행복해요. 한국에는 아름다운 곳이
많아서 이 곳을 아주 좋아 합니다.



안녕하세요!

저는 베트남에서 온 쩐티미엠입니다.

아오자이는 한국의 한복 처럼

베트남의 전통 옷입니다.

베트남어로 아오는 옷이라는 의미이고
자이는 길 다라는 뜻입니다.

아오자이는 설날이나 결혼식 같이 특별한 날
입는 옷입니다. 제가 좋아하는 아오자이의
색깔은 위에는 빨강색, 바지는 노랑색인
아오자이를 좋아합니다.

베트남 전통 옷인 예쁜 아오자이를 한국
사람들 모두 좋아했으면 좋겠습니다.

2019년 11월 5일

미에
ㅁ

쩐티미엠



안녕하세요여러분?
 제1고향은태국외박국입니다.태국에는3계절이이
 습니다.여름하고가을하고겨울이있습니다.태국은1년내내
 여름처럼더우게가습니다.그리고비가많이내리지않는거
 가습니다.그리고태국은여름에나씨가너무더습니다.그리고겨울
 에는나씨가춥습니다.조금추위를하지마가기따뜻합니다
 방콕에는과과며소가마이입니다,방콕야동와랏족는음식이
 있으며방콕의이기는과과며소입니다.그리고방콕에는방고
 사원이마이입니다.방콕의왕부처님이계시곳은며소
 이니다.방콕은우리나라의도시입니다,아주아름답습니다
 한번가보세요.싱타이는우리나라의옷입니다.한번
 이어보세요.동양국하고파타이는우리나라의음식입니다.
 아주마음이입니다.한번먹어보세요.여러분
 우리나라에한번와보세요.



가족소개

안녕하세요.행쫀니예요
캄보디아 사람이예요.2017년
6월.2일에.한국에 왔어요
남편의 이름은.박상순이예요
딸의 이름은.박수아예요
한국에 온후에 나는.다문화가족지
원 센터에서.한국어를 배웠요
남편은 직장에 다니고 아들은
대학교에 다니요.
만나서 반갑습니다.
우리 가족은.너무 행복했어요



안녕하세요!

저는 큰이입니다.

저는 베트남 사람입니다. 우리 가족은 네명입니다. 저는 남편과 아들이 두명입니다. 남편은

회사에서 일해요. 큰아들은 19개월이고 어린나집에 가요. 작은아들은 2개월이고 집에 있습니다. 지금은 친정 어머니가 작은아들을 돌봐주고 계세요. 그래서 저는 다문화센터에 와서 한국어를 공부할수 있어요. 그리고 저는 귀화시험 공부도 하고 있어요. 한국문화와 역사도 많이 배우고 있습니다. 우리 가족은 행복하게 살아요.

2019년 11월 5일

큰이

큰이



* 안녕하세요. 저의 이름은 시티몬입니다.
* 고향은 치안미이입니다. 저는 자녀가 있습니다.

첫 아들은 16 세이고 둘째 딸은 13 세입니다.

그리고 둘 다 태극에서 공부하고 있습니다. 저는 결혼하여

1년 10개월 동안 한국에서 남편과 행복하고 있습니다.

나쁜 사업을 합니다. 매주 일요일 남편과
저는 공원에서 걷고 꽃과 나무의 사진을 찍습니다.

♪ 저는 가을이 좋아서 요즘 자주 갑니다. 그리고 저는

남편이 한국 음식을 요리하는 것을 좋아하고 덕볶이도

만들어줍니다. 저는 남편을 만나서 매우

행복합니다. 우리는 다정한 가족입니다.

시티몬
태극



가족 소개

안녕하세요? 팟달이예요 - 저는
캄보디아 사람이에요 - 2016년 4월 25일에
한국에 왔어요 - 남편의 이름은 권오선이에요 -
딸은 이름 권수지예요 - 한국에 온 후에 나는
문화가족지원센터에서 한국어 공부해요.
남편은 직장에 다니고 딸은 집에 같이 있어요 -
만나서 반갑습니다





가족 남편 하고 아들

안녕하세요 저는 주레깅입니다

우리 가족은 한국에서입니다

남편은 한국사람입니다

나는 4년 동안 한국에있었습니다

한국의 분위기는 매우 좋습니다

남편과 나는 74년 떨어져 있습니다

나는 1명의 아들이있다 그는 귀여운 꼬마야

나는 따뜻한 가족이있다

술이에는 해외여행을 좋아합니다





안녕하세요
 자기 소개해 드리게어요
 저 이름은 주레갓 입니다
 저는 태국사람입니다
 저는 고양은 태국의 방콕입니다
 태국나라 날씨가 엄청 더워요
 태국음식은 너무 맛있어요
 뭐 맛있어요 동양콩 팟타이 슝따뽕뽕바라
 태국에서 방문하기 가장 좋은 곳
 팟타이 하고 푸켓 하고. 수상시장입니다



가족 소개

안녕하세요.

저는 크한나비입니다. 저는 2014년에 한국에 왔어요.

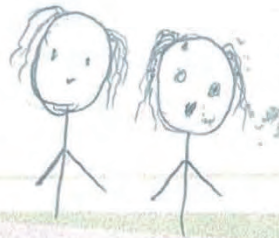
남편, 딸들, 세가지 사람이 가족이에요.

딸들이 아주 귀여워요.

저는 한국의 생활도 아주 좋아해요.


지금 문화센터에서 한국어 배우요.

아주 재미있어요.



가족 소개입니다. 안녕하세요!



저는 리투타오입니다. 베트남에 왔습니다.
 저는 한국에서 1년 동안 살았습니다. 한국은 아름답습
 니다. 특히 가을이 아름답습니다. 제 남편은 한국
 사람입니다. 월요일부터 금요일까지 매주
 남편은 회사에 가서 일합니다. 그리고 저는 화요일
 하고 목요일 센터에 가서 한국어를 공부합니다.
 우리가족은 2명이 있습니다. 그리고 저는 임신 8개
 월을 반입니다. 12월 18일에 출산 예정입니다. 우리
 딸을 만날 겁니다. **신** 우리는 정말 행복합니다.
 딸이 태어나면 우리가족은 3명이 됩니다.
 우리는 더 재미있고 신날 겁니다. **YOU** 

Handwritten signature

리투타오





나의 꿈을 찾다

한국에서 산 지 9년 되었지만 그동안 제가 어떻게 살아 왔을까 라는 생각을 한 번도 해본 적이 없었습니다. 그리고 꿈이 뭔지 도 생각 안 해봤습니다. 그냥 현재 삶에 만족해서 그런 건지 안 해본 것 같습니다. 그래서 한 번 제 꿈이 뭔지 좀 생각해볼 까합니다. 그런데 생각을 많이 해봐도 안 나옵니다. 제 꿈이 뭔가? 또 뭐 하고 싶을까? 생각이 갑자기 막혔습니다. 사람은 누구나 꿈이 있을 텐데 근데 왜 저만 생각이 없는 건지 되게 속상했습니다. 그래서 9년 동안 한국에서 살면서 제가 뭐 했는지 생각 해봤습니다. 예전부터 했던 일 지금까지 하고 있는 일 모두 생각해 보니 제 꿈이 뭔지 알게 되었습니다. 제 꿈은 멋진 헤어지다이너가 되는 것입니다. 베트남에서 살았을 때 미용에 관심은 전혀 없었고 한국에서 살면서도 없었습니다. 그런데 최근에 갑자기 미용에 관심이 많아 졌습니다. 제가 작년에 기회가 되기도 하고 시간도 있어서 헤어자격증을 땀습니다. 자격증을 따면서도 생각했었습니다. 따기만 하고 사용 안 할 수도 있다는 생각입니다. 그렇지만 요즘 밖에 나가면 눈에 제일 많이 들어오는 게 사람의 머리입니다. 저도 왜 그러는지 잘 모르겠지만 이상하게 쳐다보게 됩니다. 저 사람이 무슨 머리를 했을까? 무슨 칼라로 염색 했는지 궁금하게 됩니다.

아~ 나도 이제 헤어에 관심 많아 졌구나 라는 생각이 듭니다. 내가 꿈이 없는 게 아니구나, 내 꿈이 있었구나 라는 생각 하니까 갑자기 행복해 지는 것 같았습니다. 꿈이 이루어지려면 많이 힘들고 노력해야 되겠지만 열심히 해서 성공하겠습니다. 여러분도 아직 꿈을 못 찾았다면 한번 생각 해 보세요.

이승미
양호





전 티 마이

저는 마이예요, 베트남이에요.

저의 고향은 2 계절 여름과 봄이 있어요. 여름은 정말 덥고 봄은 시원해요. 친구들과 여름에 바다에 가서 수영하고 봄에 여행할 수 있어요.

베트남 음식이 정말 맛있어요, ♥ 하이라이트는 쌀국수예요. 쌀국수 같이 고기와 야채와 국물을 먹으면

정말 맛있어요.

시간 있으면 저의 고향을 방문하세요!

저는 베트남을 사랑하고 그리워요.



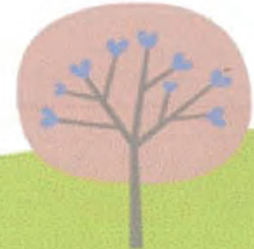
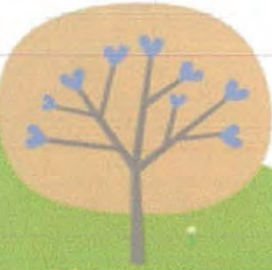


To. 저는 찐 입니다. 저는 베트남 사랑이에도
 내고향은 달랏입니다. 달랏에는 많은아람다운장고가
 있고 맛있는음식있어요. 달랏은 장마가있어요.
 지금 장마예요. 달새가 아주 추워서 비가 많이
 내려요. 달랏은 꽃 도시유 면해요. 안말에는 항상꽃
 축제가있어요. 사람들은 꽃을보고 여행하러
 많이와요. 나는 내고향을 좋아해요.
 저는 가고 싶어요. 시간이있으면
 돌아가고 싶어요.

이름 : 찐 ♥



Happy Day



To. **안녕하세요. 저는 우이원티던입니다.**
저는 베트남 사랑입니다. 저는 한국에서 1년 살았어요
지금 저는 남편 하고 아이랑 같이 살아요
한국에 지금 날씨가 좋아요. 그리고 지난 토요일에 남편 하고
아이랑 강원도 여행 갔어요. 강원도는 공기도 좋았어요.
그리고 바다는 매우 아름답네요. 강원도에서 맛있는 거
많이 먹었어요. 1박 2일 강원도를 여행 하고 집으로
돌아왔어요. 저는 너무 재미 있었어요. **행복해요**
또 여행을 가고 싶어요



안녕하세요!!!

저는 이혼이 프연입니다. 저는 베트남 사랑입니다. 베트남에는 사계절이
 이스니다. 봄, 여름, 가을, 겨울이 이스니다. 봄은 날씨가 따뜻합니다.

여름은 날씨가 더고 비가 많이 옵니다. 가을은 날씨가 시원하고
 나뭇잎이 많이 떨어집니다. 겨울은 날씨가 추고
 눈이 많이 옵니다. 유명한 음식
 베트남에서 pho, nem, buncha,
 banh mi, ... 이 있습니다. 그리고
 유명한 도시
 Hanoi, Ho Chi Minh, ...
 아름다운 도시입니다. 그리고
 유명한 도시
 Ha Noi, Da Nang, Ho Chi Minh, ...
 아름다운 도시입니다. 그리고
 유명한 도시
 Ha Noi, Da Nang, Ho Chi Minh, ...
 아름다운 도시입니다. 그리고
 유명한 도시
 Ha Noi, Da Nang, Ho Chi Minh, ...

모든 사랑의 베트남에 여행으 오세요!♡♡♡



안녕하세요.

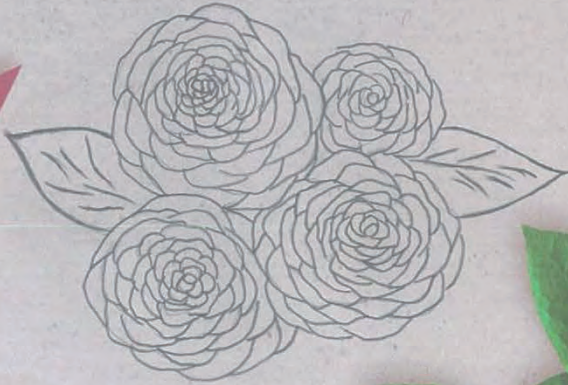
저는 팜티한응옥입니다.

저는 베트남 사람입니다.

베트남에는 좋은 사람 하고 음식이 있어요. 맛있는 요리가 많습니다. 베트남에는 관광 명소가 많았습니

다. 베트남은 외국 관광객들 호가 득찬 곳입니다. 여러 가지 음식들과 고향의 맛이 있습니다. 판이 있어요. 많은 사람들이 매우 힘들지만 베트남은 점점 발전하고 있습니다. 좋고 더 발전된 문화를 만들고 있어요.

ML
Phuoc





우리 가족 소개



도티후이엔 엠

안녕하세요!

저는 도티후이엔 엠 이에요. 저는 베트남에서 왔어요. 저는 20살 이에요.
 지금 한국에서 5개월 살았어요. 우리 가족은 4명 이에요.
 시아버지 하고 시어머니는 관악대로에 사세요. 남편은
 회사 생활을 하고. 저는 한국어를 공부해요.
 저는 한국음식을 갈비탕 하고 샤브샤브
 많이 좋아해요. 그리고 한국 문화를 좋아하고
 한국 경치를 많이 좋아해요.

2019년 11월 5일

huy

도티후이엔 엠

♥ LOVE



내 고향 칸토 (can Tho)를 소개합니다

동남아시아의 여러 국가 중 한국에서 2시간 걸리판을 지나 해마 모양의 베트남이 있고 제일 아래에 제고향 칸토가 있습니다. 칸토는 바다와 인접해 있으며 모퉁강의 어머니란 뜻의 메콩강과도 인접한 곳입니다. 날씨는 5월에서 11월까지 우기로 비가 많고 12월에서 4월까지 건기인데 제 생각에 10월부터 12월이 여행하기 좋은 것 같습니다.

저노이 (cho noi)이라는 배도 많고 물전 많고 파는 곳입니다. 늘리우 (ninh kieu)이라는 도보 전용 공원은 많은 길거리 음식과 예쁜 다리도 있고 유람선도 탈수 있는 곳입니다.

브엉라이카이 (Vuong Kai Cay)라는 과수원이 모여 있는 곳으로 약간의 돈을 내면 구경도 하고 먹고 싶은 과일도 마음껏 먹을수 있는 곳입니다.

마지막으로 칸토 다리 (cau can tho)는 작은 배를 타고 주변은 구경할수 있는 곳입니다.



호탄투이 (ho Thanh Thuy)

안녕하세요! 저는 김탄입니다

저는 베트남사람입니다. 제 집은 남쪽 시골에
있어요. 그래서 날씨가 너무 좋고 시원합니다

제 시골에서 살고 과일 많이 있어요. 모든 과일 중에서
망고는 많이 기르고 맛있는 과일입니다. 대개 폭말해
망고나무 한그루 걸어요. 저는 과일을 집에서 제일 좋아합니다
대부분 여자가 망고를 먹으면 좋아요. 그리고 특히 임신했을때
더 좋아요. 왜냐하면 망고가 조금 시고 바삭 바삭해요.
베트남에서 늘 사람들이 소금에 망고를 먹습니다. ♡





저는 시티몬입니다. 저의 고향은 태국 치앙마이 이고 인천 공항에서 비행기를 타면

5 시간 30 분이 걸립니다. 치앙마이는 태국 북부이고 날씨가 좋습니다. 치앙마이는 산도 많고 코끼리도 많고 고대사원도 많습니다. 건물 커런부족도 있습니다. 치앙마이 사람들은 카우서이를

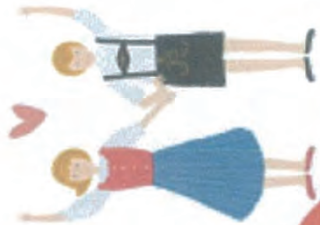
만드는 데 너무 많이 사용합니다. 그리고 치앙마이 사람들은 모두

사감에게 친절합니다. 여러분 치앙마이로

여행 오시기를 바랍니다.

내가 사랑하는 치앙마이.


P.s



아름다운 치앙마이 เชียงใหม่



안녕하세요. 제 한국이름은 박동수, 이고베트남 이름은 하부빙입니다.
 제 가족은 5명입니다. 저는 베트남 사람입니다. 저는 열두 살입니다.
 아버지, 어머니, 할머니, 할아버지, 저, 아버지는 45살이에요, 어머니는 32살입니다, 할머니하고 할아버지께서는 동갑입니다.

저는 다문화 센터에서 한글과 외국어를 공부하고 있어요.
 주말에 우리가족은 놀러 갈 거야.
 제가 좋은 행운을 합니까. 



안녕하세요!

저는 쥘티미엠편입니다. 나이는 22살이에요.

베트남에서 한국에 온지 2년 되었어요.

한국에 있는 제 가족 모두 6명입니다. 시어머니 1분, 아버님,

작은아주버님, 작은형님, 남편 그리고 저 까지 6명이에요.

저와 시어머니 그리고 남편 한 집에서 같이 살고 있어요.

우리 가족은 서로 많이 사랑합니다. 그리고 많이 친절합니다.

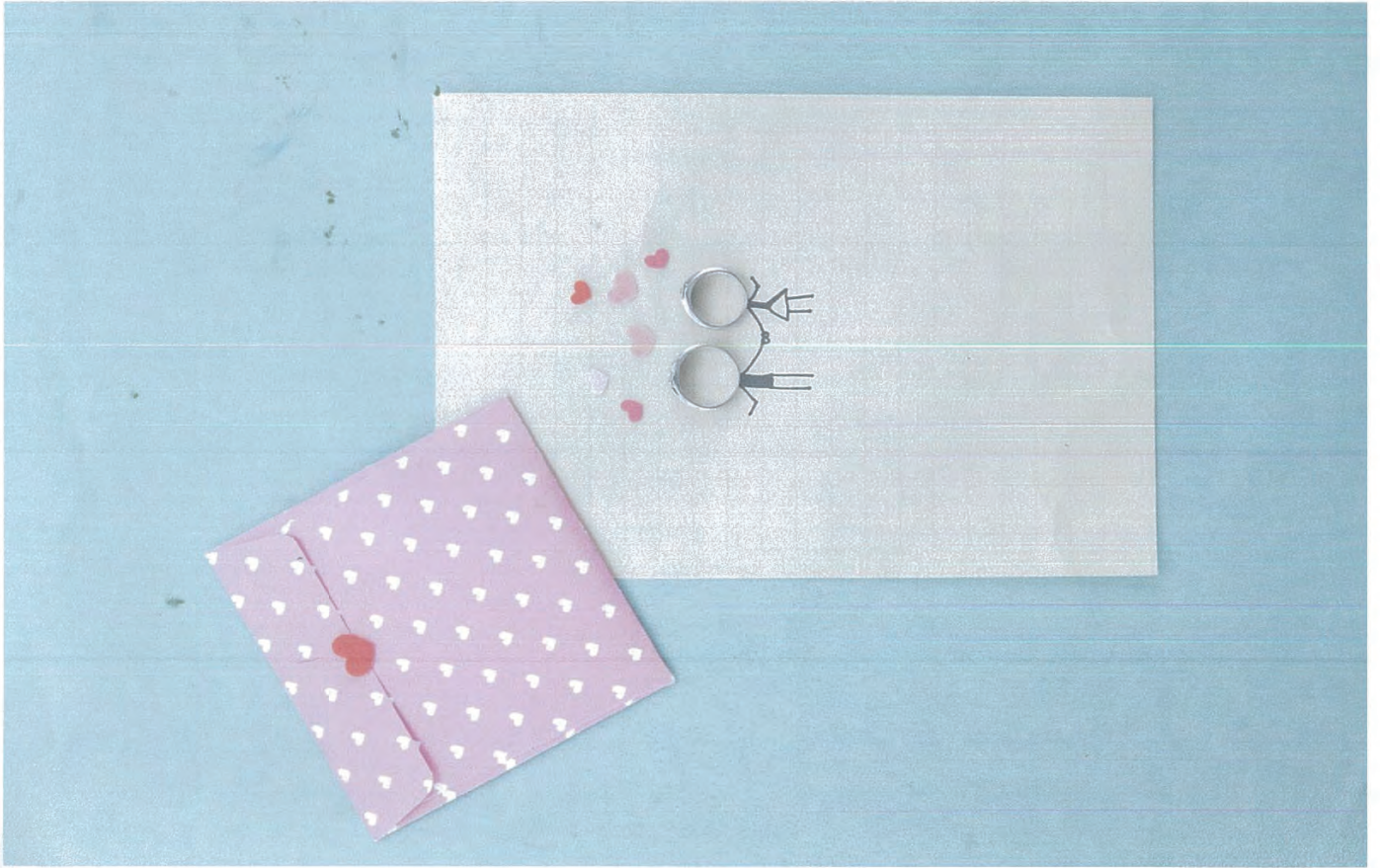
우리 시어머니는 요리를 잘하세요. 그리고 요리가 맛있어요.

큰아주버님, 작은아주버님, 작은형님. 그리고 제 남편

성격이 아주 좋아요. 제 남편은 저를 많이 사랑합니다.

그리고 저를 많이 이해해 줍니다. 그래서 우리는 서로 아주 많이

사랑합니다. 저는 우리 가족 모두 많이 사랑해요.



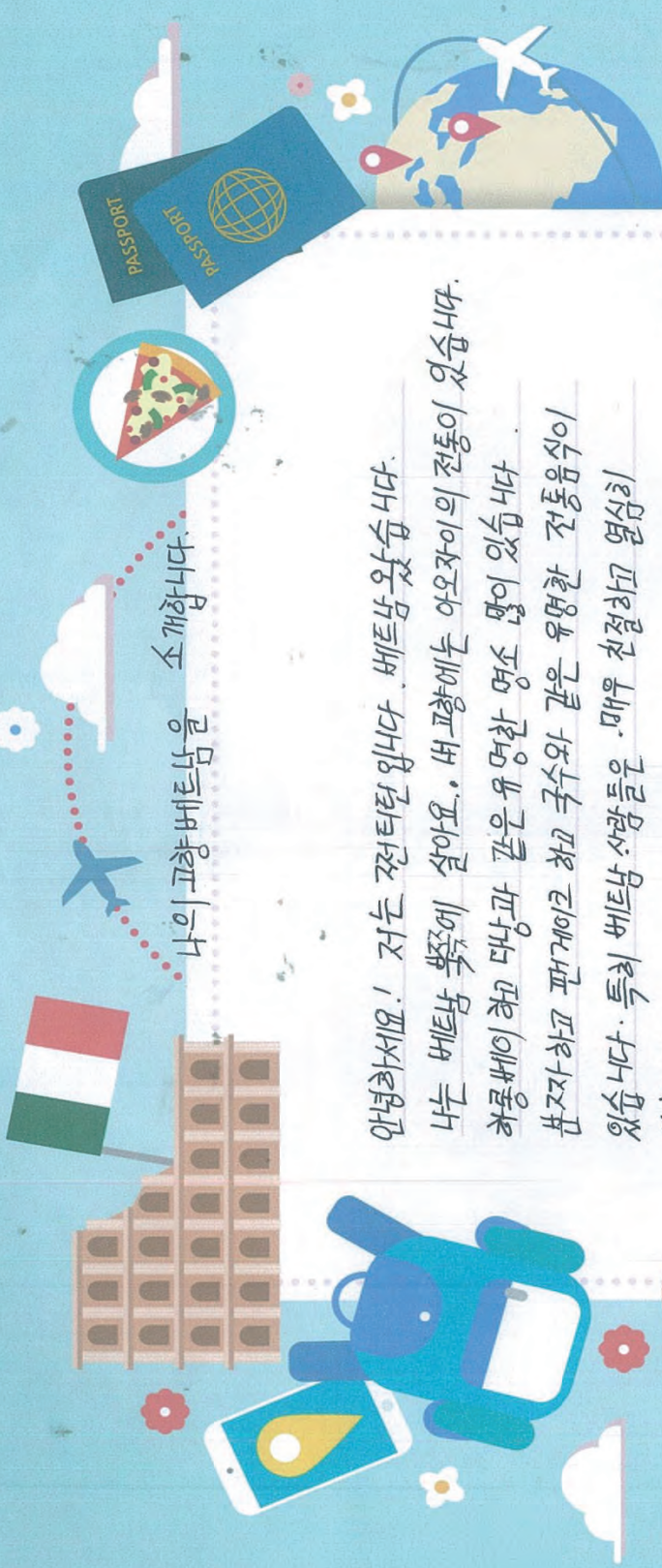
맛있는 포, 반미
(phở, bánh mì)



저는 베트남 사람이에요
베트남 주요 도시로는 하노이, 호찌민시,
다낭, 하이퐁, 호이안 후에 등이 있어요
베트남에는 아름다운 관광지가 많습니다
베트남 사람들은 아주 친절합니다
베트남 음식은 맛있는 것이 많습니다
세계적인 가장 유명한 베트남 음식이 포와 반미입니다
베트남 음식은 맛있고 값도 싸입니다
베트남 보고 싶어요!

정 티 마이

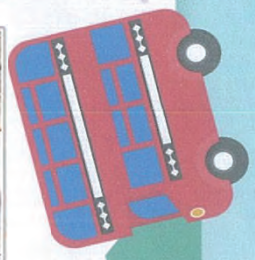
PHỞ



나의 고향 베트남을 소개합니다.

안녕하세요! 저는 전터린입니다. 베트남 왔습니다.
 나는 베트남 북쪽에 살아요. 비프향에는 아오자이의 전통이 있습니다.
 하롱베이하고 대낭과 같은 유명한 명소 많이 있습니다.
 분자하고 판게이코 하고 쿠수와 같은 유명한 전통음식이
 있습니다. 특히 베트남 사람들은 매우 친절하고 열심히
 일합니다.

나는 베트남을 너무 사랑합니다.



사랑하는 우리 남편을 소개합니다.

제 남편 이름은 김병수입니다.

회사원이며 직업은 프로그래머입니다.

남편은 키가 크고 미남입니다.

제 남편은 매우 지대 있고 쾌활한 성격입니다.

남편은 술을 마시지 않고 잘 요리하는 사람입니다.

또한 매우 숙련된 사람이고.

아내를 많이 도와줘요.

제 남편은 정말 좋은 사람입니다.

나는 남편을 많이 사랑합니다.

남편 너무 감사합니다.



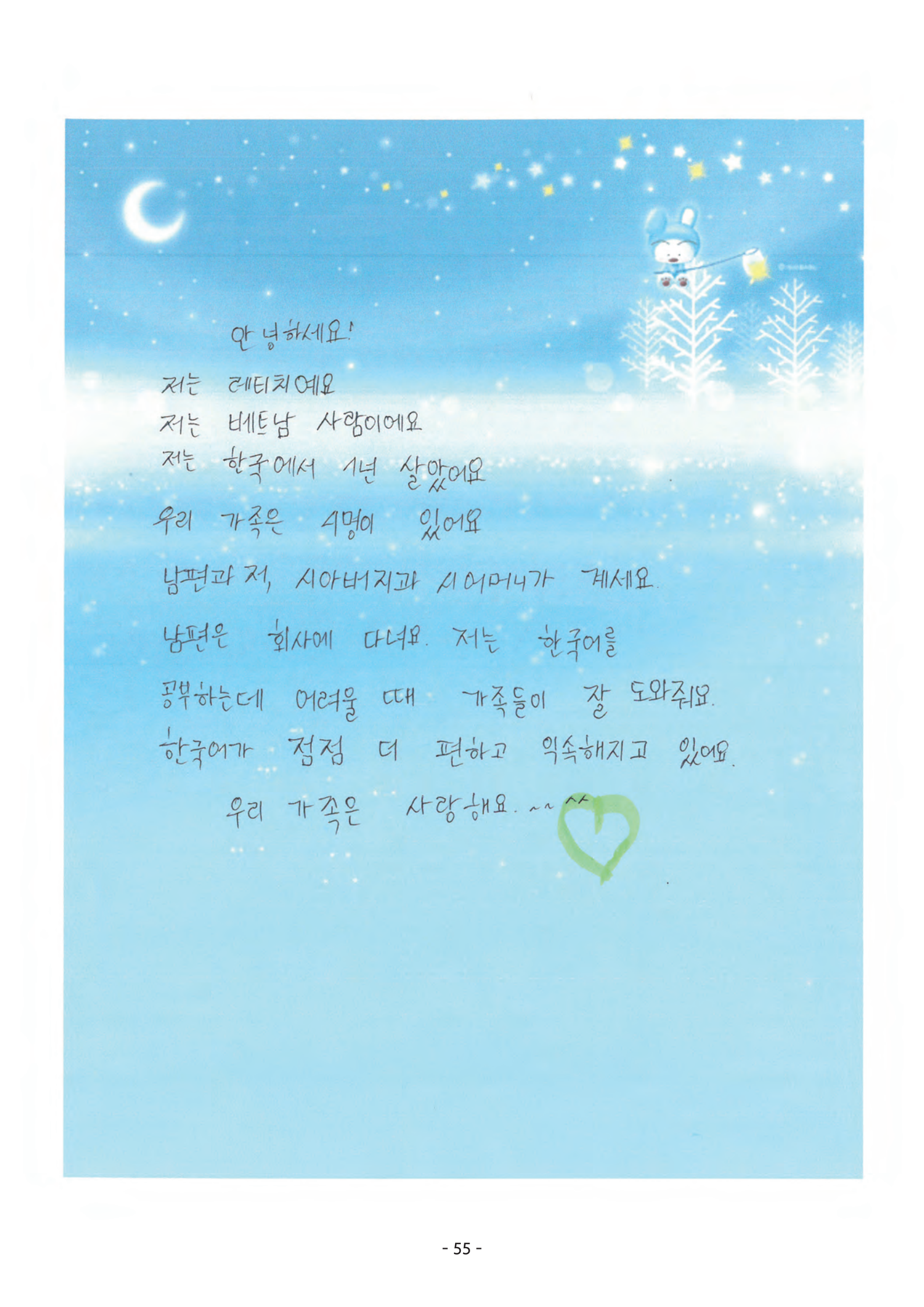
안녕하세요!

저는 레티치예요. 저는 베트남 사랑예요.
저는 한국에서 1년 살았어요.

우리 가족은 4명이 있어요
남포린과 저, 시어머니와 시아버지가 계세요.
남포린은 회사에 다녀요.

저는 한국어를 공부하는데
어려울 때 가족들이 잘 도와줘요.
한국어가 점점 더 편하고 익숙해지고 있어요
우리 가족을 사랑해요~!

— 레티치 —



안녕하세요!

저는 레티치예요

저는 베트남 사람이에요

저는 한국에서 1년 살았어요


우리 가족은 4명이 있어요

남편과 저, 시아버지와 시어머나가 계세요.

남편은 회사에 다녀요. 저는 한국어를

공부하는데 어려울 때 가족들이 잘 도와줘요.

한국어가 점점 더 편하고 익숙해지고 있어요.

우리 가족은 사랑해요. ^^ 



안녕하세요!

저는 응웬티 마이후엥입니다.

저는 베트남 사람입니다.

제 고향 빈딘을 소개합니다.

빈딘은 베트남의 남쪽에 있습니다.

저는 베트남에서 살았어요.

우리집 근처에 바다가 있습니다.

날씨가 덥지만 바람이 불어서 시원해요.

맛있는 음식이 많이 있습니다.

쇠고기 쌀 국수 요리 백미와 호수운 늪은 국수가 맛있습니다.

빈딘에서는 용과를 많이 농사를 지어서 항상 과 맛있게 먹었어요.

빈딘에 사는 친척들이 많이 살아서 행복했어요.

빈딘은 산과 호수가 많이 있어서 가족들과 여행을 자주 다녀왔어요.

그래서 지금도 가끔 산과 호수에 다녀온 것을 많이 생각합니다.

그리고 나는 지금 행복하답니다.

베트남을 많이 사랑해요





기초 B반

가초밤 한쪽 강아 김정은

어제도
가고
오늘도 같
나의 길
새로운
길



기초 B반 만나서 반가워요



새로운 마음으로 새 친구들과 함께 기초B반 모두 열심히 공부해요! ^^
이름표로 친구들 이름 기억하기! ^^

함께 공부해요!



아직 친구들 이름을 서로 몰라서 이름표를 목에 걸고~~~^^
함께 수업해요. 만날 때마다 즐거운 기초B반*^^*

몸으로 말해요~~



Happy!



Memories



때로는 몸을 움직이면서~~ 즐겁게~~
조별로 정확한 표현을 친구들에게 알려주면서 함께 배워요.^^

서로에게 칭찬해 주기



친구들에게 작은 편지도 쓰고, 친구들에게 좋은 메시지를 남겨주는 우리반^^
항상 즐거움이 가득가득*^^*

즐거운 여름방학 맞이



더운 여름도 열심히 공부했던 우리반 친구들 ^^
여름방학 맞이 하기 전에 서로에게 메시지 전해주기*^^*

초롱초롱 빛나는 눈빛



무더운 여름에도 우리의 한국어 공부를 향한 열정은 앓!! 뜨거워~~~~*^^*
토끼처럼 초롱초롱 빛나는 눈빛 ^^

즐거운 한국어 시간!!



Happy!



Memories



다양한 수업 패턴으로 배우보는 한국어 수업 시간~
항상 에너지 넘치는 우리반이 너무 좋고 행복합니다. ^^

소중한 추억의 시간들



따뜻한 봄 햇살과 함께 시작했던 한국어 수업이 벌써 겨울이 되어, 학기를 마치게 되었습니다.
끝까지 열심히 공부하고, 수업에 참여한 기초B반 열정에
박수를 보냅니다. 기초B반 모두 파이팅!!!! ^^

안녕하세요? 저는 '리나'라고 합니다. 안양시 다문화센터에서 부조 강사로 일하고 있습니다. 저는 수업을 할 때 학생들에게 다문화센터 프로그램에 대한 지원과 도움을 주는 역할을 합니다.

"우리 친구가 된 것 같아요." 기초B반은 학생들이 모두 30여명 됩니다. 학생들은 주로 중국, 필리핀, 태만, 콜롬비아, 인도네시아 등 여러 나라 학생들이 모여 있습니다. 우리는 화요일, 목요일마다 한국어를 배우고 또 한국 문화에 대해 배웁니다. 나는 수업 시간에 학생들이 최대한 이해할 수 있도록 통역을 해 주고, 학생들이 필요로 하는 일들에 대해 도움을 주고 있습니다. 수업이 끝난 후에는 의사소통이 잘 안되는 학생들을 도와 병원이나 우체국 일들도 함께 가서 도와 주기도 합니다. 이렇게 하다보니 학생들과 친한 친구가 되었습니다.

"다양한 활동을 함께 할 수 있어서 좋아요." 다문화센터에서 한국어를 배울 수 있을 뿐만 아니라 여러가지 프로젝트가 많아서 다양한 것을 배울 기회가 참 많습니다. 한식 요리 배우기, 안양 알리기 참여하기, 선 거 체험해 보기, 농촌 체험 등등 다양한 체험 활동을 참여하면서 서로의 친구들도 만나고, 함께 사진도 찍고, 같이 밥도 먹으면서 자연스럽게 친해지기도 합니다. 또한 프로그램들을 통해서 많은 추억들도 만들 수 있어서 참 좋습니다.

"선생님, 우리... 헤어져야 하나요"? 시간이 진짜 빨리 지나감을 느낍니다. 지금은 벌써 10월 말인데, 이제 한국에 수업이 12월 31일이면 수업이 끝나서 아쉬워합니다. 12월 초에 수요식에서 책을 만들려고, 학생들 모두 글을 쓰고, 그림도 그려서 예쁘게 만들었습니다. "리나 선생님, 우리 졸업 후에 내년에 만 이 올라가나요? 저는 리나 선생님 하고 같이 하고 싶은데..." 라고 물어해서 "나도 같이 있고 싶어요. 보고 싶을 땐 2층에 오세요"라고 알렸습니다. 함께 공부하고 함께 도움을 주었던 친구들이 기초B반에서 남은 학기 잘 공부하고, 많은 추억을 만들었으면 좋겠습니다. 마지막 남은 학기도 모두 파이팅하고, 아름다운 추억의 공간이 되었으면 좋겠습니다.

SHOOKY

Always OPEN

BT21

RT & TATA

MANG

2019.10.29

기초B반 리나

BT21



가족 소개

안녕하세요 저는 미셸입니다.
 저는 필리핀에서 왔습니다.
 저는 한국에 온지
 6년 됐어요.



우리 가족은 여섯 명입니다.
 우리아이 딸은 다섯살이에요.
 우리 막내는 네살이에요.

남편하고 시어머님하고 시아버지와 같이 살아요.
 우리 시어머님이 요리 잘합니다. 요리가 너무 맛있어요.
 저 남편은 아주 사랑합니다.
 우리 가족은 모두가 많이 사랑합니다.

"어머님~ 아버님"
 "사랑합니다."

"남편 많이 사랑해!!"
 "딸 막내 사랑해..."

"감사합니다"



안녕하세요?

저는 천운문 입니다. 저는 중국사람 입니다.🍓

제 가족은 세명 입니다. 어머니와 아버지 하고
저 입니다.

그리고 🍓 외삼촌 집은 우리집에서 가깝다.

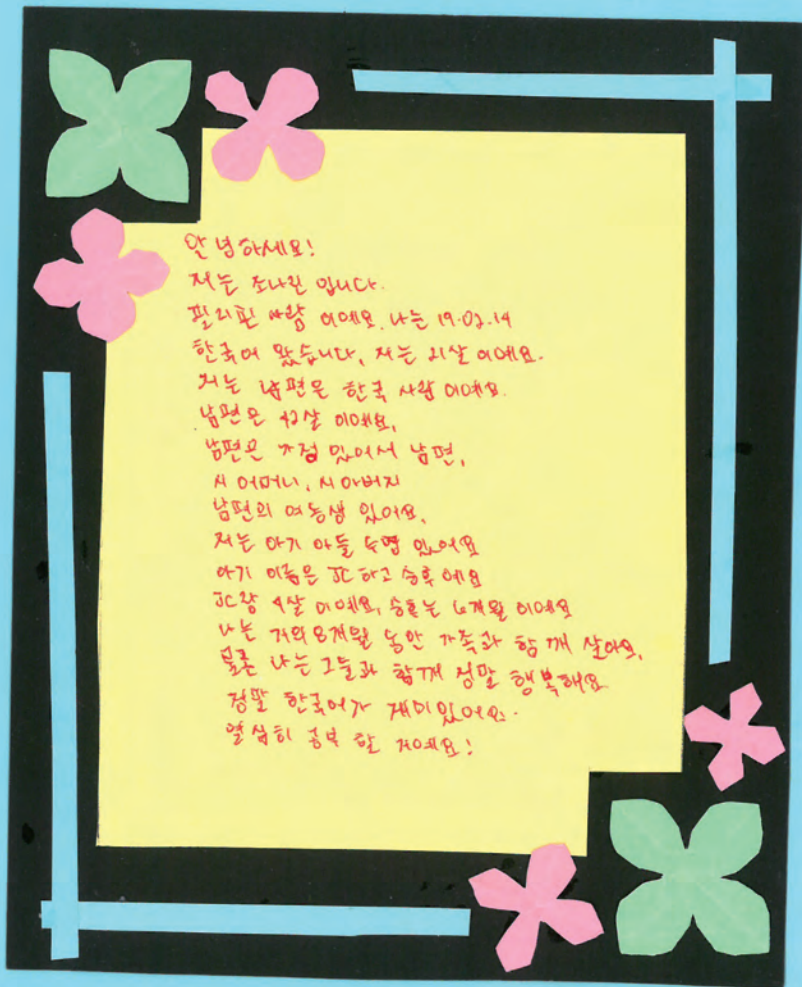
그래서 주말에 저는 어머니와 외숙모와 함께
쇼핑 한다. 아니면 우리가 함께 요리 하고 밥을 먹다.🍓

저는 우리 가족 모두 많이 사랑 합니다.

저는 한국에 와서 많은 것을 배웠다.

우리가 항상 행복 하게 살면 좋겠다.





안녕하세요!

저는 조나반 입니다.

필리핀 사람 이예요. 나는 19.02.14

한국에 왔습니다, 저는 21살 이예요.

저는 남편은 한국 사람 이예요.

남편은 32살 이예요,

남편은 가정 있어서 남편,

4 어머니, 4 아버지

남편의 여동생 있어요,

저는 3기 아들 2명 있어요

3기 이혼은 2018년 5월 에요

20살 3살 이예요, 승환은 6개월 이예요

나는 거의 8개월 동안 가족과 함께 살아요,


모든 나는 그들과 함께 정말 행복해요

정말 한국어가 재미있어요.

영성히 공부 할 계획입니다!



" Fighting Mom "

안녕하세요... 

저는 마리사 에요, 필리핀 사람 입니다.
2008 1 월 한국에 왔어요.

우리 가족은 3명 입니다.
한 요일과, 목요일에 한국어 공부 해요.

평일에는 스케줄이 너무 바빠요.
나는 요리하는 걸 좋아해요.

토요일, 일요일 나는 항상 내 가족을
위해 시간을 걸어요.

그리고 친구들과의 휴대.



MY KOREAN LIFE



★ 나의 한국 생활 ★



안녕하세요,

제 이름은 네살리아세요 입니다.
저는 스물 여섯살 입니다.
저는 두달 전에 필리핀 에서 왔습니다.
제 가족은 세 명 입니다.
시 어머니, 남편 그리고 저 입니다.

시 어머니는 저 에게 친절합니다.
남편은 저를 많이 도와줍니다.
저는 시 어머니와 남편을 많이 사랑합니다.

한국어를 배우는데, 조금 어렵습니다.
그래도 열심히 공부하겠습니다.

감사합니다...



OOPS!



Hello~



네살리아세요!!

안녕하세요! :) Hello Everyone

저는 필리핀에서 온 레드,
베갈린입니다. 저는 올해
한국 나이는 30세입니다.
한국에 온지는 2년 8개월
되었습니다. 한국인
남편과 4살 아들, 3살
딸 총 네명의 식구와
살고 있습니다. 지금 열심히
한국어 공부하고 있으며
한국 국적을 취득하고 싶습니다.



나의 한국 생활

안녕하세요



제 이름은 메리제인 입니다

나는 필리핀 출신입니다.

남편도 필리핀 사람입니다.

제 가족은 네 명입니다.

남편, 두 아들 그리고 저 입니다.

나는 한국어를 공부하고 있습니다.

한국 생활에 대해 더 많이 배울

수 있기를 바랍니다

고맙습니다











사랑해요!



안녕하세요!

저는 '강영순'이라고 합니다. 한국에서 시집온지 벌써 10년이 되었습니다. 안양시 다문화 가족 지원 센터에서 한국어를 공부하고 있습니다. 그리고 한식 요리도 배웁니다. 친절 한 선생님이 즐거운 수업해 주시고 친구들도 많이 만날 수 있습니다. 우리는 함께 웃으면 마음을 나누고 서로 사랑 하는 친구가 되었습니다.

저는 중국 댕화 무용 팀 팀장으로 일하고 있습니다. 중국 무용 팀은 모두 9명 됩니다. 팀원은 다 중국에서 왔습니다. 우리는 **SHOOKY**  **Always OPEN** **BT21** **RT & TATA** **MANG**  **Always OPEN** **BT21** **RT & TATA** **MANG**  **Always OPEN** **BT21** **RT & TATA** **MANG**  **Always OPEN** **BT21** **RT & TATA** **MANG**    **Always OPEN** **BT21** **RT & TATA** **MANG** 

대학기 졸업식에서 공연도 할 수 있을 것 같습니다.
“친구들, 응원 해주실 수 있나요?”

파이팅!!!

강영순 : 강영순

2019. 11. 7

BT21

안녕하세요! 저는 장지나예요. 저는 중국사람이에요.

2018년 6월 4일에 한국에 왔어요.

남평의 이름은 최진길이에요.

딸이 이름 최은채예요.

한국에 온 후에 저는 다문화가족 지원센터에서.

한국어를 배우고 있어요. 그리고 다문화센터에서 다양한 프로그램이 있는데

저는 지금 한국요리를 배우고 있어요. 기술을 배우면서 친구들도 많이 사귀었어요.

나중에 한국요리사가 되고 싶어요. 우리 딸의 자랑스러운 엄마가 되고 싶어요 !!!

Love !!!

기초B반 : 장지나

2019. 10. 22



안녕하세요?



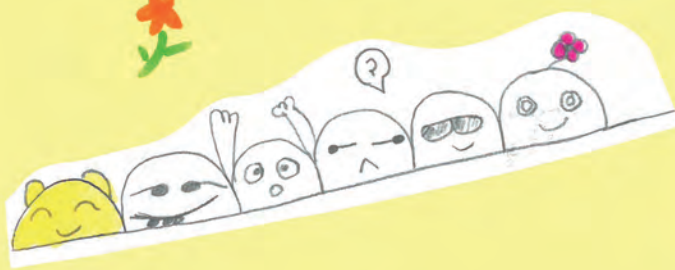
저는 중국 사람이에요. 2019년 4월에 나와 남편은 한국에 왔어요.
저는 한국 말을 못해요. 저 남편은 한국 말을 잘아요.

2019년 4월 부터 다문화 센터에서 한국어를 공부했어요.

제 한국어 선생님 너무 친절하고 예뻐요. 그리고 수업도 재미있어요.
그래서 한국 말을 조금 잘 할 수 있어요. 센터에서 많은 친구들을
만났어요. 우리는 같이 공부하고 쇼핑도 해요. 좋은 친구들을
만나면 기분이 너무 좋아요.

나는 우리반 사랑해요

시에리안



안녕하세요.



저는 장경전예요. 2019년 3월부터 다문화센터에서 공부하고 있어요. 그래서. 지금 우리 사귀와. 손지하고 한국으로. 간단하게 대화 할 수 있어요. 너무 너무 재미있어요.

여러 나라 친구들과하고 열심히 가르쳐주신 김정은 선생님 덕분에 제 한국어 실력이 올라왔어요. 진심으로 감사해요.

저는 꾸준히 한국어를 공부 할 거예요. 왜냐하면. 제가 지금처럼 재미있게 공부하는. 생활을 아주 좋아하고. 만족스러워요.

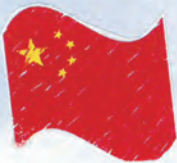
여러분. 사랑해요.



2019년 10월 15일



장경전



*L'amour... L'amour est enfant de bohème
L'ne jamais connu de loi. Si tu ne m'aimes pas,
Je t'aime. Si je t'aime, prends garde à toi.*



All you need is love

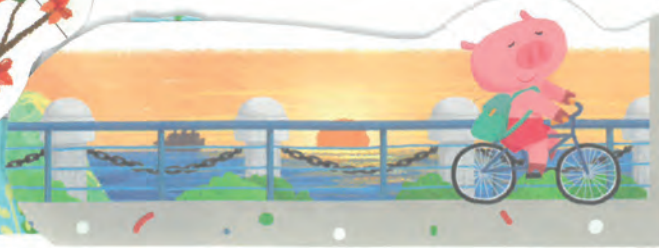
안녕하세요, 칸

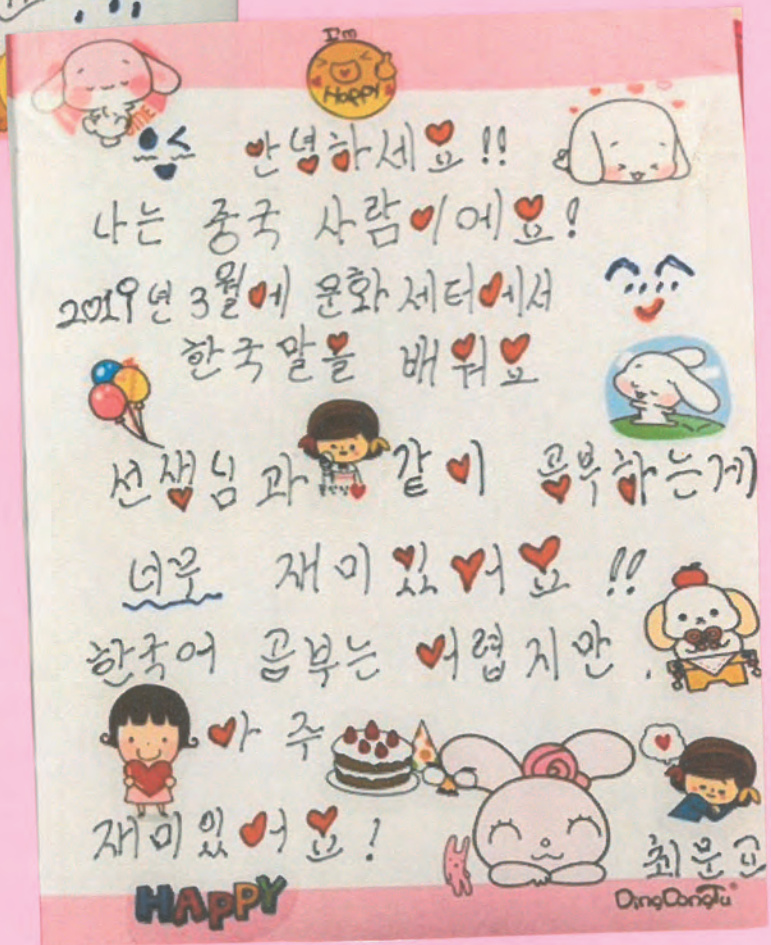
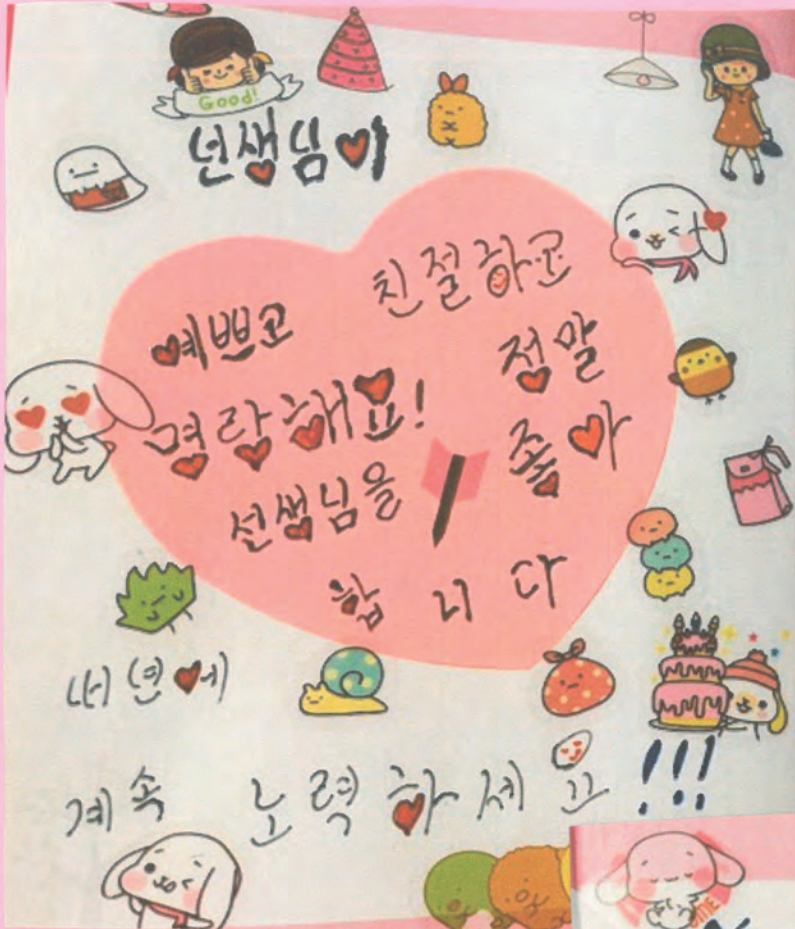
저는 진혜이즈 입니다. 대만에서 왔습니다. 시어머님과 남편과 함께 살아요. 제 남편은 회사원 입니다. 착하고 좋은 사람이에요. 남편과 저는 거의 같은 관점을 가지고 있고 항상 서로를 존중하고 있습니다.

저는 작년 8월부터 센터에서 한국어를 배우고 있습니다. 그리고 한국요리도 배우고 있습니다. 센터의 모든 선생님들이 친절하고 도움을 주십니다. 그래서 저는 한국어를 열심히 공부 할 거예요. 그리고 저는 한국 음식을 좋아해서 요리를 더 배우고 싶습니다 칸.

♡우리 가족이 행복하게 살고 있어요~ 제 가족을 사랑합니다 ♡

~여러분도 아프지 말고 건강하세요~





제 이름은 젤리클입니다. 필리핀에서 왔습니다.
저는 2년 전에 한국에 왔습니다. 저는 남편,
아들, 개와 함께 살고 있습니다. 저는 현재
다문화센터와 MBC 메이크업아카데미에서
공부하고 있습니다. 저는 한국에 있는 것을
좋아합니다. 대부분의 한국인들은 친절하고
예의가있어요. 저는 여기서 많은 친구들은 사귀어요.
이곳의 문화와 음식을 좋아합니다. 바쁘지 않으면,
한국의 유명한 곳을 방문합니다. 그리고 저는
한상 필리핀 있는 가족들에게 걱정하지 말라고
말하죠. 왜냐하면 저는 여기 한국에서 행복하게
살고 있기 때문이죠.

나의 한국 생활

안녕하세요! ☺

저는 클라리스예요. 저는 필리핀 사람이에요.
저는 26살이고 아직 가족이 없습니다. 2019년 5월에
한국에 왔어요. ❖ ❖

❖ 나는 언니의 가족을 방문하기 위해 한국에
왔어요. 나와 내 동생의 가족은 가끔 식당에 가서
같이 밥을 먹어요. 나는 음식을 먹는 것을 좋아합니다.

❖ 지난 7월 다문화 센터에서 왔어요. ❖
나는 한국어로 공부해서 기뻐요. 지금까지
한국에 사는 것이 즐겁습니다. 만나서 반갑습니다...



❖ 클라리스





안녕하세요!!
 제 이름은 말지입니다. 저는 필리핀 사람입니다. 저는
 한국에서 6년 살았습니다. 저는 딸이 한명 있습니다.
 제 남편은 한국 사람입니다. 그래서 지금 한국어를 잘
 공부합니다. 저는 안양 문화 센터에 한국어를 공부합니다.
 저는 29살입니다. 제 딸은 11개월입니다.
 제 남편은 39살입니다. 시어머님과 시아버님은
 같이 삽니다. 저는 한국어를 많이 공부하고 싶어요.
 왜냐하면 대화할 때 너무 어려워서요.
 나처럼 위해서 열심히 가르쳐주시는 선생님께
 감사해요. 그리고 하나님께 감사해요.

우리 가족은 남편과 딸과
 시어머님과
 시아버님게서
 사랑합니다. ♡



초금반

첫 시험은 떨려떨려

친구들 1도 모르고 첫 시험 본 그날,
많이 긴장했어요.
이날은 친구들이 참 많았는데,

.....

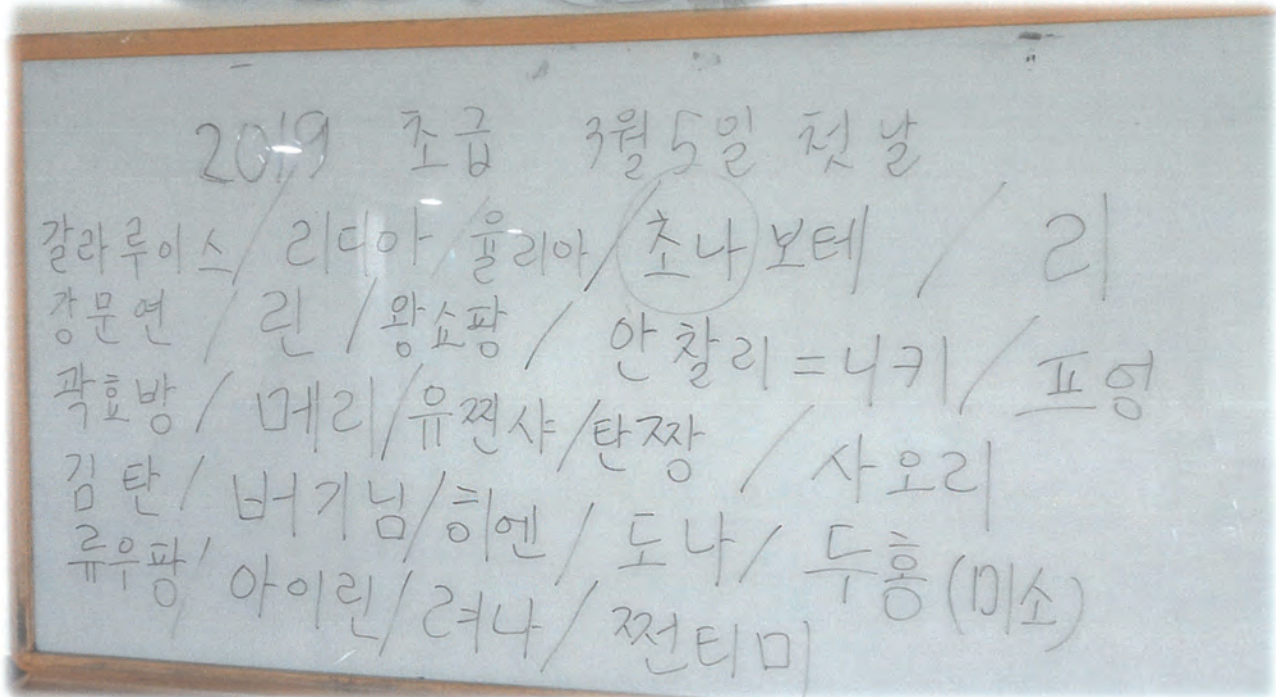
(^__!__^)

2019 개강식-배치고사 중 2월 19일





**3월 5일 초급반이
이렇게
시작했어요~^^**



여왕님
등교 1등



탄짱



린~



옥한



미니



카를라루이스

★ 2019. 0702. 어서오세요~

핑크레이디스 2019 0618-화



- 오늘 아침에 커미플 마신 사람은 마린코 40원 30원 20원
- 1) 지난주에 명동에 간 사람은 니콜라에스
 - 2) 오늘 학교에 지라철을 타고 온 사람은 두들 시에론
 - 3) 지난 주말에 쇼핑을 한 사람은 류미서에스
 - 4) 오늘 숙제를 안 낸 사람은 두들 시에론
 - 5) 오늘 아침을 안 먹은 사람은 류미서에스
 - 6) 어제 집에서 음식을 만든 사람은 류미서에스

3과 "나다" 불규칙 동사의 활용사(2/4)

불규칙 동사	유기어	-는/는대요	-는/는서	-기 전에	-기 쉽다 -기 어렵다	-게 되다	-고 있다
1. 있다	있다	있습니다	있습니다	있기 전에	있기 쉽다	있게 되다	있고 있다
2. 내다	내다	냅니다	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
3. 내리다	내리다	내립니다	내리서	내리기 전에	내리기 쉽다	내리게 되다	내리고 있다
4. 내릴	내릴	내실	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
5. 내리	내리	내세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
6. 내다	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
7. 내다	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
8. 내다	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
9. 내다(음)	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
10. 내다(명)	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
11. 내다(명)	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
12. 내다(명)	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
13. 내다(명)	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
14. 내다(명)	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
15. 내다(명)	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
16. 내다(명)	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
17. 내다(명)	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
18. 내다(명)	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
19. 내다(명)	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다
20. 내다(명)	내다	내주세요	내서	내기 전에	내기 쉽다	내게 되다	내고 있다

언니들은 지금



고민을 함께 나눠요. 반이 될 거예요.(1)

안녕하세요. 저는 3개월 전에 중국에서 시집온 30세 주부예요. 결혼을 하자마자 임신해서 지금 임신 3개월이에요. 처음엔 한국에서의 결혼생활이 아주 즐거웠어요. 그런데 지금은 결혼 생활도 재미가 없고 고향에 돌아가고 싶어요. 어떡하면 좋을 까요? 좋은 조언 좀 부탁 드려요.



취미를 한 가지 갖는 게 어때요? 취미가 생기면 좋은 생각은 많이 하고 고향도 덜 그리울 것 같아요. **슬**

친구를 사귀는 게 어때요? 친구들과 만나서 이야기를 나누다 보면 스트레스가 풀릴 것 같아요. **슬**
노티아

남편과 함께 이야기 고민을 나누는 게 어때요?

고향 친구 만나서 고향 음식을 함께 만드는 게 어때요?
TRANGLHAM

고향에 가고 싶으면 언니를 초대하는 게 어때요?

친구와 함께 쇼핑을 다녀오는 게 어때요? 기분이 풀릴 거예요. **슬**
#곽호방

지금 임신했는데 비행기 못타요. 그래서 지금 친구랑 만나면 어때요?

나중에 같이 남편 하고 아기가 고향에 가세요 **뚜언**

남편과 함께 데이트 했다면 곳을 가거나 맛있는 음식을 함께 먹는 것 어때요.

그럼 팀이 날 거예요.

aw

친구랑 여행을 다녀오는 것을 어때요? 부모님을 여겨하고 동생이랑 쇼핑 가는 게 어때요? **파이팅**
스 웬티벤.

고향에 가서 (1) 기분 전환 하세요. 고향 친구를 만나고 맛있는 음식을 많이 먹고 집에서 푹 쉬세요.

나카치 아니면 (2) 영화관에서 영화를 보고 스트레스를 줄이는 것이 좋을 것 같아요.

나카치 사오리

고민을 함께 나눠요. 반이 될 거예요. (2)

안녕하세요. 저는 3개월 전에 중국에서 시집온 30세 주부예요. 결혼을 하자마자 임신해서 지금 임신 3개월이에요. 처음엔 한국에서의 결혼생활이 아주 즐거웠어요. 그런데 지금은 결혼 생활도 재미가 없고 고향에 돌아가고 싶어요. 어떡하면 좋을까요? 좋은 조언 좀 부탁드립니다.



친구랑 자주 모임을 갖고 부모님에게서 한국에 오시는 게 좋겠어요. 좋은 시간을 지낼 수 있을 것 같아요. 조려나.인

만지
· 학원에 가서 요리를 배우는 게 어때요?
친구 많이 사귀고 맛있는 거 먹는 거 좋겠어요.

부모님을 중국으로 초대하는 게 좋겠어요. 맛있는 음식을 만들고 바다에 갈 거예요. 물과기를 녹이고 과일만들어요. 재미있는 것 같아요. 기분이 날 거예요. 두홍

부모님과 매일 대화하는 게 어때요? 부모님과 얘기하면 기분이 날 것 같아요. 하이엔

고향에 있는 부모님과 친구한테 전화할 많이 하는 것은 어때요? 기분을 바꿀 수 있을 거예요. 그리고 맛있는 것을 먹는 게 어때요? 기분을 내세요. 토모비

고향에 가면 좋겠어요. 아니면 친구들과 같이 놀면 좋겠어요. 스트레스 받게 말고 긍정적인 생각하세요. 건강하게 기내원!! From AHN

혼과 섞으면 오로우니까 친구들과랑 시간을 보내는 게 어떨까요?

남편과 함께 고향에 갔다오면 좋은 것 같아요 친구하고 같이 이야기를 해 전 어때요

친구가 있으면 외롭지 않을 것 같아요
왕단

남편과 여행을 좋은 곳으로 가게어요. 같이 맛있는 음식도 많이 먹고 건강하세요.

태주 아이 2/3 생각을 해서 기운을 내세요. 작성자: 린린

고민을 함께 나눠요. 반이 될 거예요. (3)

안녕하세요. 저는 3개월 전에 중국에서 시집온 30세 주부예요. 결혼을 하자마자 임신해서 지금 임신 3개월이에요. 처음엔 한국에서의 결혼생활이 아주 즐거웠어요. 그런데 지금은 결혼 생활도 재미가 없고 고향에 돌아가고 싶어요. 어떡하면 좋을 까요? 좋은 조언 좀 부탁드립니다.



부모님을 초대하는 것은 어때요?
부모님을 모시고 구경을 하고 맛있는 음식도 먹어보세요.
유전사

임신해서 더 피곤한 것 같아요. 그래서 좋은 음식은 잘 드시고 병원에 자주 가보세요.
2019.5.7

남편과 함께 휴가를 취해야겠어요. 임신인데 스트레스 받지 마세요. 좋은 음식도 많이 먹어야 해요. 고향에 한번 다녀오는 게 좋겠어요.

고향에 가족들과 자주 영상통화를 하도록 좋겠어요. 얼굴을 보고 목소리를 들을 수 있어서 좋겠어요.
유전사

임신해서 건강을 항상 조심하고 기분이 좋아야겠고 연극이 골라 골부러는 게 좋겠어요.
아인~

남편 이랑 얘기해서 중국에 잠깐 휴 한번 다녀오는 게 좋겠어요. 자신을 강요하지 마세요! 스트레스 받지 마세요!
유전사

고향에 가고 싶으면 나중에 다녀와요. 왜냐하면 임신 했으니까요. 건강이 적절이에요. 고향의 부모님을 한국에 초대하는 게 좋겠어요!!
아나

가족들 얼굴을 보고 좋은 경치를 여행할 거예요. 구경하면서 할 거예요.

①
외국인으로서의 우리 삶은 어렵습니다. 그러나 그 외로움을 극복하고 나면 나중에 터나을 것입니다.

②
당신이 임신했기 때문에 이번에는 여행하기가 매우 어렵습니다. 그래서 먼저 여기에서 중국 친구들을 찾고 그들과 함께 요리해서 먹고

③
좋은 곳으로 가야 합니다. 다음에 인터넷을 매일 사용하여 가족과 대화해야 합니다. 그러면 그리워하지 않을 것입니다 ~ DONNA ♡

친구들 만나면 고향 음식을 같이 먹을 거예요. 그러면 행복할 거예요.

러시아 전통음식 -올리아 솔란카를 소개합니다~



솔란카

재료

소뼈 500g, 양파 1개, 당근 2개, 피클 3개,
토마토 페이스트 3숟가락, 소금 약간, 후추 약간,
기름 4숟가락, 올리브 100g, 레몬 반개, 소시지 400g,
사워 크림 100g, 물 3리터.

요리법

1. 소뼈를 씻어서 솥에 넣은 다음에 2시간 동안 푹~ 끓여 주세요.
2. 소뼈를 끓일 때 양파와 당근을 잘라서 다른 팬에 기름을 두르고 볶아 주세요. 야채가 잘 익으면 토마토 페이스트를 넣으세요.
3. 소시지와 피클, 그리고 올리브를 자른 후에 따로 볶아놓은 야채와 함께 소뼈를 끓인 국물에 넣어 주세요.
4. 재료를 다 넣은 후에 5분 동안 더 끓여 주세요.
5. 끓인 스푼을 그릇에 다음 후에 레몬과 사워 크림을 넣어서

맛있게 드세요~



학기 중에 엄마가 됐어요

축하하



곽효방



뚜액



니키



버기님



누구는 여름
 누구는 가을
 누구는 겨울



한국어 공부는
 사계절
 연중 무휴우
 ~~



마지막 시험 ♡♡♡
다시 시험, 하지만 1년 공부 시험 성적이
다가 아니죠~^^
1년 동안 고생 많았어요~ ♡





초급반 학습자가
모두 행복하게 해주세요!
하루 빨리 한차만로부터
자유롭게 해 주시길
바랍니다

텀블러 사용은
사랑의 실천이지요~? ^ _ ^

가짜 = fake, いんちき, đồ giả,
thứ giả / имитация; подделка /
假。假的



베트남 사람이 좋아하는 모닝글로리(공심채) 볶음 - 린

모닝글로리 볶음 (3-4 인분)

* 재료:

모닝글로리 1kg
소고기 300g
마늘 5개
기름

* 만드는 방법

1. 모닝글로리를 5cm로 잘라서 깨끗이 씻습니다.
2. 소고기를 얇게 썰어서 간장하고 후추를 조금 칩니다.



3. 프라이팬에 기름을 두르고 먼저 마늘을 넣어 볶습니다. 30초 후에 소고기를 넣고 볶습니다.

4. 기름으로 모닝글로리를 넣고 빨리 볶습니다.

* 아삭아삭 맛있게 먹으려면 빨리 짭게 볶는 것이 중요합니다.

**짧은 시간에
빨리 볶아야 해요.
아삭아삭 식감을
살리는 것이
중요해요.**



부타(돈)지루 - 토모미

만드는 방법

1. 우선 야채, 고기등을 썰어 준비해요.
무, 당근은 은행잎처럼 잘라요.
삼겹살, 곤약, 버섯, 양파 감자는 한입 크기로 잘라요.
우엉은 껍질을 벗기고 깎아 잘라요.
 2. 냄비에 된장과 그 밖의 조미료를 넣고 끓이다가 삼겹살을 넣어요.
 3. 야채를 넣어요.
 4. 거품(불순물)을 걷어내요.
15분 쪄 줍니다.
 5. 야채가 무르면 된장을 끓여서 국물을 조금만 넣은 다음에 바로 불을 꺼요.
- ♥ 고춧가루를 약간만 뿌려서 먹으면 얼큰하게 맛있게 먹을 수 있어요!!



재료 (4인분)

삼겹살 200g 무 200g 당근 200g
버섯 5개 양파 1/2개 감자 1개
우엉 200g 곤약 100g

조미료

된장 50g 다시맛국물 1.5ℓ
(10김(일부) 1큰 술가락
간장 1큰 술가락
술 1큰 술가락

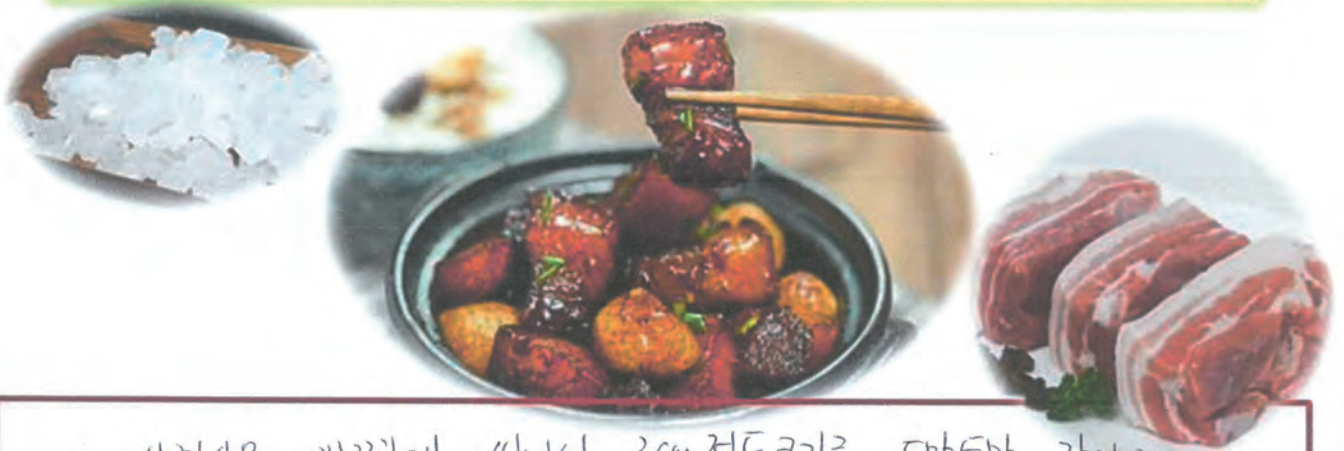


돈지루
돼지고기 된장국

홍사오리우=동파육

조려나

재료: 삼겹살 덩어리 50g, 대파, 생강, 빙양, 진한 간장, 미향,
소금, 기름.
(약 2인분)



1. 삼겹살을 깨끗하게 씻어서 3cm 정도 크기로 토막토막 잘라요.
대파하고 생강도 잘라요.
2. 고기 덩어리를 차가운 물에 넣어서 삶다가 5분쯤 후에 건져내요.
3. 냄비에 기름을 두르고 빙양도 넣어요. 빙양이 녹으면 색이 변할 때
삼겹살 덩어리도 넣어서 빠르게 구우면 색이 변해요.
4. 그 다음에 미향, 진한 간장, 파, 생강을 다 넣고 조금 볶다가
물을 넣어요. 물의 양은 고기가 잠기면 돼요.
5. 40분 ~ 1시간 정도 삶은 후에 소금을 약간 넣어요.
국물이 줄어서 짭어졌을 때 파를 넣고 조금
볶으면 다 됐어요.



PS: 밥반찬으로도, 술안주로도 아주 좋아요.~

카를라 루이스



**멕시코
음식인데요~
이름이 뭐까요?**



재료:

- 삶은 닭가슴살 2조각
- 닭육수 약간
- 10개 튀긴 토르티야스.
- 양상추
- 으깬 콩
- 크림
- 아보카도.

소스:

- 토마토 5개
- 고추 3개
- 마늘 2쪽
- 양파 1/4개
- 소금
- 후추
- 닭육수 조금

◀재료 준비▶

1. 닭가슴살 콩 삶고 토르티야 튀기기.
2. 닭가슴살 찢어 놓기.
3. 삶은 콩 으깨기.
4. 양상추 작게 자르기.

소스

1. 토마토와 고추가 부드러워질 때까지 삶기.
2. 토마토, 고추, 마늘, 양파, 소금, 후추 그리고 약간의 닭육수를 넣고 갈기.

음식 차리기

1. 튀긴 토르티야 위에 간 콩 바르기.
2. 양상추 올리기.
3. 찢은 닭가슴살 올리기.
4. 크림 바르기
5. 소스 얹기
6. 마지 막으로 아보카도 올리고
맛있게 먹기! 신

라라타 제인

1. 양파와 마늘을 뿌려 주세요.
 2. 쇠고기를 넣고 5분 동안 또는 생선이
밝은 갈색이 될 때까지 요리해요.
 3. 베이 잎과 한 고추를 첨가 하세요. 파문
 4. 간 전염을 추가하세요. 파문.
 5. 토마토 소스와 쇠고기 국물을 붓습니다.
 6. 쇠고기가 부드러워 질 때까지 요리하세요
(보통 냄비를 사용하는 경우 약
1 시간.)
 7. 감자와 당근을 넣으세요. 8-10분
동안 요리하세요.
 8. 소금과 후추를 첨가 하여 맛을
낸다.
- 더거운 서빙.

☺

소고기 칼데레타 (Caldereta)

<재료>

- 2 lbs. 소고기 각둑 썰기
 - 3 조각 마늘
 - 1 개 양파
 - 소고기 국물 2 컵
 - 1 개 붉은 파프리카
 - 1 개 녹색 파프리카
 - 토마토 소스 1 컵
 - 1/2 컵 간 스프레드
 - 1 작은 숟가락 고춧가루
 - 3 조각 베이 잎
 - 2 컵 감자 으스스
 - 2 컵 당근 으스스
 - 1/4 컵 식용유
- 소금과 후추로 맛을 낸다



부드럽게
씹혀요~~



편티미리

마성의 간식,
바나나 튀김을
만들어 보세요.



Ⅰ. 재료: 바나나 튀김 (4인분)

녹말가루 (400g)

설탕 (50g)

바나나 (5개)

참깨 (10.5g)

식용유

소금 (1/2 찻 숟가락)

Ⅱ. 만드는 방법:

1. 바나나를 껍질을 벗겨서 얇게 썰어요.

2. 녹말가루하고 설탕, 소금, 참깨에 물을 넣고 잘 저어요 (약 3분).

그리고 이 재료를 20분을 기다려요. 20분

후에 바나나를 넣고 30초 계속 저어주세요.

3. 프라이팬에 식용유를 넣어 주세요.

식용유가 뜨거울 때 튀기기 시작하세요.

4. 튀김옷이 연한 노란색이 됐을 때 접시에 담아내세요.

'베트남 음식이에요'

... 당신이 성공하기를 희망해요 ...

초급반
토모미

여름 방학의 좋은 추억

쓴 사람:

쓴 날짜: 2019년 8월 13일 화요일

이번 방학 전반에 감기에 걸려서 기침이 너무 심했어요. 갈 수도 없었어요.

보건소에 가서 약을 받아서 ^{먹고 나서} 점점 나아졌어요. 후반은 일본에서 조카가

혼자서 우리 집에 놀러 왔어요. 처음 비행기를 타고 해외 여행을

가니까 긴장도 했지만 잘 왔어요. 그리고 매일 서울 시내에 가서

쇼핑을 많이 했어요. ^{조카가} 이화동은 사진 ^오 찍 ^고 싶어서 ^해 더운 ^{데도}

사진을 많이 찍었어요. 좋은 추억을 만들 수 있었던 것 같아요.



행복한 여름 방학을 보냈어요.

초급반
편지미리

쓴 사람:

쓴 날짜: 2019년 8월 13일 화요일

나는 이번 방학에 어떤 계획은 못 했지만 가족과 친구하고 시간을 많이 보냈어요. 매일 시어머니하고 음식을 준비하고 같이 이야기했어요. 제 친구도 많이 만나서 쇼핑하고 커피숍도 갔어요. 저녁마다 1시간쯤 한국어 공부했어요. 그래서 요즘 한국말이 늘었어요. 주말마다 우리 가족은 베트남 음식을 같이 요리했어요. 우리 남편하고 운동하고 태극어 조금 공부했어요. 저는 행복한 방학을 잘 지냈어요.



린의 여름 방학 이야기

초급반
린

쓴 사람:

쓴 날짜: 2019년 8월 13일 화요일

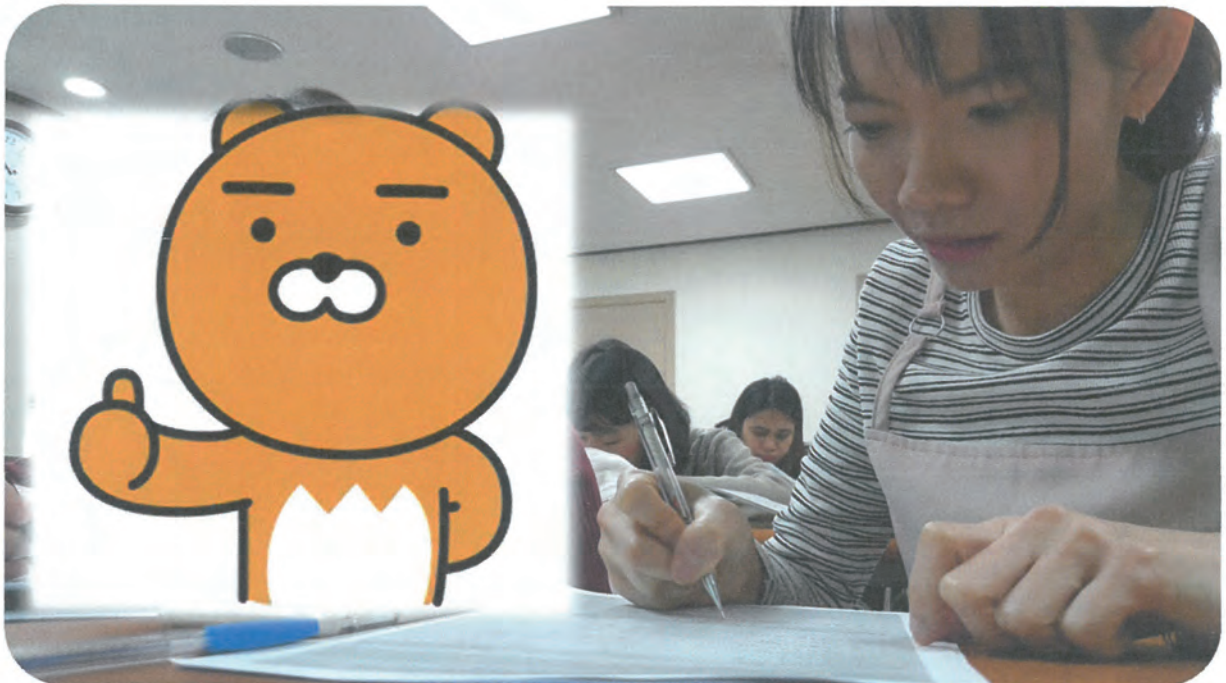
이번 방학에 여행을 가고 싶었어요. 그렇지만 남편은 시간이

없어서 여행을 갈 수 없었어요. 그래서 다음 방학에

남편이 또 바쁘면 나는 혼자 베트남에 가서 친구하고

여행을 할 거예요. ㅋㅋㅋㅋ

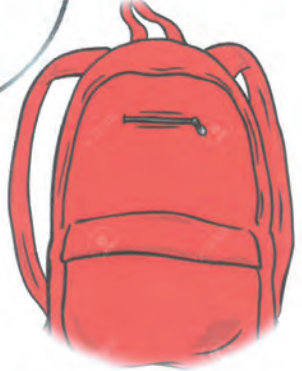
지금부터 {천천히} 계획하고 준비 해야 해요.



오늘은 내가 패셔니스타~



오늘 날씨가 아주 더워서 시원하고
편안한 옷을 입고왔어요. 그래서 나는 검은색
터셔츠하고 청 반바지를 입고있어요.
검은색 샌들을 신고있어요.
손에는 예쁜 결혼 반지를 끼고있고 귀걸이를 하
고있어요.
빨간색 배낭을 매고있어요. 목에는
십자가 목걸이를 하고있어요.



왕소팜
이소영

오늘은 내가 패션니스타



오늘은 예쁜 머스타드색 후두티를 입고 검은 레깅스를 입고 왔어요. 너무 예쁘죠?
 그리고 날씨가 추워니까 러닝셔츠를 안에 입었어요.
 검은색 부츠 신었어요. 예쁜 검은 머리띠 했고 크로스 목걸이도 했어요. 그 다음에 쌍바지 끼고 있었어요.
 음...은 내가 패션은 잘 알고 있는 것 같아요.

감사합니다 ♡♡
 로레인 사바도 사랑해...



조금반 율리아

오늘은 내가 패셔니스타~



매일 일어난 다음에 어떤 옷을 입고 싶은 생각을 많이 한다. 추운 날씨다. 따듯한 날씨하고 내기분에 의지한다.

지금은 벌써 10월말이다. 그래서 아침에 너무 쌀쌀하다. 오늘은 황토색 터틀넥하고 머스타드색 반바지를 입었다. 이룩이 (look) 멋지게 보일 것 같아서 검은색 벨트도 했다. 내생각에 이룩이랑 번쩍번쩍 검은색 구두를 잘 어울려서 이신발을 신었다.

이웃만 입으면 추울 것 같아서 다갈색 코트도 입었다. 한국어를 공부하니까 교과서를 많이 가져와야하는데 하양색 가방을 들고 왔다. 나는 액세서리를 많이 좋아해서 꼭 결혼 반지하고 귀걸이가 있어야 된다. 문화센터에 늦지 않으면 손목시계도 한다.

오늘도 이 패션이 마음에 든다!

▼ 율리아 ▼



오늘은 내가 패셔니스타~



저는 오늘 아이보리 색 라운드 셔츠를 입고 왔어요.
날씨가 추우니까 목티도 입었어요. 그리고 검은색 바지도
입었어요. 그리고 커피색 신발은 신고 왔어요.

액세서리는 귀걸이를 했고 반지도 끼었어요.
머리는 폰티테일로 묶었어요. 교실에서는 벗고 있지만 카키색
점퍼를 걸치고 왔어요.

날씨가 많이 쌀쌀해서 점점 옷은 많이 입을 것
같아요.

친구들 감기 조심하세요... ♡ ㅅㅅ



오늘은 내가 패셔니스타~



초급반 두홍

오늘 저는 갈색블라우스를 입고. 빨간색 치마를 입고 있어요 그리고 회색구두를 신고, 백색가방을 메고있어요. 목걸이하고 귀걸이하고 있어요. 그린테손 목시저를안치고있어요. 날씨가 더워서 사과머리로 묶고 있어요. 모든 기분이 좋 좋아요. 학교에서 한국어를 열심히 공부 해요. 친구같이 이야기 해도, 재미있어요. 한국에서 행복하게 지내고싶어요.

두홍



오늘은 내가 패셔니스타.



초급반 크세니아

오늘은 생각보다 날씨가 너무 쌀쌀해요. 그래서 어제 명동에 갔을 때 분홍색 코트를 샀어요. 다문화센터에 갔을 때 와인꽃무늬 원피스를 입고 검은 루퍼를 신고 있어요. 감기를 걸리지 않기 위해서 따뜻한 코트도 입고 있어요. 오늘은 일을 한 후에 남편이 저를 집까지 태워줘요. 왜냐하면 제 가방이 너무 무겁거든요. 저는 일하러 제일 큰 가방 가지고 가요. 저의 가방은 검은 색이에요. 가방 안에 노트북하고 마우스하고 많은 복사교재가 있어요. 러시아에서 세금 공무원 일을 했을 때 어머니께서 이 가방을 선물로 사 주셨어요. 그래서 어머니 생각이 나면 어디에든지 이 가방을 가지고 가요. 저는 한국 유행을 아주 좋아해요. 저는 한국 여자들이 예쁜 옷 입는 거 너무 좋아해요. 그래서 저는 한국 여자처럼 예쁜 옷 입는 거 너무 좋아해요 ㅎㅎ



오늘은 내가 패셔니스타~



초급반 송경원

오늘은 날씨가 추워서 두꺼운 까만바지를 입고 두꺼운 분홍색 긴팔 옷을 입었어요. 그리고 그위에 파란색 하고 하얀색 꽃이 많이 그려진 긴 원피스를 입었어요. 머리는 그냥 맘대로 풀어 놓고... 동그란 안경을 끼고. 하얀 진주 귀걸이를 하고. 화장하는게 귀찮아서 안했어요. 맨얼굴도 예쁘니까♡. 손목에는 빨간띠 시계를 차고. 발에는 검은 나이키 운동화를 신었어요. 제일 마지막에 험렁한 파란색 코트를 걸쳤어요. 그리고 파란색 쏘니 가방을 메고 학교를 왔어요.

♡ 소겨 ㄷ ㄷ
♡ ㄷ ㄷ ㄷ ㄷ



오늘은 내가 패션니스타~



초급반 토모미

오늘 흰색 망사 니트 스웨터 입고
검정색 바지를 입고 그리고 검정색 안경을
쓰고 결혼 반지도 끼고 있어요. 흰색 손목시계를
끼고 있고 귀걸이를 하고 있어요.

머리에는 빨간색 두개 짝고 하나[👣]
묶어왔어요. 액세서리가 너무 좋아서 많이
하고 있어요. ♥ 토모미 ♥



오늘은 내가 패셔니스타~



초급반 우선혜

벌써 가을이 왔네요.
 사랑스런 가을입니다 길거리엔 은행잎도 많이 쌓여요.
 날씨가 많이 쌀쌀해져서 이제는 길목에 점퍼도
 입어야 해요. 오늘 나는 회색 긴팔 니트에 청바지를 입고 왔어요.
 검은색 운동화를 신고 빨간색 점퍼를 입었어요. 얼굴도 예쁘게
 화장하고 귀걸이와 목걸이도 했어요. 결혼까지는
 하지 않고 집에 놓고 왔어요



우선혜
 10월 10일



내년 여름 휴가에는 꼭 제주도에 가 보세요~

조금반, 이은성

제주도를 아세요? 지난 여름에 우리 가족은 제주도에 갔습니다.
제주도에는 아름다운 산과 바다가 있고 좋은 해수욕장도 많고
포도하고 사과 밭도 많아서 정말 좋아요.
제주도는 예쁜 바다가 유명해요. 그래서 제주도에 가면
바다가에 꼭 가야 돼요. 바다에 가면 낚시하고 조개를 잡을
수 있습니다.
아이들이랑 같이 조개를 캐는데, 아주 재미있어요.
그리고 바가다가 싱싱 해산물을 맛있게 먹을 수 있습니다.
내년 여름 휴가는 제주도로 가 보는 게 어때요?
아이들이 정말 좋아 할 거예요. 꼭 가 보세요.



하롱베이에 가 봤어요?

초급반, 탄짱

베트남 하롱베이에는 아름다운 섬이 많아요.

바다가 있고 동굴이 있어요. 4월이나 10월에 가면 좋아요
여행하는 사람이 많지않아서 구경하기가 좋거든요. 그리고
날씨도 좋아요. 바다에서 배를 타고 동굴을 꼭 구경해
야 해요. 해산물을 먹으면 좋아요. 아주 싱싱해서
맛있거든요. 여러분 베트남에 가면 하롱베이에는 꼭 한
번 가 보세요.



베트남에는 이런 시장도 있어요.

초급반
편티미니



베트남 껌터가 아주 유명합니다 . 껌터는 새벽에
아주 예뻐요 . 껌터는 6월이 날씨가 시원 하고
경치가 좋습니다 . 베트남 껌터에는 다양^한
종류의 과일이 많고 맛있고 과자도 많습니다 . 아침에
배를 음식을 쌀국수 따듯한 음식도 먹고보세요 .
여러분 ! 베트남 가시면 껌터에 꼭 한번 가보세요

멕시코에 가세요? 그러면 멕시코시티 박물관을 꼭 보고 와야 돼요. 꼭!

초급반 - 카를라 루이스

"멕시코에 가면 멕시코시티 박물관에 가면 좋습니다. 시월이 너무 시원하지 않고 너무 덥지도 않기 때문에 10월에 가면 좋습니다. 박물관은 입장료를 50%세일 하니까 많은 박물관을 방문할 수 있습니다. 박물관은 우리 역사의 일부이기 때문에 그래서 좋습니다. 그리고 길거리 음식을 꼭 먹어 봐야 합니다. 타코스 그리고 코르티다스, 토롤다스 같은 음식을 꼭 먹어 보세요. 나는 내 배가 가득 차 있을 때까지 이걸 먹을 거야!!!"

카를라 루이스



4 **템플로 마요르**
소칼로의 북동쪽에 있으며, 물의 신과 전쟁의 신 2개의 피라미드로 이루어지는 아스테카의 주 신전 유적. 발굴한 유품들은 병설 박물관에 전시되어 있다. 1973년에 발견되었다.



베트남에 가면 꼭 달랏에 가 봐야 돼요.



베트남은 달랏(Dalat)이 유명해요.

초급반, 린

봄, 여름, 가을, 겨울 4계절 모두 날씨가 좋기 때문에 언제 가도 좋을 것 같아요. 달랏은 산이 많아서 공기가 아주 좋아요. 그리고 또, 싸고 맛있는 음식이 많아요. 시장에 가면 따뜻한 두유를 직접 만들어서 파는데, 꼭꼭 마셔 봐야 돼요. 정말 정말 맛있거든요. 그리고 호수 주변에서 자전거를 타면서 아름다운 경치 구경해 보세요. 너무 아름다워서 평생 잊지 못할 거예요.

일본에 가면 나라공원에는 가 봐야 해요 ^^



초급반,
토모미



제 고향 "나라현"을 소개합니다.

제 고향은 일본 나라현이라는 곳입니다. 나라현에는 유명한 '나라 공원'이 있어요. 공원 내의 대부분이 잔디밭이고 약 1,200마리의 사슴이 있는데, 이 사슴들은 나라현의 천연기념물로 지정된 야생동물입니다. 사슴은 관광객에게 먹이를 얻기 위해 절을 하는 것으로 유명하데. 많은 관광객이 오기 때문에 사람들에게도 익숙해져 있어요. 관광객들은 사슴들이 넓은 공원에서 노는 것을 볼 수도 있고, 직접 만져볼 수도 있어서 재미있어해요. 머릿속에 한번 상상해 보세요. 재미있을 것 같지 않아요?

나라 현에는 맛있는 메밀국수도 있으니 나라 현에 가시면 꼭 한번 맛 보시기 바랍니다!



초급반 ^{러시아} 울리아

읽고 나서 쓰기

20과. 제주도에 가 본 적이 있어요?

여러분 나라의 유명한 곳을 소개하는 글을 써 보세요.

1. 어디에 가면 좋습니까? 2. 언제(어느 계절에, 몇 월에) 가면 좋을까요?
3. 무엇이 좋습니까? 4. 왜 좋습니까? 5. 무엇을 하면 좋습니까?
6. 무엇을 먹으면 좋습니까?

좋은 사진이 있으면 사진을 붙여 주세요. 그림으로 그려도 좋아요~ ^ ____ ^

러시아 나라는 너무 크니까 꼭 가 보는 곳이 엄청 많다. 첫 번째로 산트페테르부르크에
 가 본다. 왜? 1918년까지 산트페테르부르크가 러시아 수도이었다. 그래서 거기에서 공연하고 박물관이 너무
 많다.비가 자주 오니까 여름은 좋은 계절. 두 번째로 러시아 중부에 시베리아 수도는 노보시비르스크다. 진짜 러시아
 사람처럼 살아 보고 싶으면 겨울에 와야 된다. 거기에서 유명한 대학교들이 많이 있다.

세 번째로 동쪽에 있는 한국 사람들이 잘 아는 도시는 블라드보스토크다. 가을에 가면
 맛있는 킹크랩을 먹을 수 있다.
 여러곳에 음식을 너무 다르지 않아서 모든곳에서 원하는 음식을 먹을 수 있다. 다 맛있다.



초급반 송경원

읽고 나서 쓰기

20과. 제주도에 가 본 적이 있어요?

여러분 나라의 유명한 곳을 소개하는 글을 써 보세요.

1. 어디에 가면 좋습니까? 2. 언제(어느 계절에, 몇 월에) 가면 좋을까요?
3. 무엇이 좋습니까? 4. 왜 좋습니까? 5. 무엇을 하면 좋습니까?
6. 무엇을 먹으면 좋습니까?

좋은 사진이 있으면 사진을 붙여 주세요. 그림으로 그려도 좋아요~ ^ _ ^



중국에서 유명한 곳은 광주예요. 가을 9월달에 가면 좋을꺼예요

주강호에 가면 좋습니다. 아경이 너무 아름다워요 저녁에 가서

배타고 불빛 반짝 거리는 경치를 보고, 아주높은 타워 에 올라가면 아주

멀리 보입니다 광주에는 맛있는 과일 도 아주 많아요. 시간 되면 꼭가보세요

초급반 김 크세니아

20과. 제주도에 가 본 적이 있어요?

읽고 나서 쓰기

여러분 나라의 유명한 곳을 소개하는 글을 써 보세요.

1. 어디에 가면 좋습니까? 2. 언제(어느 계절에, 몇 월에) 가면 좋을까요?
3. 무엇이 좋습니까? 4. 왜 좋습니까? 5. 무엇을 하면 좋습니까?
6. 무엇을 먹으면 좋습니까?

좋은 사진이 있으면 사진을 붙여 주세요. 그림으로 그려도 좋아요~ ^ _ ^

러시아 블라디보스톡에는 가을에 (9월부터 10월 까지) 가면 좋아요.

보통 가을이 시원하고 너무 예쁘거든요. 블라디보스톡에 많이 재미있는

곳이 있어요. 외국사람마다 러시아 보르시나 ^{사진①} 팬케이크를 ^{사진②} 먹어 봐야돼요

그래서 노스탈지어에 가면 좋은 것 같아요. 저기 카페에 값은

좀 비싸지만 맛있고 분위기 좋은 편이에요. 블라디보스톡에 ^{사진③} 킹 크랩 먹기로

유명해요. 킹 크랩을 먹고싶으면 레스토랑에 주마(ZUMA)에 가보세요

거기에 맛있지만 너무 비싸요. 보통 사람들이 블라디보스톡에 스시를 먹는 게

좋아요. 스시가 너무 맛있으니까 도쿄 레스토랑에 꼭 가세요. 레스토랑에 좋은

분위기 있고 많이 귀여운 것이 있어요. 저기에 보통 사람들이 일본 음식을 먹으면서

사진을 많이 찍어요. 블라디보스톡에 제일 큰 아쿠리움이 있어요. 저기에 꼭

가세요. 아쿠리움에 많이 다양한 물고기가 있어요. 그리고 돌고래 공연을

볼 수 있어요.

2/2

돌고래 공연이 너무 재미있고 즐거워요. 아쿠리움에 아이랑 같이 가면
 좋아요. 하지만 아쿠리움 월요일마다 문을 닫아요 (TT), 쇼핑 하고 싶으면
 좋은 곳이 많아요. 보통 사람들이 카리나 멀'에 쇼핑해요 거기에 한이
 화장품하고 옷과 가방이 있어요. 쇼핑한 다음에 피곤하면 카리나 멀'에
 쉬는 곳이 많이 있어요 그리고 아이 놀이터도 있어요. 블라디보스톡에
 산책하면 너무 좋아요 왜냐하면 공기가 너무 많^{개든}아워, 사람들이 많이
 산책하면 건강해요. 가을에는 포크롭키 공원에 가는 게 좋아요
 근처에 포크롭키 정교회^{→ 사진 4}가 있고 나무들도 많이 있어요. 공원에서 사진을 찍으면
 너무 좋아요. 러시아 가을은 너무 예뻐버요 왜냐하면 가을에 많이 붉은 단풍이^{→ 사진 5}
 있어요. 러시아에서 재미있는 여행 되세요 (=11)



사진2-팬케이크



사진1- 보르시나



사진3-킹크랩

러시아 거, 너~~~무 맛있다~!



사진4- 포크롭키 정교회



사진5-포크롭키 공원

중국의 수도, 북경에 가면~



데헛

초급반 조리나



중국 관광지 중에서 가장 유명한 곳은 베이징, 북경이에요. 북경에 가려면 사계절 언제든지 다 좋아요. 사계절 모두 아름답거든요. 고궁과 만리장성이 정말 장관이에요.

거기에는 옛날 사람들이 어떻게 지냈는지 다 알 수 있어요. 만리장성에 가면 슬로프를 꼭 타 봐야 돼요. 장성 위의 16개 굽은 길을 지나가고, 속도가 빨라서 제일 재미있거든요.

북경에 가면 중국 자장면을 꼭 드셔 보세요. 중국 자장면은 한국 자장면과 달라요. 그리고 오리구이, 베이징덕도 유명해요.

중국에 가면 북경에는 꼭 한 번 가 보세요. 후회하지 않을 거예요.



석수 초급반

인연

황현경

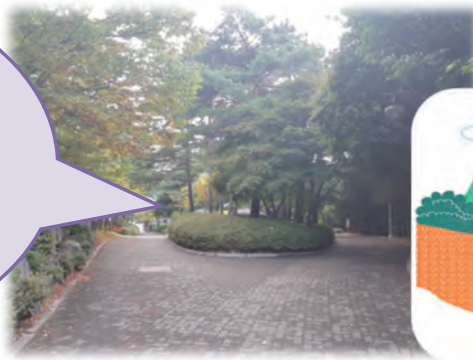
이토록 넓은 세상에서
이토록 많은 사람들 중에서
우리 석수 반을 만났다
그대들이 있어 행복했고
그대들이 있어 빛이 났다
앞으로도 오래오래 가는 인연이길

석수 초급반은..



공기 좋은 곳에 위치한
석수 도서관에서 공부합니다

도서관까지 올라가면
땀도 나지만 건강해지는
기분도 느껴요 ^^;;



우리 반을 소개해 볼까요?



저희 반 이름은
"미모"입니다
*미모 = 미인들의 모임

얼굴만이 아닌
마음도 예쁜
"미모"반
사랑합니다



열공은
기본!!



눈에서
레이저가
나와요



우리 반의 분위기 메이커
유희 씨!!*^^*



우리 반의 보석
보하 선생님!!*^^*



우리 반의 패션왕
수영 씨!!*^^*



우리 반의 요리왕
디엠 찐 씨!!*^^*



우리 반의 매력녀
끼엔 꺼설 씨!!*^^*



오리 & 마라탕 먹은 날



진짜
맛있어요 최고~!!*^^*



류뒤틀 씨, 둘째 출산을
축하 드려요 *^^*

한리신 씨,
운전면허 취득을
축하 드려요 *^^*



우리들의 작품



솜씨도 좋은
우리 반 *^^*



해피 할로윈

진짜
마녀 같죠?
^^



메리(X) 미리 크리스마스

미리 크리스마스
파티를
했어요!*^^*



석수 초급반을 소개합니다♡

안녕하세요! 저 디엠진 이에요.
저는 베트남 동탑시 오셨어요.
저는 한국으로 시집 온 거지 6년이 됐어요.
처음 한국에 왔을 때 가족들은 문화를 달
르고 말도 다른 이곳에서 제가 잘 적응 할
수 있을지 걱정 많이 했어요. 그렇지만 남편
과 가족들이 항상 저를 도와주셔서 시간이
가면 갈수록 한국 생활 잘 적응 했어요.
저는 지금은 딸 5살 됐어요.
항상 가족들이 고맙고 사랑합니다.

디 엠 썸



석수 초급반을 소개합니다♡

안녕하세요, 저는 최운교예요. 저는 중국 사람입니다. 2018년 3월에 한국에 왔습니다. 선양에서 왔어요. 지금 한국 안양시에 삽니다. 우리 가족은 2명이에요. 저는 취미가 여행입니다. 주말마다 남편과 한국 근처에서 놀곤 합니다. 한국의 풍경과 음식을 좋아해요. 대문화 수업 시간에 많은 친구들을 알게 되었어요. 수업 시간에 같이 놀아서 너무 즐거웠어요. 한국말을 배우기는 어렵지만 유별나게 흥미가 있습니다. 우리는 함께 아주 행복했어요.

문 교



석수 초급반을 소개합니다♡

저는 중국에서 왔어요 . 저는 10년 전에
한국에 왔어요 중국은 경치가 아름다운
나라예요. 바다와 산이 많아요

저는 중국선양에서 살았어요 . 선양은
여름에 많이 더워요, 그리고 선양은 맛있는
음식이 많이 있어요. 중국만두는 여러 종류가
있어요. 꼭 한번 먹어보세요.

저는 고향에 가면 맛있는 고향 음식을
많이 먹고 싶어요 . 그리고 가족과
함께 여행을 하고 싶어요

이영



석수 초급반을 소개합니다♡

저는 중국에서 왔어요. 저는
4년 전에 한국에 왔어요. 중국은 경치가
아름다운 나라예요. 바다와 산이 많아요.

저는 하얼빈에서 살았어요. 하얼빈은 겨울에
많이 추워요. 그리고 하얼빈에는 맛있는 음식이 많이 있어요.
탕수육, 망고지, 호과 먹어보세요.

하얼빈에는 한국보다 오토바이가 많아요. 거리에서 오토바이를
많이 볼 수 있어요. 그리고 여름에 한국보다 비가 많이 오고 더워요.

저는 고향에 가면 맛있는 고향 음식을 많이 먹고 싶어요.
그리고 가족과 함께 여행을 하고 싶어요.

주 직



석수 초급반을 소개합니다♡

저는 중국에서 왔어요 저는 3년 전에 한국에
왔어요 중국은 경치가 아름다운 나라예요
송화강과 산이 많아요
저는 중국 길림이에서 살았어요 길림이는 겨울
많이 추워요 그리고 길림이에는 맛있는 음식이
많이 있어요 양고치 아주 맛있어요 한번 먹어 보세요
그리고 겨울에 중국보다 바가 많이 오고 추워요
저는 고향에 가면 맛있는 고향 음식을 많이 먹고
싶어요 그리고 가족과 함께 ~~겨울~~ 여행을 하고 싶어요

순수영



석수 초급반을 소개합니다♡

저는 중국 영역에서 왔어요, 저는 4년 전에
한국에 왔어요. 영역은 경치가 아름다운
나라예요 바다와 가까워요

저는 중국 삼 영역에서 살았어요 영역은 여름에
많이 더워요 그리고, 영역에는 맛있는 음식이 많이 면차
빵가 아주 맛있어요 꼭 한번 먹어보세요

영역에는 한국보다 오토바이가 많아요 거리에서
오토바이를 많이 볼수 있어요 그리고 여름에
한국보다 비가 많이 오고 더워요



서 평 리



석수 초급반을 소개합니다♡

저는 중국에서 왔어요. 저는 3년 전에 한국에
왔어요. 중국은 경치가 아름다운 나라예요.

높은 건물이와 논이 많아요

저는 중국 길림에서 살았어요. 길림은 겨울에
많이 추워요. 그리고 길림에는 맛있는 음식이 많이
있어요. 마라탕 아주 맛있어요 꼭 한번 먹어 보세요.

중국에는 한국보다 사람이 많아요. 남자사람은 여자사람보다
많아요. 그리고 겨울에 한국보다 너무 추워요

저는 고향에 가면 맛있는 고향 음식을 많이 먹고 싶어요.

그리고 가족과 함께 여행을 하고 싶어요.

미 래



석수 초급반을 소개합니다♡

저는 중국에서 왔어요. 저는 1년 전에
한국에 왔어요. 중국 경치가 아름다운
나라예요. 흑룡강와산이 많아요.

저는. 흑하.에서. 살았어요. 흑하는
여름에 시원요. 그리고 흑하에는 맛있
는 음식이 많이 있어요. 셰브 셰브가 아주
맛있어요. 한번 먹어보세요.

흑하 겨울 많이 춥요.

저는 고향에 가면 맛있는 고향음식을
많이 먹고 싶어요. 그리고 가족과 함께
여행을 하고 싶어요.

한 리 신



석수 초급반을 소개합니다♡

안녕하세요? 저는 끼엔 꺼셀 입니다. 저는 캄보디아 에서 왔어요.
한국에 온지 2년 했어요. 우리 가족 4명 있어요. 제가 남편
아들, 딸이 모두 있어요. 저는 한국음식 하고 캄보디아 음식도 좋아해요.
남편, 아들, 딸 한국 음식 하고 캄보디아 음식도 좋아해요.
요즘 아들하고 딸이 한국 말 많이 알아요. 둘은 한국 하고
캄보디아 노래 하고 춤추는 것을 좋아요.
우리 아이 집에서 공부하고 있어요. 한국, 캄보디아어, 영어이예요

끼엔 꺼셀



석수 초급반을 소개합니다♡

베트남 - 호찌민시

저는 베트남에서 왔어요. 저는 2년 전에
한국에 왔어요. 베트남은 경치가 정말로 도시와
바다와 산이 많아요.

부부님 ◦ 고향이에요 - 현이 일에 호찌민시에요

호찌민시 날씨가 두 계절이에요

저는 지금 한국에서 살아요

저는 고향에 쌀국수 맛있는 고향 음식을 많이 먹고 싶어요

김 슈 희



우리나라 명절 소개

안녕하세요 저는 윤수영입니다 저는 중국사람입니다
저는 우리나라의 명절 설날을 소개하겠습니다 설날은
음력 1월 1일입니다 설날에는 새옷을 입고 친척들은 만납니다.
설날에는 물만두를 먹습니다. 저는 만두를 좋아해서 많이 먹
습니다. 그리고 설날에는 가족과 함께 TV를 봅니다. 설날
에는 고향에 갑니다. 제 고향은 길림입니다. 고향에는 강
도있고 장백산도 있어서 경치가 아름답습니다. 나는 나의
고향을 사랑한다. 내년에도 꼭 고향에 갑니다. ♥

♥ ♥ ♥
중국: 윤수영



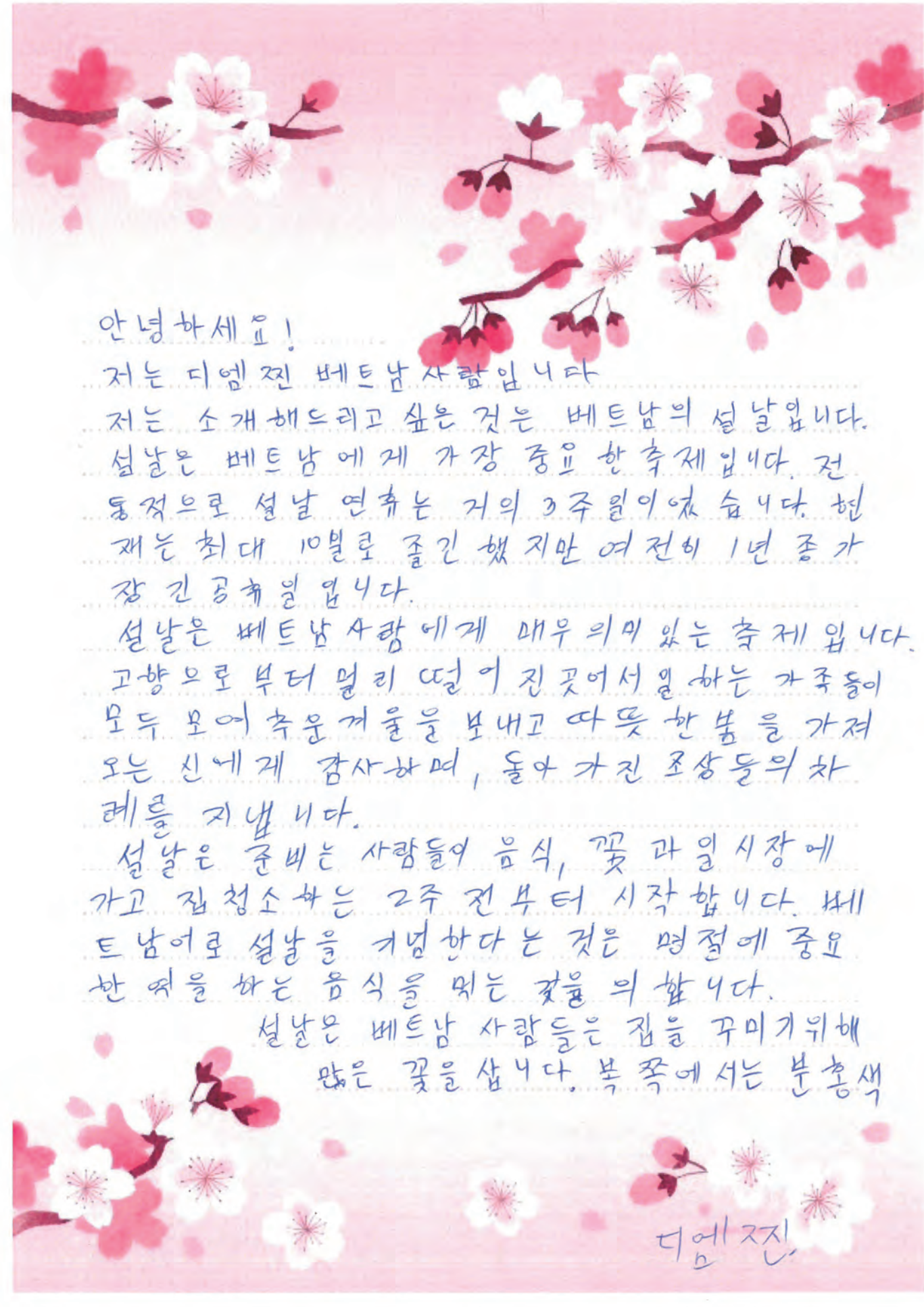
우리나라 명절 소개

안녕하세요 저는 김무희입니다- 저는 베트남 사람입니다

저는 우리나라 설날 음력 농활을 다녀왔어요 그리고
 오후에는 다섯이 친구들을 같이 저에 절하러 갔요 갑니다
 다 같이 단체 기도를 올렸어요 가족들이 많이 좋아합니다
 저는 내년 1월 7월 1월 베트남 갑니다
 가족들은 과거보다 약제를 좋아합니다
 베트남에서는 절음력 1월 7월 10월 절에 많이 갑니다

저는 고양에- 디잉 허우장 (비타영 도시명) 입니다





안녕하세요!

저는 디엠진 베트남 사람입니다

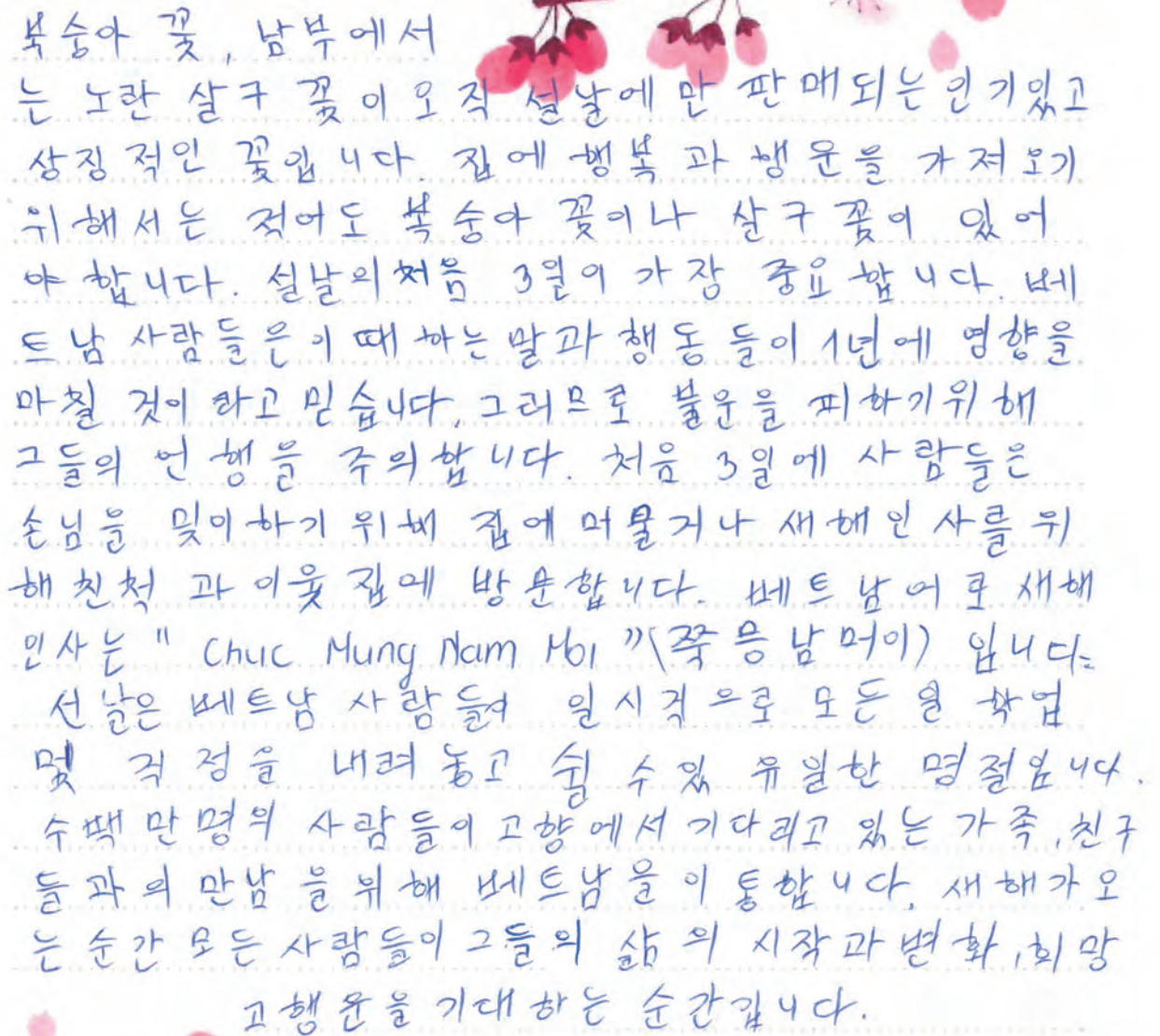
저는 소개해드리고 싶은 것은 베트남의 설날입니다. 설날은 베트남에게 가장 중요한 축제입니다. 전통적으로 설날 연휴는 거의 3주일이었습니다. 현재는 최대 10일로 줄긴 했지만 여전히 1년 중 가장 긴 공휴일입니다.

설날은 베트남 사람에게 매우 의미 있는 축제입니다. 고향으로 부터 멀리 떨어진 곳에서도 일하는 가족들이 모두 모여 축운거물을 보내고 따뜻한 밥을 가져오는 신에게 감사하며, 돌아 가진 조상들의 차례를 지냅니다.

설날은 준비는 사람들이 음식, 꽃 과일 시장에 가고 집 청소하는 2주 전부터 시작합니다. 베트남어로 설날을 기념한다는 것은 명절에 중요한 역할을 하는 음식을 먹는 것을 의미합니다.

설날은 베트남 사람들은 집을 꾸미기 위해 많은 꽃을 삽니다. 북쪽에서는 분홍색

디엠진



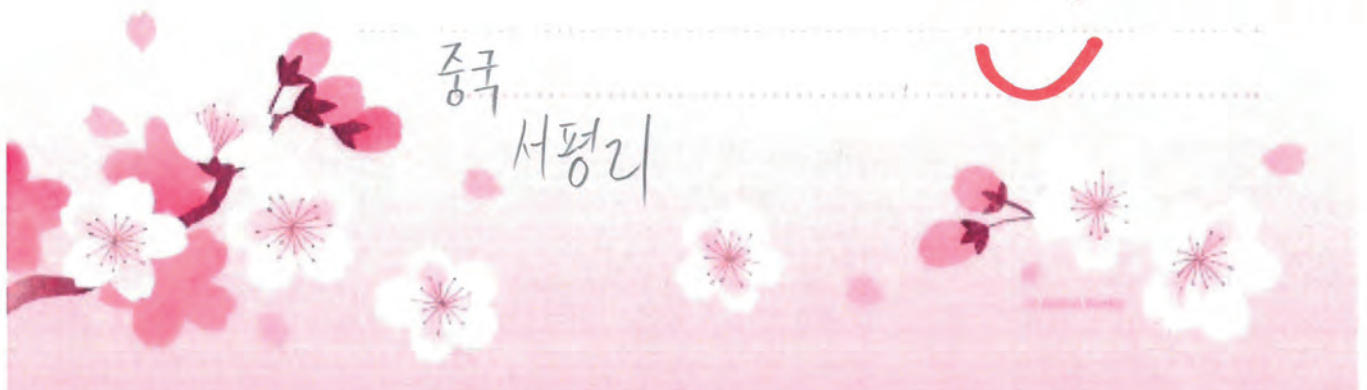
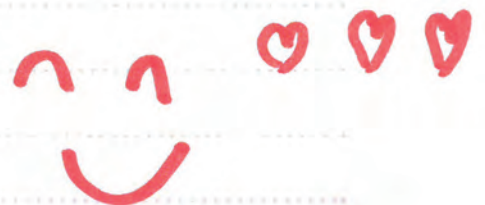
복숭아 꽃, 남부에서
는 노란 살구 꽃이 오직 설날에 만 판매되는 인기있고
상징적인 꽃입니다. 집에 행복과 행운을 가져오기
위해서는 적어도 복숭아 꽃이나 살구 꽃이 있어
야 합니다. 설날의 처음 3일이 가장 중요합니다. 베
트남 사람들은 이 때 하는 말과 행동들이 1년에 영향을
마칠 것이라고 믿습니다. 그러므로 불운을 피하기 위해
그들의 언행을 주의합니다. 처음 3일에 사람들은
손님을 맞이하기 위해 집에 머물거나 새해 인사를 위
해 친척과 이웃 집에 방문합니다. 베트남어로 새해
인사는 "Chúc Mừng Năm Mới" (축복을 남기)입니다.
선날은 베트남 사람들이 일시적으로 모든 일을 학업
및 걱정을 내려놓고 쉬 수 있는 유일한 명절입니다.
수백만 명의 사람들이 고향에서 기다리고 있는 가족, 친구
들과의 만남을 위해 베트남을 이동합니다. 새해가 오
는 순간 모든 사람들이 그들의 삶의 시작과 변화, 희망
과 행운을 기대하는 순간입니다.

그래서 저는 한번 베트남 설날을 지내
고 싶다.

베트남 : 디에 쥘



우리나라 명절소개
 안녕하세요. 저는서평리입니다. 저는 중국사람입니다.
 저는 우리나라의 명절 '춘절'을 소개하겠습니다. 설날은
 음력 1월 1일입니다.
 설날에는 새옷을 입고 친척들을 맞습니다. 설날에는 꼬자를 먹습니다.
 저는 **산토끼**를 좋아해서 많이 먹습니다. 그리고 설날에는 가족에는
 가족과 함께 마작하다 합니다. 설날에는 고향에 갑니다. 제
 고향은 연변입니다. 고향에는 바다도 있고 방천, 삼국지를 한눈에
 바라보다 있어서 경치가 아름답습니다. 제 고향은 뽕면이 유명
 합니다. 저는 고향을 너무 사랑합니다.



중국
 서평리



우리나라 명절 소개

안녕하세요 ♥지는 류뒤입니다. 저는 중국사람입니다.
 저는 우리나라의 명절 "설날"을 소개하겠습니다. 설날에는
 물만두를 먹습니다. 저는 만두를 좋아해서 많이 먹습니다.
 그리고 설날에는 가족과 함께 마작를합니다. 설날에는 고향
 에 갑니다. 제 고향은 하얼빈 입니다. 고향에는 ✨송회장 있고
 산도 있어서 경치가 아름답습니다. 제 고향은 농산물이 유명
 합니다 🍷 사랑해요 나의 고향 😊



중국
2019. 8. 27

류뒤 😊





우리나라 명절 소개

안녕하세요: 저는 이명입니다. 저는 중국사람입니다.

저는 우리나라의 명절 설날을 소개하겠습니다.

설날은 음력 1월 1일입니다.

설날에는 새 옷을 입고, 친척들을 만납니다. 설날에는 물만두를

먹습니다. 저는 물만두를 좋아해서 많이 먹습니다. 그리고 설날


에는 가족과 함께 마작을 합니다. 설날에는 고향에

갑니다. 제 고향은 바둑판산입니다. 고향에는 박물관 있고

고궁 있어서 아름답습니다. 제 고향은 태원길 유명합니다



중국 李堉



우리나라 명절 소개

안녕하세요. 저는 미래 입니다. 저는 중국사람입니다.

저는 우리나라의 명절 "설날"을 소개하겠습니다. 설날은 음력 1월

1일 입니다. 설날에는 새옷을 입고 친척들을 만납니다. 설날에는 물만두를

먹습니다. 저는 물만두를 좋아해서 많이 먹습니다. 그리고 설날에는 가족과

함께 TV를 봅니다. 설날에는 고향에 갑니다. 제 고향은 쑤닝 입니다.

고향에는 강도 있고 산도 있어서 경치가 아름답습니다. 제 고향은

장백산이 유명합니다. ♥♥♥

love

중국

미래

캄보디아 앙코르 와트 여행

올해 9월 8일 우리 가족은 캄보디아 여행을 갔어요.

남편, 아들, 딸, 엄마 하고 같이 앙코르 와트에 갔어요.

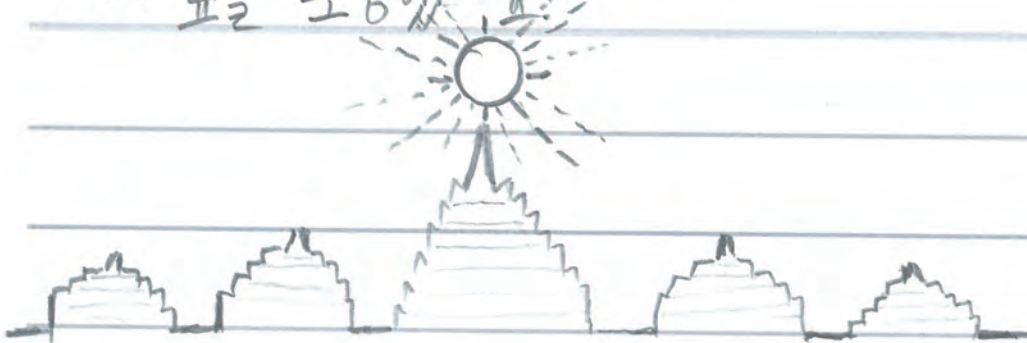
앙코르 와트는 너무 예뻐했어요. 앙코르 와트에는 다섯개의

봉우리가 있어요. 내부와 외부는 고대 역사를 묘사 한

아름다운 상이에요. 앙코르 와트 주변에는 편안하고 큰 나무가

있어요. 거기에서 우리 가족은 구운 생선, 심황, 겨자, 파맛있는

바나나 잎을 포장했어요.



키엔 끼저셀

KHEAN KOSAL

여름 즐거운 하루 !!

여름방학에 친구들과 같이 바다에 갔다. 남편은 3시간 반 정도 차를 운전 했습니다. 저녁 두 시쯤 출발해서 아침 다섯 시에 도착한다. 도착했을 때가 파침 일출이었다. 모두 일출을 다 보았다. 옆에 있는 편의점에서 아침을 먹다. 아침을 먹고 모두가 함께 찾던 호텔. 호텔을 예약하다. 모두 수영복을 갈아 입고 바닷가로 갔다. 바다에서 빌려주는 우산. 우리가 싸 온 맥주와 간단한 음식. 먹으면서 놀다. 아이들 아주 재미있게 놀았습니다. 저녁에는 호텔 베란다에서 야외 불고기를 먹고 있었다. 바다를 마주하다. 모두 먹으면서 이야기 합시다. 나무. 재미있어요. 모두들 밤이 늦도록 이야기를 나누다가 겨우 잠이 들었다. 친구들과 같이 시간이 빨리 지나다. 앞으로의 휴가를 모두 친구들과 함께 보낼 수 있기를 바랍니다.

문교.



중금반

정신이 없는데 파이팅! 파이팅! 파이팅! 파이팅! 파이팅!
 슈퍼맨! 슈퍼맨! 슈퍼맨! 슈퍼맨! 슈퍼맨!
 마음을 고고하고 뛰 다니며
 웃고 싶어요! 웃고 싶어요! 웃고 싶어요! 웃고 싶어요! 웃고 싶어요!

우리는 한 사람입니다!
 한 사람이 한 사람입니다!
 한 사람이 한 사람입니다!
 한 사람이 한 사람입니다!
 한 사람이 한 사람입니다!

친구들과 함께 한국어를 열심히 공부하세요!
 한국어를 열심히 공부하세요!
 한국어를 열심히 공부하세요!
 한국어를 열심히 공부하세요!
 한국어를 열심히 공부하세요!

공감

공감 친구들은
 한국어를 열심히 공부하세요!
 모든 친구들께 사랑합니다!
 선생님께 감사드립니다!
 친구들께 감사드립니다!

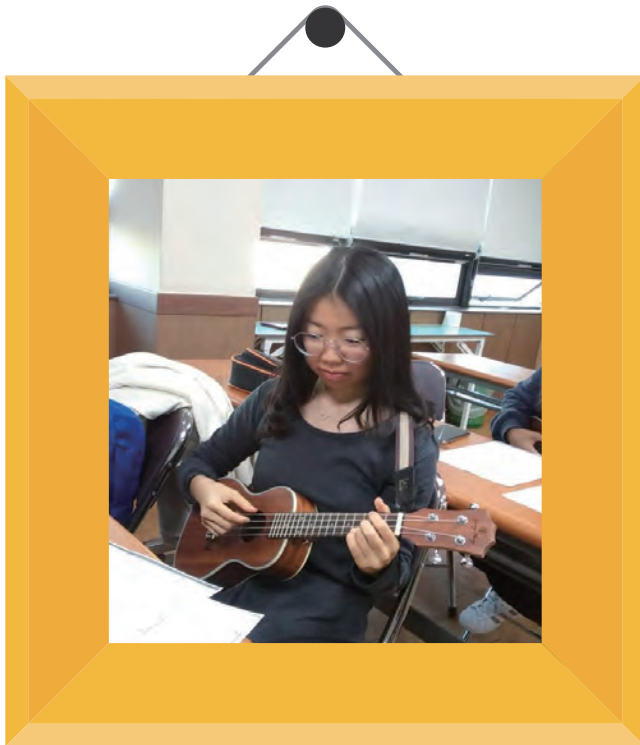
공감 친구들은
 한국어를 열심히 공부하세요!
 모든 친구들께 사랑합니다!
 선생님께 감사드립니다!
 친구들께 감사드립니다!

친구들을 더 열심히 공부하세요!
 더 열심히 공부하세요!
 더 열심히 공부하세요!
 더 열심히 공부하세요!
 더 열심히 공부하세요!

공감 친구들은
 한국어를 열심히 공부하세요!
 모든 친구들께 사랑합니다!
 선생님께 감사드립니다!
 친구들께 감사드립니다!



귀여운 엄마 옥띠엔 & 더 귀여운 딸



송경원~ 멋을 아는 여자



중급반 임청하



중급반 전지현





사랑스런 아가야~
무럭무럭 자라렴~



카리스마 향란과
그녀의 멋진 친구들~



지금처럼 항상 웃고
행복하기~



투이의 가족 사진
오래오래 행복하세요~



귀여운 연주 & 씩씩한 투이 파이팅~깜언~아자아자~



연령의 행복하고 귀여운
가족 사진~
우리 가족 영원히 행복하자~



셀파플루 가족들 모두 건강하고 행복하세요~



Memories

처음만 어색할 뿐
자연스럽게~ 자연스럽게~



Happy!



귀여운 안경을 썼어도 우리는 웃지 않지! 시크하니까



#카리스마토끼#예쁜냥이
#귀여운냥이



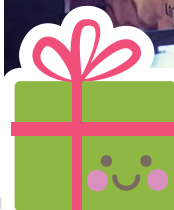
#소원나무#모두이루어져라
#카리스마향란#눈을떠요



#보자보자#어디에 걸어야
소원이 이루어질까?



송편을 선물 받았어요!
고마워요~롯데백화점





#오늘도 만족#웃음이 절로#ㅋㅋ



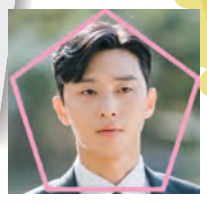
시험 보는 날!

사랑이 피어나는
중급반~





#하나둘셋#예쁜척#얼음#무표정



서준이는 다 잘생겼어~

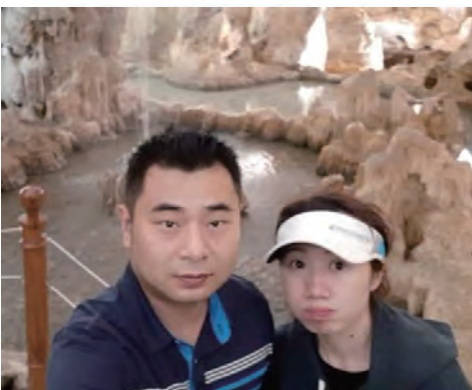


한국 생활




나는 베트남 사람이다. 베트남에서 한국 사람과 만나서 결혼했다. 원래 베트남에서 살기로 했는데 우리 남편은 시부모님을 모시기 위해서 한국에 온지 7개월 되었다. 처음에 한국에 왔을 때 한국 문화와 베트남 문화가 다른 문화뿐만 아니라 기후, 음식도 달라서 지금까지 적응하기 어렵다. 하지만 남편과 시부모님 같이 살기 때문에 나한테 많은 도움을 주고 언제나 도움이 필요할 때 항상 나옆에 잘 들어주고 잘 설명한다. 한국 문화 또는 한국 말을 꼼꼼하게 설명해주므로 편하게 살고 있다. 그래서 내가 시댁에 대해서 감사의 마음을 나타내다. 우리 남편 덕분에 한국에 살면서 한국 문화 또는 한국 말 더욱 공부하기도 한다. 한국 생활이 어려움에도 불구하고 조금씩 노력해서 잘 적응할 것이다. 앞으로 남편이랑 행복하게 평생 살 예정이다.

응엔 티 쑹





감사의 말씀 (사랑하는 남편에게)

난 베트남에서 왔다. 낯선 나라에 와서 
 모든 것이 힘들지만 항상 옆에 사랑하는 남편이 있어서
 아내를 너무 행복해요. 매일 매일 보스 이고 밤은
 해주고 같이 얘기하고 한국말을 가르쳐 주고 어려운 것이
 설명해 주고 너무 고마워요. 한국에 처음 왔을 때 많이
 힘들었는데 남편이 있어서 도와주니까 지금은 많이 편차아져요.
 혼자 아기들을 데리고 밖에 나갈 수 있고 혼자도 놀러
 갈 수 있어서 친구 사귀고 사람들도 더 많이 알아어요.
 착하고 친절하는 남편 만날 수 있어서 아내 너무 감사해요 사랑해요
 아기들하고 야미에 집 데우에 많이 신경쓰지만 우리 열심히
 청기면 다 쾌척을 거예요. 힘들지만 남편 옆에 아내가 있으니까
 걱정하지 않고 애기들 더 잘 키우고 조금보다 더 행복하게 살자.

내 남편 많이 사랑해. 힘내자.

감사의 말씀

♥ ♥ 난 베트남에서 왔다. 나선 나라에 와서
 모든 것이 힘들지만 옆에 큰아들이랑 작은아들이 있어서
 엄마는 너무 행복하다. 매일 매일 밥을 해주고 잘 먹으니까 엄마
 기분 매우 좋다. 그리고 어린이집에 잘 다니고 엄마 인사
 잘 하고 엄마한테 "엄마 사랑해" 말하니까 엄마 너무 기쁘다.고맙다.
 아들이! 동생하고 잘 놀고 양보해라. 밥더 잘 먹고 조심히 놀고 어린이집
 잘 다니고 동생과 아빠 엄마 말을 잘 들어 주.
 자주 혼내지만 그래도 많이 사랑하다. 잘있할 때 혼내
 주고 잘할 때 칭찬하고 아빠 엄마 이해해 주.
 동생하고 싸우지만 씩씩하게 잘 크렴.
 아빠 엄마 옆에 와주셔서 고맙고 사랑해. 지금보다
 더 많이 사랑할게. 사랑해 큰아들 작은아들. ♥ ♥



아가야, 꼭 기억해!
 언제까지나 엄마는
 너의 가장 좋은 친구야!



사랑하는 우리 남편에게 ♡

남편아. 우리 결혼한지 벌써 3년이 됐네요. 시간이 너무 빨리 지나갔어요. 맞지요?
그동안 나하고 아들을 항상 도와주고 사랑해줘서 정말 고마워요. 그리고 처음에는 내가
한국에 왔을때 한국 생활이 아직 익숙하지 않아서 걱정을 많이 했어요.

그런데 남편이 이것저것 알려줘서 지금은 점점 익숙해졌어요. 그리고 아들을
남고 더 고생 많이 했지요? 매일 아침에는 졸근하고 저녁 늦게 퇴근하고 얼마나
힘들었는지 알아요. 그래도 집에 들어와서 집안일도 하고 젖병도 닦고 설거지도 하고...
그럼지만 한번도 고생했다고 말 안 했어요. 그런데 내가 아직 고민이 있어요.

남편이 거의 완벽한데 담배를 피우기 때문에 걱정을 많이 하고 있어요.

걱정을 위해서 담배를 끊으면 참 좋은 텐데요. 나는 남편이든 담배를
끊을수 있다고 믿어요. 그리고 애기를 잘 키우고 자신을 더 사랑해야해요. 파이팅
그리고 우리가 이사하려고 준비하고 있는데 새로운 생활은 이제부터 시작한다.

이제 부모님이랑 같이 살지 않으니 하나부터 열까지 알아 봐야 해요.

애기를 잘 키울수 있는지, 생활에 잘 적응할수 있는지 걱정이 많아요. 내가 집안일을
잘 할수있다고 생각하면서 다짐해요. 그래도 어쩔수없지요. 걱정하지 말고

우리가 같이 어려움을 헤쳐나가고 시간이 지나면 다 잘할수있을 거예요.

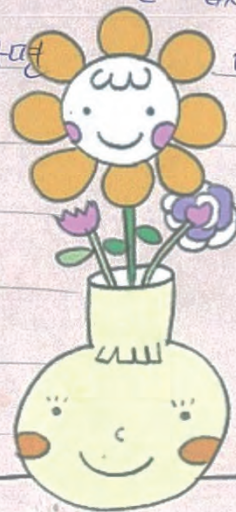
마지막으로 남편아! 우리 가족은 앞으로 더
많이 즐겁고 행복하게 살아요.

사랑해요. 우리 남편.

아내 윤리

2019. 01. 06.

응우옌 티투어





한국의 생활

To.

안녕하세요. 저는 배트남 사랑입니다
 한국 온지 벌써 3년이 되었습니다
 그동안 한국에서 살면서 행복, 낭만, 힐링, 여유, 즐거움, 여유, 여유
 걱정을 다 느껴 봤습니다. 그렇지만 행복, 낭만, 힐링, 여유, 즐거움, 여유, 여유
 없이 된 것 같습니다. 한국에 오기 전에 걱정을
 많이 했 습니다. 아무것도 모르는 나라에서
 잘 살 수 있을까? 그외 문화와 음식에 잘 적응
 할 수 있을까? 그리고 제일 걱정 했던 건 한국말을
 어떻게 배울지 잘 할 수 있을까?
 여려 가지 걱정을 했습니다.
 그런데 한국에 오니까 내가 별 걱정을 다 했습니다
 왜냐면. 다문화센터 라는 곳을 알게 되었기
 때문 입니다.



To.

다문화센터에서는 한국어와 문화 음식 등 다 가르쳐
 주었습니다. 지금 저는 걱정 없이 한국에서 잘
 살 수 있습니다. 지금은 25개월 아기를 키우고
 있습니다. 우리 딸을 귀엽고 예뻐합니다.
 이제 조금씩 말도 하기 시작 했습니다
 딸이 티 크면 많은 이야기를 하고 있습니다
 옥띠에 사랑입니다. 2022

♥ ♥ ♥ 즐거운 시간 ♥ ♥ ♥

다문화 센터 에서 우크렐레 를 배우고 있어요.
음악을 좋아 하는 친구가 많아서 너무 즐거워요.
우크렐레 시간에는 친구들과 다과도 먹고
이야기도 나누고 재미있어요. 우크렐레는 기타보다
배우는것이 쉬워요. 그리고 악기가 작아서
귀엽고 친구들과 노래를 부르면서
연주할 때 재미있어요.





♥ 고마운 사람에게 ♥



내가 고마워 하는 사람은 엄마다.
 어릴때 부터 집안이 가난했다. 하지만
 엄마는 돈이 없다고 원망안했다. 내가
 피아노를 배우고 싶다고 할때는 엄마가
 돈을 아껴서 학원에 보내 주셨다.
 며칠만 배우고 그만 뒀지만 엄마는
 아무말도 없으셨다. 그림을 배우고 싶다고
 할때도 엄마는 다 들어 주었다. 이것도
 며칠 안 배웠지만 지금 종종 생각
 날때마다 엄마에게 너무나 고맙다.

엄마! 사랑한다 ♥



베트남에 산후조리산 방법에 대해 이야기 하려고 합니다.

우리나라는 아기를 낳은 후에 100일 동안 밖에서 나가지 않고 아무것도 손대지 않고 따듯한 방에서 아기랑 편하게 쉬니다. 왜냐하면 아기를 낳을 때부터 몸이

많이 약해져서 등도 아프고 피도 많이 흘리거든요. 그래서 몸조리를 잘 해야합니다.

항상 웃음 따듯하게 입과 여름에도 양말을 신어야합니다. 그리고 차갑고

신음식을 피하고 비린내나는 생선을 먹지 않습니다. 특히 죽발국과 피미야,

당근을 많이 먹으면 젖이 잘 나옵니다. 그리고 호박죽도 먹으면 붓기가

빨리 빠질 거예요. 옛날에는 산모들로 죽발과 함께 누웠는데 요즘에는

거의 다 없어져서 쉬니다. 그리고 생강술로 몸을 따뜻하면 젖냄새가 나지 않고

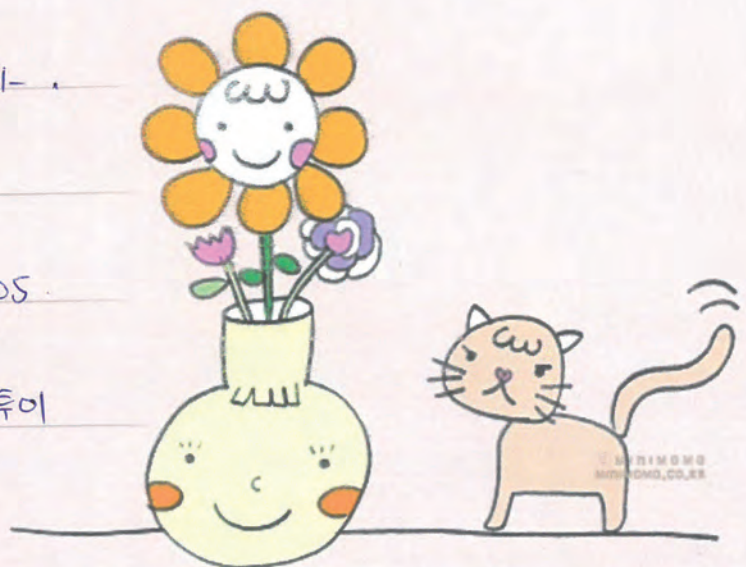
몸이 좋아해지고 감기에 잘 안 걸립니다.

저는 한국에서 아기를 낳아서 요즘에 고향에서는 산후조리법을

어떻게 지내는지 잘 모르겠습니다.

2019. 11. 05.

음우연 티 투이



나의 인생 열심히 살자 ~

안녕하세요!

저는 베트남에서 온 여우입니다

3년 동안 한국에서 생활하고 있습니다.

처음에는 한국말을 못 해서 오해하는 일이 많았습니다. *I love you with all my heart.*

아직 일은 안 합니다. 생각하고 또 생각해서 열심히 살자라고 결심했습니다.

한국의 생활이 더욱 궁금해서 선생님께 한국문화 제사 같은 것 어떻게 해요?

어떤 음식 해야 해요? 그리고 한국 오래 산 친구한테 시댁 식구와 어떻게

지내야 하는 지 물어 보았습니다. 여기는 3살인데 말을 잘 못 해요. 어떻게

지해야 합니까? 이제 우리 시댁과 따로 살아요. 하지만 나중에 같이 살 겁니다.

제 생각에는 따로 사는 것이 더 좋습니다. 하지만 우리 남편은 부모님 걱정했습니다.

어떻게 합니까?





COUNTRY HOUSE

A warm day with Teddy Bear...



여보야 세이월 정말 빨리 지났어요 .



난한국으로 온지 벌써 2년이 됐어요. 처음에 왔을때 한국생활이 많이 불편했어요. 한국음식은 잘 못먹었어요. 오빠가 자주맛있는음식을 해줘서 고마워요. 그래서 난 한국 요리 배우고 싶기는 한데 자신이 없어요.



멀마전에 시어머님 한테 오이김치, 배추김치들, 여러 가지 배웠어요. 앞으로 티열심히 할게예요.

이제 우리 유족 13개월 됐어요. 나랑같이 다문화센터에



갔어요. 여기에서 한국어 공부해요. 한국어 어렵지만 재미있어요. 친구도 많이 사귀었어요. 기분이 좋아졌어요. 너무 걱정하지마세요.

오빠가 담배를 끊는다면요? 노력하고 양치기 완습지가 많지요?



그래도 끊어야해요. 건강위 해서 약속 꼭 지켜주세요.



앞으로도 키름 처럼 잘 살기를 바란다. 모두 행복 하게 살아요.

사랑하는 연령 ♡



To. 안녕하세요 !

저는 한지은입니다.

저는 베트남 음식 중에 쌀국수를 좋아합니다

쌀국수를 베트남의 특별한 음식입니다

흰 쌀국수와 맛있는 고기 국물이 조화를 이룹니다
숙주를 같이 먹습니다.

베트남에서는 고수를 다 넣어서 먹는데 한국

사람들 중에는 못먹는 사람도 많은 것 같습니다

베트남에 여행 가면 쌀국수를

꼭 먹어 보세요.

2019. 11. 05



중국과 한국 아침 문화의 차이



한국에 온지 1년 되었다. 양국의 문화는 매우 큰 차이가 있기 때문에, 처음에는 한국 생활에 적응하지 못했었다.

이제는 혼자 외출, 쇼핑, 낯선 사람과 교류할 수 있게 되었다.



한국 생활에 적응했지만 가장 놀라운 것은 한국 사람이 밖에서 아침식사를 먹지 않는 문화이다.

아침 11시 전에 영업을 하는 식당이 거의 없다. 그런데 중국에서는 아침 6시부터 이미 조식당이 문을 열었다. 곳곳의 아침을 먹으러



오는 사람들을 볼 수 있다. 왜 이런 차이가 있는 걸까요?

우선, 한국의 인구가 많기 때문이 아니라 식당도 적다.

둘째, 한국은 집에서 먹거나 편의점에서 대충 먹는게 좋아한다. 그러나 중국은 조식당에서 충분한 시간을 들여 따뜻한 아침을 먹는 것을 좋아한다.



또한, 한국인들은 가족과 함께 집에서 아침을 먹는 습관이 있다. 그래서 한국에서 아침식당 ^{별로}가 없는 상황이 되었다.



그래도 한국은 24시간 식당과 김밥집이 있기 때문에 아침을 먹으려면 편리하다.

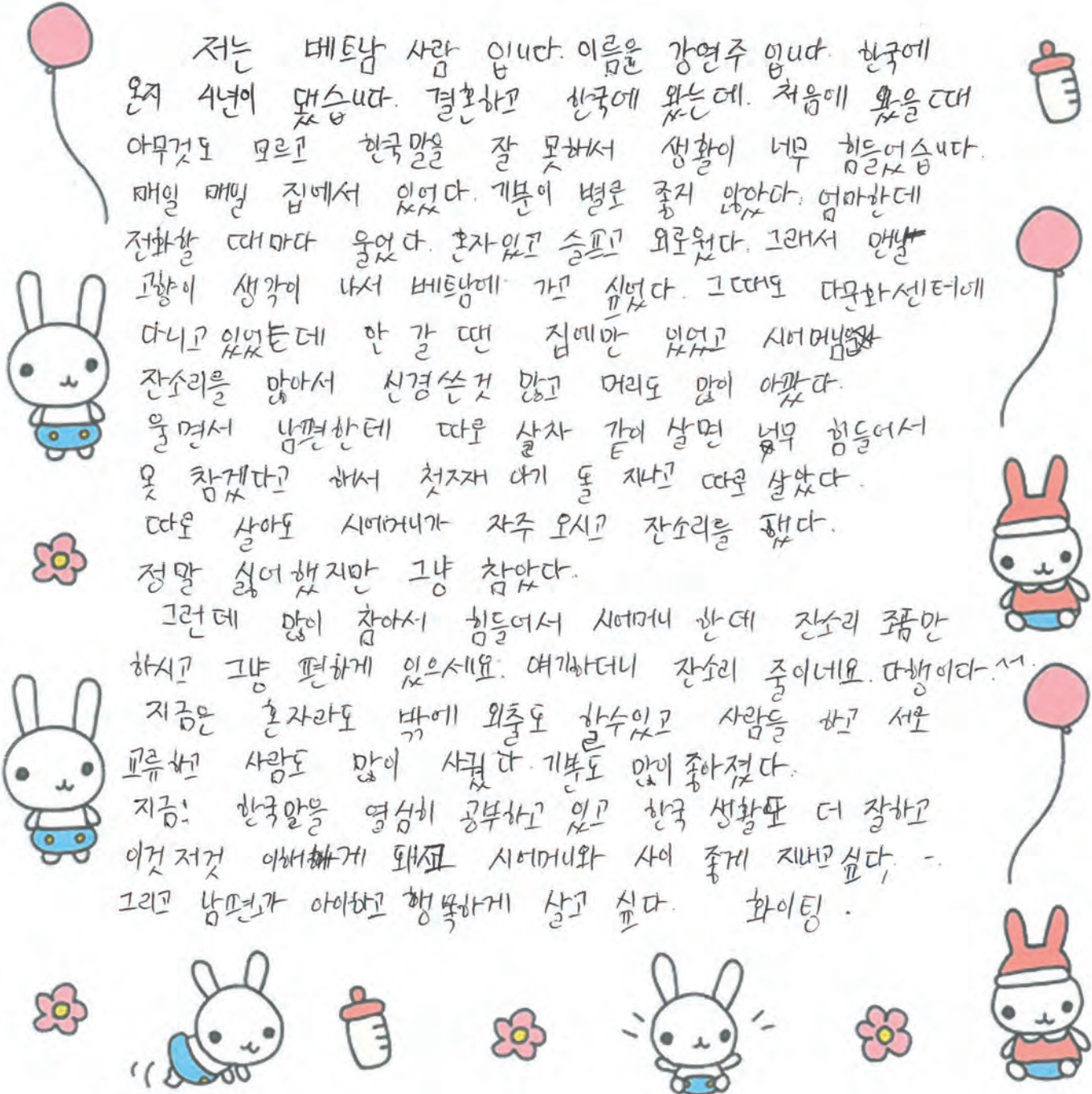
양국의 문화 차이를 탐구하는 것은 재미있는 일이다. 저는 한국 생활을 더 좋아 하 진다!

나의 한국 생활.



저는 베트남 사람입니다. 이름은 강연주입니다. 한국에 온지 4년이 되었습니다. 결혼하고 한국에 왔는데. 처음에 왔을 때 아무것도 모르고 한국말을 잘 못해서 생활이 너무 힘들었습니다. 매일 매일 집에서 있었다. 기분이 별로 좋지 않았다. 엄마한테 전화할 때마다 울었다. 혼자있고 슬프고 외로웠다. 그래서 언젠가 고향이 생각이 나서 베트남에 가고 싶었다. 그때도 다문화센터에 다니고 있었는데 한 갈 때 집에만 있었고 시어머니와 잔소리를 많아서 신경쓰는 것 많고 머리도 많이 아팠다. 울면서 남편한테 따운 살차 같이 살면 너무 힘들어서 못 참게다고 해서 첫째 아기 돌 지나고 따운 살았다. 따운 살아도 시어머니가 자주 오시고 잔소리를 줬다. 정말 싫어했지만 그냥 참았다.

그런데 많이 참아서 힘들어서 시어머니한테 잔소리 조금만 하시고 그냥 편하게 있으세요. 여기하더니 잔소리 줄이네요. 다행이다. -
 지금은 혼자라도 밖에 외출도 할수있고 사람들 하고 서로 교류하는 사람도 많이 사귀었다. 기분도 많이 좋아졌다.
 지금: 한국말을 열심히 공부하고 있고 한국 생활도 더 잘하고 이것저것 이해하게 돼요. 시어머니와 사이 좋게 지내고 싶고, -
 그리고 남편과 아이하고 행복하게 살고 싶다. 화이팅.





올 여름에는 날씨가 유난히 더워요 더워서 잠을 이룰 수가 없어요.

나는 한국에 와서 12년쯤 됐을때 처음 엄마, 새아빠와 이모, 이모부, 들재
외삼촌과 함께 3일 간 놀러 갔어요.

여름휴가때 동해바다에 갔어요.

나는 엄마와 새아빠랑 한 차를 타고 먼저 동해호텔에 도착했어요.

이모, 이모부와 들재 외삼촌은 한 차를 타고 다음 동해호텔에 도착했어요.

처음 보는 바다가 시원하고 예뻐서 사진을 찍고 기분이 좋았어요.

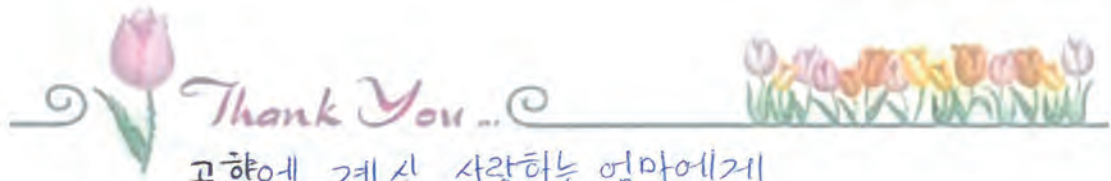
나를 데리고 동해바닷가에 놀러 가 주셔서 정말 고마워요.

엄마 사랑해요♡

2019년 11월 5일

박향란





고향에 계신 사랑하는 엄마에게

애기 태어난 후에 얼마나 행복한 지 몰랐어요. 저는 엄마가 처음이라서 애기를 키우는 것을 어떻게 해야하는 지 몰랐어요. 그렇지만 엄마덕분에 자세히 배우게 됐어요. 우리 애기 너무 작아서 사귀해주시기 어렵더라고요. 그때는 당황스럽고 걱정도 많았어요. 그리고 애기가 분유나 모유를 먹으면 다 토했어요. 엄마는 애기가 토하지 않으려면 다 먹은 후에 트림을 시켜주라고 말하셨습니다. 엄마가 가르쳐주신 방법을 따라서 해보니까 업어졌어요. 애기가 토하지 않았어요. 그때 저는 스트레스가 풀리고 걱정도 없어졌어요. 엄마가 우리집에 오고 도와주셔서 너무 고맙웠어요. 엄마가 하루 종일 집안일 청소 빨래 요리해주셔서 너무 힘드셨지요? 매일 매일 엄마가 다 해주니까 저는 건강해 졌어요. 그때는 엄마덕분에 애기를 키우는 동안 건강이 좋은 데다가 애기를 키우는 방법에 익숙해 졌어요. 시간이 지나가도 엄마의 은혜 잊지 못 할거예요. 그동안 엄마 너무 힘드셨어요. 엄마께 너무 고맙고 죄송해요.

제가 힘들었을 때 엄마가 항상 옆에 도와주셔서 너무 고맙웠어요. 엄마의 은혜이 말로 표현하지 못 할 것 같아요. 엄마가 항상 건강하시고 행복하게 살기를 내 온 마음으로 바래요.

엄마 사랑해요.



www.Donggul.com

고향의 산후 조리 방법



아기를 낳은 후에 산모들은 양말을 신고 내의를 입고

긴옷, 바지를 입고 따뜻한 방에서 지냅니다.

아기를 낳은 지 15일 지나기 전까지 이기간 동안 산모와 아기의 건강에 신경을 씁니다. 아기의 배꼽이

아물기 시작하고 산모의 몸이 회복되는 시기기도 합니다.

그리고 산모는 차가운 음식을 피하고 딱딱하거나

질긴 것은 피하고 마른 오징어를 먹지 않습니다.

힘이 드는 일을 피하고 몸이 회복되도록 힘씁니다.

그리고 돼지고기를 볶고 파파야국물을 끓여 먹습니다.

파파야국물을 먹고 따뜻한 녹두국물을 끓여서
잘 마시면 젖이 잘 나옵니다.



산모는 30일이 지나고 나서 따뜻한 물로 샤워하고 따뜻한 옷
입고 건강하게 몸을 잘 지킵니다. ^^



사랑하는 오빠

저는 튀짱이에요. 안녕하세요 ~^^ 잘 지내고 있어요. 열심히 일해요? 저는 편지 써 보내 줄게요. 요즘은 가을철이어서 추운 것 같아요. 두꺼운 옷을 입어야지요. 저는 한국에 온지 4년 지났어요.

처음에 한국에 왔을 때 우리 서로 문화가 다르고 언어도 다르고 생각보다 이렇게 힘들지 몰랐어요. 하지만 시간이 가면 갈수록 열심히 한국어를 배우고 한국생활에 잘 적응하려고 노력하고 있어요.

한국에서 지내면서 오빠한테 늘 저를 도와주시는 마음으로 감사하고 늘 건강하게 저와 같이 함께 해요.

자기야! 앞으로 지금처럼 잘 살고 많이 도와주기 바래 그럼 오빠하고 아들이랑 항상 건강하고 영원히 사랑해요

♡ 고마운 우리가족 ~ ^^

튀짱드림.



나는 나를 사랑합니다.*

아름다운, 넓은, 큰 세상에서 사랑은 끝이 없습니다.

이것은 신이 사람들에게 주신 보물입니다. 우리 조상님들

또 미래 생활을 위해서 아껴 쓰라고 주시는 것입니다.

이런 세상에서 물방울처럼 사랑으로 태어나서 살고 있습니다.
좋은 성격 의견을 가지고 있으면서 자연을 사랑합니다.

내가 나를 사랑하고, 주변 사람들을 사랑하면

주변 사람들도 다른 사람들에게 사랑은 나눠 줄

것입니다.

우리는 우리의 사랑과 아름다운 자연을

아끼고 보호해서 우리의 후손들에게 넘겨 주어야

할 의무가 있습니다.

NO 20010-51353

morning glory 8

아이누라



Autumn story

I hope it will be rich
for everyone in this Autumn.

엄마에게

사랑하는 엄마, 인편하셔서
저를 낳아주셔서 감사합니다.

매번 힘든 때 엄마가 생각합니다.
엄마와 같이 살면 좋겠습니다.

그리고, 우리 아들이 태어난 후에



매년 고향에 갔다오면, 엄마는 한동안
행복해 하십니다.

Autumn story

I hope it will be rich
for everyone in this Autumn.

엄마가 건강하시기 바랍니다 ♡♡♡
사랑합니다! ♡♡♡



엄마의 딸

판야레이



고향에 산후 조리방법

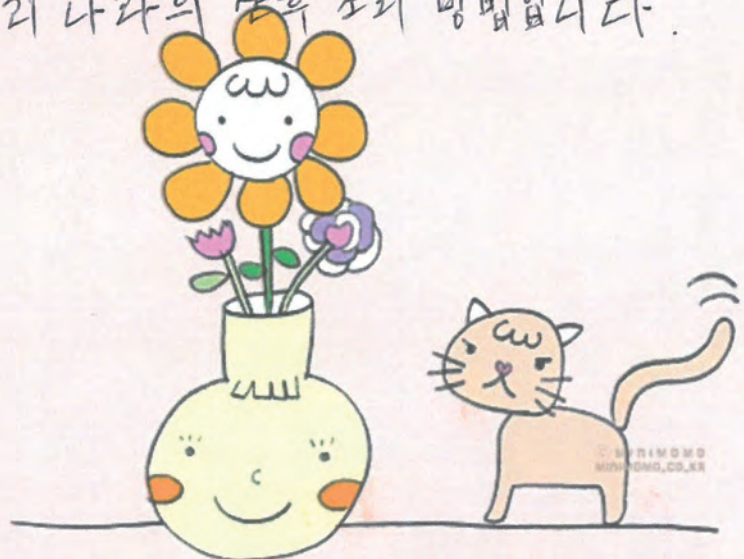
왕권

여러나라의 산후 조리법은 다릅니다. 중국에서는 아이들놓고 여름에도 따듯한 물이랑 음식을 먹고 옷도 따듯한 옷을 입고 바람을 피하고 한달동안 밖에 나가지 않습니다.

그리고 차가운 음식을 피하고 따듯한 국물 많이 먹습니다. 예를들면 닭수프, 돼지족발찌개, 생선수프 등을 먹습니다 왜냐하면 이 수프들을 몸에 좋고 아이에게 줄 것도 넉넉하게 나옵니다 또한 잔 음식물이랑 매운 음식을 많이 먹습니다. 한달의 시간동안 먹는 것이 모두 당백 합니다.

그다음에 한달동안 집안일은 할수없고 무거운 것도 꺼낼수 없고 잘쉬어야 합니다.

이것이 바로 우리나라의 산후 조리 방법입니다.



중국의 산후 조리 방법

중국에서 산모는 아이를 낳은 후 몸이 매우 피곤하고 허약하다. 그래서 한달간 산후조리 시간이 필요하다. 고향에서 ‘坐月子’라고 부른다. 만약 산후조리를 잘못하면 나중에 많은 안좋은 영향을 끼칠 수 있다.

산후조리를 할 때는 반드시 잘 먹고 폭쉬어야 한다. 산후에 바로 자신이 좋아하는 음식을 먹으면 안 된다. 산모는 좁쌀과 계란을 가장 많이 먹는다. 소금과 매운음식을 먹으면 안 된다. 그리고 화를 내거나 눈물을 흘리면 안 된다.

출산 후 일주일이 되면 침대에서 내려와서 운동할 수 있다. 무거운 물건을 옮기면 안 된다. 책상을 닦거나 바닥을 청소할 수는 있다.

예년에 출산후에 머리를 한달동안 감거나 목욕하거나 이를 닦을 수 없었다. 지금은 따뜻한 물을 쓰면 씻을 수 있게 되었다. 의료 수준이 높아져서 사람들이 생각도 바뀌고 있다.

마지막으로 가장 중요한 것은 가족의 동반과 도움이다. 가족과 자주 이야기를 나누면 임신부가 우울증에 걸리는 것을 막을 수 있다.



한국온지 4년 됐습니다.



안녕하십니까?

저는 베트남에서 온 두이입니다.

4년 동안 한국에서 생활하고 있습니다.

- 처음에는 한국말을 못 해서 오해하는 일이 많이 생겼습니다.

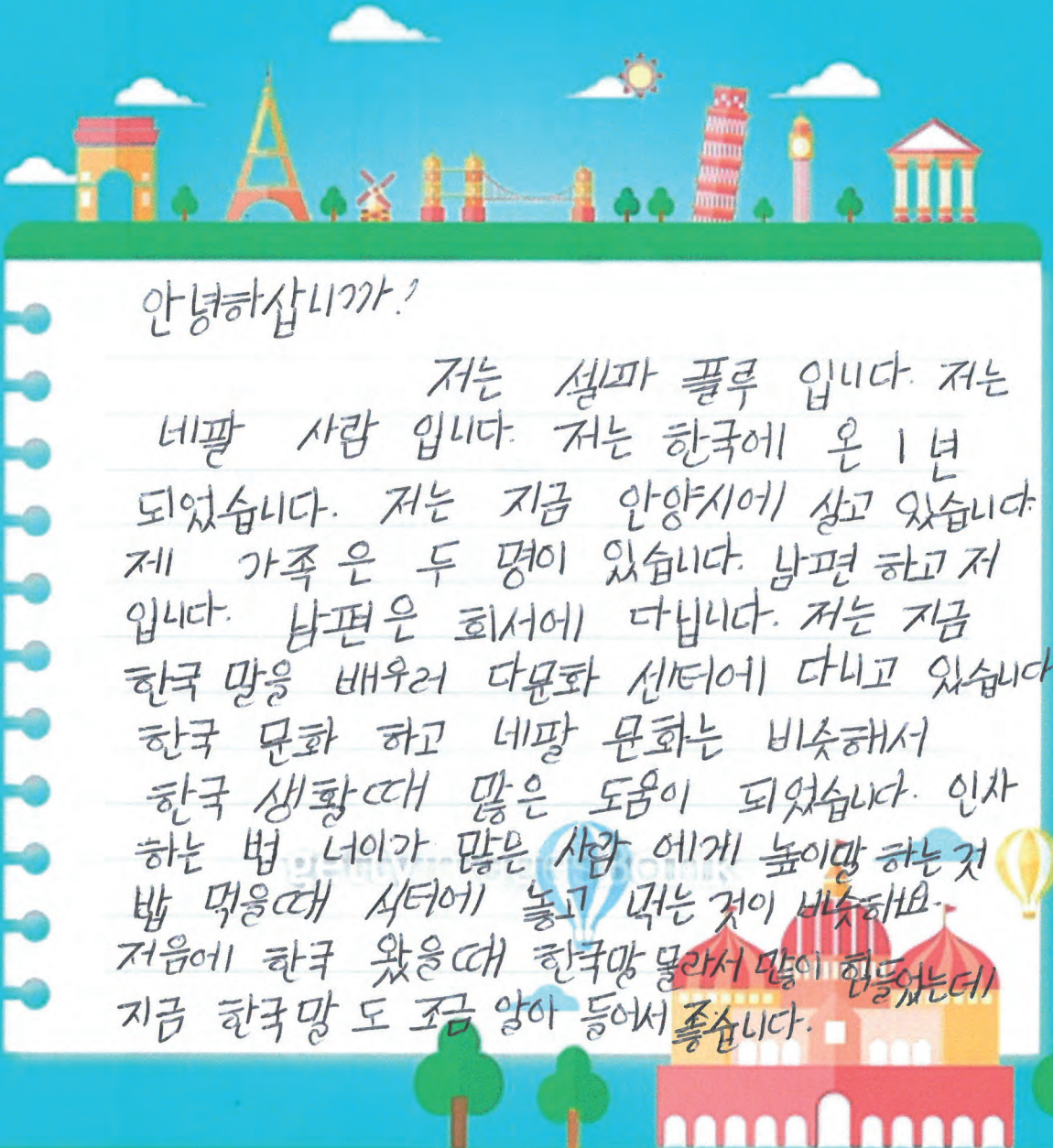
특히 생각하고 또 생각해서 열심히 살아가고 결심했습니다. 한국의 생활이 더욱 궁극해서 선생님께 한국문화 제사 같은 것 어떻게 해요?

어떤 음식이 해야 해요? 라고 물어 봤습니다. 그리고 한국에 오래 사는 친구한테 시댁식구와 어떻게 가깝게 지내야 하는지 물어 왔습니다. 듣고 4년 동안 열심히 살기 위해서 노력했습니다.

이제는 시댁식구들의 마음이 변했습니다. 아주 화목하고 행복하게 지내고 있습니다. 제사 할 때 식구들이 모여서 제사를 지냅니다.

우리 남편 저한테 많이 고생하셨습니다. 남편에게 많이 고맙고 사랑합니다. 앞으로 잘 살게 열심히 하겠습니다.





안녕하십니까?

저는 셀파 플루 입니다. 저는
네팔 사람 입니다. 저는 한국에 온 1년
되었습니다. 저는 지금 안양시에 살고 있습니다.
제 가족은 두 명이 있습니다. 남편 하고 저
입니다. 남편은 회사에 다닙니다. 저는 지금
한국말을 배우러 다문화 센터에 다니고 있습니다.
한국 문화 하고 네팔 문화는 비슷해서
한국 생활때 많은 도움이 되었습니다. 인사
하는 법. 네이가 많은 사람 에게 높이말 하는 것
밥 먹을때 식탁에 놓고 먹는 것이 비슷하요.
처음에 한국 왔을때 한국말 몰라서 많이 힘들었는데
지금 한국말도 조금 알아 들어서 좋습니다.

나의 남편 '김창섭'

주홍심

어느 날 문득 돌아보니, 나의 한국인 남편 김창섭은 이미 나와 함께 인생의 열두 번 세월을 보냈더라고요. 다른 부부의 결혼 생활은 모르겠지만 우리의 결혼 생활은 멍멍하고 아무 밧없는 맹물에서 향기가 매력적인 샴보샴보 욕수로 변해 있었어요.

저는 남편의 중국어 선생님이었는데 한국 남자는 가부장적이고 배일 술을 마신다는 편견이 있었어요. 하지만 그는 사려 깊고 신사적이었어요. 차에서 내려서 손 열어 주고, 밥 먹을 때 의자도 배주고, 신발 끈 매는 것도 도와주었어요. 그리고 회식 때만 술을 마셨어요. 나는 점점 그에게 호감이 생기기 시작했고 6개월 후 그의 청혼을 받고 결혼했어요. 결혼 후 어느 날 그가 나에게 가계부를 적으라고 한 적이 있는데 처음에 너무 화가 났고 나를 못 믿는다고 생각했어요. 그러나 얼마 지나지 않아 시부모님이 수십 번 동안 가계부를 적으셨다는 것을 알게 되었어요. 나중에 시간이 지나고 나니 가계부를 적는 것도 괜찮고 가장 안정에 더 도움이 된다고 생각했어요.

나는 다른 나라, 다른 문화, 다른 성격, 다른 가족 환경이 불행한 결혼의 요소가 아니라고 생각합니다. 서로 소중하고 이해하고 포용하면 행복을 만나게 됩니다.

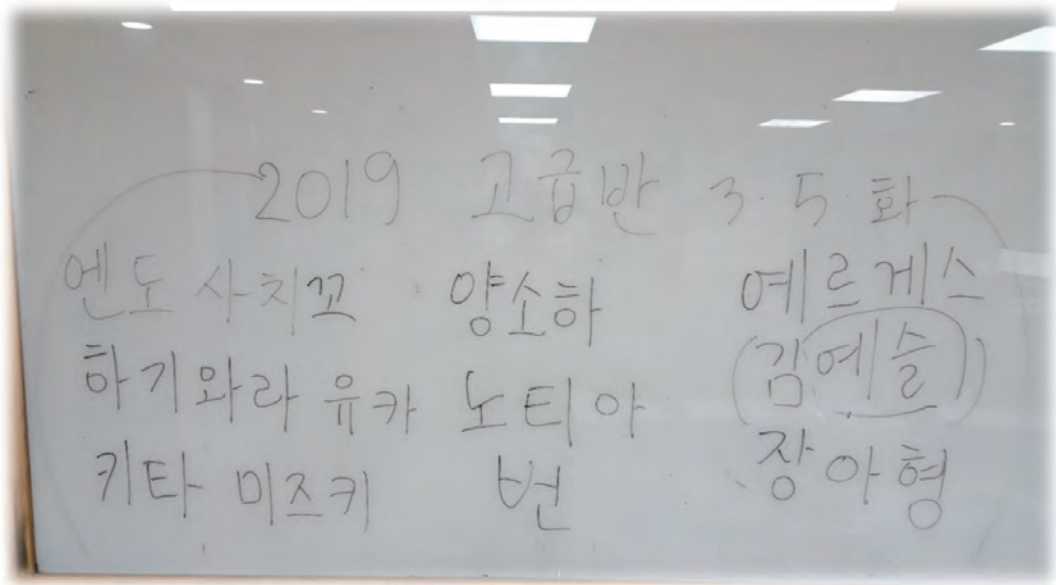
'김창섭' 당신을 만나서 감사하고 행복합니다.

2019. 11. 5



고금반

"막강" ~ 고급반



고급반, 5월에야 드디어 단체 사진~!!! 늦어도 너~~~무 늦었죠~? 한 사람이라도 더 많이 오면 찍자 찍자 하면서 미루다가 그만 5월이, 그것도 5월 후반이 되어 버렸어요~ ㅎㅎ 사진에 없는 친구들~, 교실로 돌아오세요~ ^ _____ ^ 짹 채워 그때 또 찍읍시다^,

첫날, 이렇게 소개하며 수줍게 인사했죠~

만나서 반갑습니다~ 1년 동안 함께 공부하게 되어서 기뻐요. 다같이 재미있게 공부하고 싶어요~

이름 / 별명: 한기와라 유카 / 유카

<친구들~내 얼굴을 예쁘게 그려 주세요~ ^ <*>

나라 / 고향: 일본 / 나고야

한국 주소: 안양시 동안구 관평로

가족: 남편과 둘이서 거주하고 있습니다.

한국에 온지 3년 10개월에 되었습니다.

내가 좋아하는 것: 음악하는 것과 화장품용 모자를 좋아합니다.

내가 잘하는 것: 없습니다.

한국에 살면서 좋은 점: 교통비가 싸서 좋습니다.

그리고 언제든지 쓰레기를 버릴 수 있어서 편리합니다.

한국에서 힘든 점: 한국어를 익숙하지 않아서 제일

인사 소통이 힘들습니다.



만나서 반갑습니다~ 1년 동안 함께 공부하게 되어서 기뻐요. 다같이 재미있게 공부하고 싶어요~

이름 / 별명: 에리카스 / 에리카, 에른

<친구들~내 얼굴을 예쁘게 그려 주세요~ ^ <*>

나라 / 고향: 몽골 / 바안통기

한국 주소: 안양시 동안구 동안로 78, 611동 151호, 비산동 셋방살이 아파트

가족: 남편과 딸 (24개월)

한국에 온지 7년 됐다.

내가 좋아하는 것: 책 읽는다, 무가, 스토리닝, ~~수업 준비~~ 여행은 하는 것은, 한국어 공부하다

내가 잘하는 것: 음식을 만든다, 운동을 한다

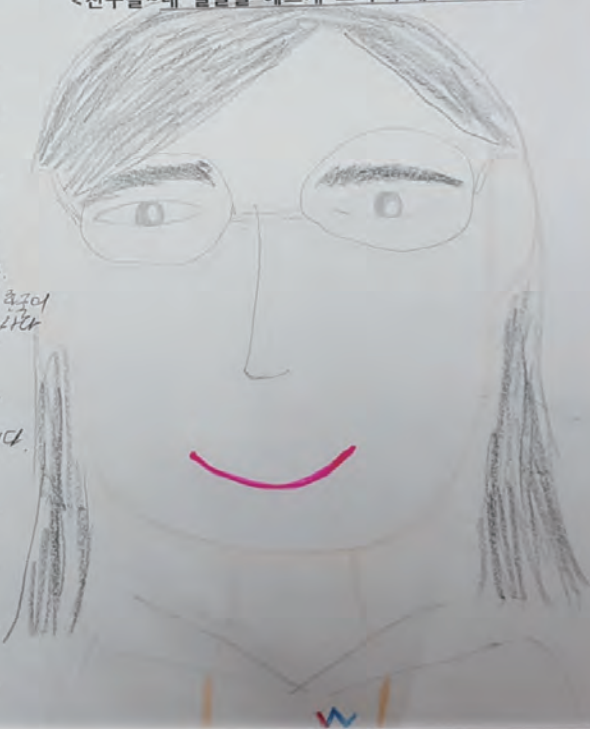
한국에 살면서 좋은 점: 야채, 과일 신선하고

화장실은 어디든지 편하고 깨끗합니다.

한국에서 힘든 점: 회식은 볼 때 술을 마시는 것

한국인들은 돼지고기를 많이 먹기 때문에

돼지고기 냄새는 너무 심해서 힘들다.



만나서 반갑습니다~ 1년 동안 함께 공부하게 되어서 기뻐요. 다같이 재미있게 공부하고 싶어요~

이름 / 별명: 노티아 /

나라 / 고향: 베트남 / 광남

한국 주소: 안양시 동안구 만안동

가족: 남편과 함께 살다 / 1년 9개월이 되었다

내가 좋아하는 것: 요리와 한국의 풍부한 것이다

내가 잘하는 것: 수영이다

한국에 살면서 좋은 점: 음식과 음식, 인사모습이다

한국에서 힘든 점: 의사소통이다

<친구들~내 얼굴을 예쁘게 그려 주세요~ ^ < * >



만나서 반갑습니다~ 1년 동안 함께 공부하게 되어서 기뻐요. 다같이 재미있게 공부하고 싶어요~

이름 / 별명: 벤티홍빈 /

나라 / 고향: 베트남 / 호찌민 왓습니다

한국 주소: 안양시 동안구 학외로 128 (용각리마을)

가족: 남편과 아들이 산다

한국에 묻지 리면 됩니다

내가 좋아하는 것: 한국이 공부 좋아하는 것이다

내가 잘하는 것: 수영을 잘 한다

한국에 살면서 좋은 점: 음식이 좋고 음식도 좋다

한국에서 힘든 점: 생활 방식 다르다

<친구들~내 얼굴을 예쁘게 그려 주세요~ ^ < * >



만나서 반갑습니다~ 1년 동안 함께 공부하게 되어서 기뻐요. 다같이 재미있게 공부하고 싶어요~

이름 / 별명: 장아령 / 깡

<친구들~내 얼굴을 예쁘게 그려 주세요~ ^ < * >

나라 / 고향: 중국 / 장사

한국 주소: 안양시 당진동

가족: 남편 나 딸 아들

2004. 11. (15년)

내가 좋아하는 것: 커피, 탁구, 친구모임, 쇼핑, 가끔 외출하는 것

내가 잘하는 것: 어플 케어하는 것, 바다 걷는, 이해심

한국에 살면서 좋은 점: 직서가 많은 편.

편의시설이 많은 것.

한국에서 힘든 점: 언어가 서투라서 한국 사람이랑

사귀기 좀 불편하다.

여가를 즐길 사람이 없어서 입을 할 수 있을 기회 속치 것.

친척들이 옆에 있어서 다소 외로움 것



만나서 반갑습니다~ 1년 동안 함께 공부하게 되어서 기뻐요. 다같이 재미있게 공부하고 싶어요~

이름 / 별명: 기타 미즈키 / 민미

<친구들~내 얼굴을 예쁘게 그려 주세요~ ^ < * >

나라 / 고향: 일본 / 효고

한국 주소: 안양시 만안구 병곡안로

가족: 아버지, 엄마, 큰언니, 작은언니

한국어 못지. 큰

내가 좋아하는 것: 먹는 것, 여행

내가 잘하는 것: 길 걷기.

한국에 살면서 좋은 점: 저렴하고 맛있는 음식 많은 것.

막에서 먹기가 좋다.

매달 문화.

한국에서 힘든 점: 이세 언니, 명절, 의사소통



만나서 반갑습니다~ 1년 동안 함께 공부하게 되어서 기뻐요. 다같이 재미있게 공부하고 싶어요~

이름 / 별명: 앤도사치코 / 태극엄마

<친구들~내 얼굴을 예쁘게 그려 주세요~ ^ < * >

나라 / 고향: 일본 / 미야기현

한국 주소: 안양시 동안구 동안로 107. 202동 308호

가족: 남편 아들들 (중3, 중1) 외박가 있다

한국에 온지 14년

내가 좋아하는 것: 수다하는것.

내가 잘하는 것: 운동

한국에 살면서 좋은 점: 한국사람은
정성이 많고 싸 따뜻한

사람이 많아서 좋아합니다

한국에서 힘든 점: 처음에는 문화차이 때문에

힘들었지만 지금은 익숙해져서 괜찮다

일본에서는 말하든 천천히 하는 문화가 있는데

한국은 빨리 빨리 해야되서 힘들었다



만나서 반갑습니다~ 1년 동안 함께 공부하게 되어서 기뻐요. 다같이 재미있게 공부하고 싶어요~

이름 / 별명: 양소하 /

<친구들~내 얼굴을 예쁘게 그려 주세요~ ^ < * >

나라 / 고향: 중국 /

한국 주소: 안양시 만안구 만안로 254⁴³³

가족: 가족이 두 명이다 남편하고 나다

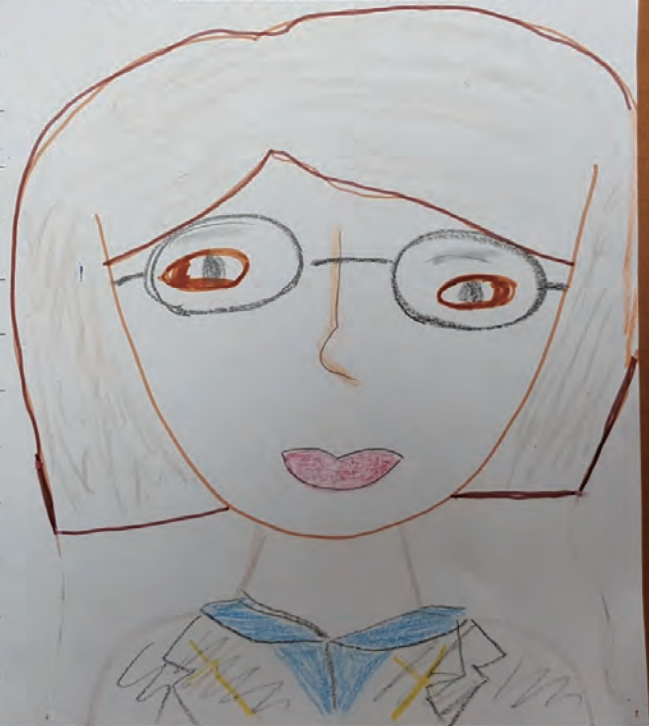
한국에 온 지 2년 반 됐다.

내가 좋아하는 것: 영화를 보다

내가 잘하는 것: _____

한국에 살면서 좋은 점: _____

한국에서 힘든 점: _____



내 생애 잊지 못할 추억

2017년 9월 29일, 나는 임신 6개월일 때 남편과 함께 4박 5일 동안 제 성산 일출봉 근처에 호텔을 잡고 집을 쫓 후 성산 일출봉을 구경하러 나갔어요. 성산 일출봉은 유네스코 세계 자연유산으로 지정되어 있는 곳이에요. 경치가 아주 아름답고 일출도 정말 멋진 곳이죠.

임신한 몸으로 가서 힘들었지만 아름다운 성산 일출봉을 보고 힘이 났어요. 다음 날은 처음으로 큰 유람선을 탔는데, 바람이 많이 불어서 무서웠어요. 우도에 들어가서 3분 전기 스쿠터를 타고 섬 둘레길을 따라서 구경했어요. 스쿠터를 타고 이동하는 내내 스릴이 넘치고 시원했어요.

4박 5일 동안 머물면서 먹어 본 많은 제주도 음식 중에서 가장 맛있는 것은 갈치조림이었어요.

감귤 주스도 아주 시원하고 맛있어요. 돌하르방 모양 쇼콜릿은 아주 달콤해요. 이 여행으로 나에게 주는 인생에서

잊지 못할 추억이 하나 생겼어요.

버티홍빈 고급반



스몰 웨딩(small wedding)에 대한 신문기사를
읽고 생각을 나누어 보았어요.



제 생각은 이렇습니다. - 유카

작은 결혼식을 올린 커플에 관한 신문 기사를 읽고 각각의 커플이 꾸준히 계획을 세우고 준비해서 결혼식을 올린다고 느꼈다. 결혼은 인생에서 한번뿐인 만큼 전통 결혼식이나 현대적인 화려한 결혼식을 올리는 것도 멋있게지만, 나는 스몰웨딩이 절대 초라하다는 느낌을 받지 않았고, 신랑신부가 원한다면 별 문제가 없다고 생각한다. 여러 형식의 결혼식이 있고 그 중에서도 자신들에게 맞는 결혼식을 고르면 좋겠다. 그리고 이들의 선택에 대해 양가의 부모님이나 가족들이 반대하지 않고 주인공인 신랑신부의 의견을 존중하는 것이 중요하다고 본다. 한국과 마찬가지로 일본에서도 스몰웨딩을 올리는 사람들이 늘고 있다. 허례허식을 줄이고 현실적으로 실용적인 선택을 해서 절약하려는 것은 매우 좋은 거임은 아았다.

2019년 5월

스몰 웨딩(small wedding)에 대한 신문기사를 읽고 생각을 나누어 보았어요.



전년 결혼비용 중 가장 아까운 항목 1위



예단·예물 때문에 신랑(손)의 결혼비용 4배 증가

제 생각은 이렇습니다. - 왕효정

저는 이렇게 생각해요.- 노티아

나는 베트남에서 가족과 친척들을 초대해서 큰 남동생이 했던 것처럼 '큰 결혼식', 성대한 결혼식을 올렸다. 너무 기쁘고 행복했다. 그리고 한국에 온 지 이제 2년이 되었고, 그때의 생각이 많이 바뀌었다. 부모님께서 내 결혼식에 너무 많은 돈을 쓰셨다는 생각에 죄송한 마음이 든다. 만약에 한국에서 다시 결혼식을 올린다면 스몰웨딩을 선택할 것 같다. 이유는 돈과 시간이 절약되기 때문이다. 그리고 복잡한 것은 머리가 아프다. 나는 간단한 것이 좋다. 예쁜 드레스를 입고 가족들과 가까운 친구들만 초대해서 맛있는 음식을 먹으며 조촐하게 식을 올리는 것이다. 다만, 실내 결혼식장이 아니고 야외에서 결혼식을 꼭 해보고 싶다.

결혼은 일생에서 가장 신경을 많이 쓰는 일들 중의 한 가지라고 말할 수 있기 때문에 누구나 자기 결혼식을 드라마 속의 한 장면처럼 환상적이고 눈부시게 치를 수 있기를 바랄 것이다. 그렇지만 결혼 비용은 현실적으로 소홀히 할 수 없는 문제이다.

대중적인 결혼식은 비용이 많이 들며 특히 실용적이지 않은 예물, 예단을 준비할 때 돈이 아깝다는 생각이 들기도 한다. 결혼에 비용을 지나치게 들이는 것은 과소비이거나 허례허식일 뿐만 아니라 예물이나 예단을 준비하는 문제로 심각한 순간을 겪기도 한다고 들었다. 때문에 차라리 결혼식을 간소하게 올리고 아낀 돈을 내 집 마련에 쓰는 게 낫다고 본다. 게다가 스몰웨딩을 한 커플의 93%가 '만족스러웠다'고 말하는 조사 결과를 보고 이제 새로운 결혼 문화의 한 트렌드가 생겼다는 생각이 들었다.



엔도 사치꼬

고급반

Q1: 최근 전세계적으로 사회적 이슈가 되고 있는 쓰레기 문제, 환경 오염에 대해 어떻게 생각합니까?

Q2: 이러한 문제를 해결하기 위해 생활 속에서 나 스스로 실천할 수 있는 일들이 있다면 소개해 주세요.

A: 유원지에 버려진 쓰레기들, 바닷가에 밀려온 쓰레기더미, 사업장 폐기물, 불법 처리로 인한 오염, 정말 문제가 많다고 생각해요. 인간의 이기심 때문이죠.

먼저, 길거리에 쓰레기를 버리면 안 된다고 생각해요. 한국에 처음 왔을 때 길거리에 쓰레기가 많이 버려져 있어서 정말 놀랐어요.

그리고 물, 전기, 종이와 같은 물자를 아껴 쓰는 것도 못지않게 중요한 문제입니다. 일회용품의 사용량을 줄이는 것은 말할 것도 없고요. 머리 감은 물이나 손 씻은 물, 설거지나 빨래할 때 쓴 물을 따로 거둬서 정화시키는 것으로 에너지를 절약할 수 있다고 들은 적이 있습니다.

그래도 이 환경 문제는 당장은 뚜렷한 해결책이 없습니다. 하루 빨리 환경 문제에 대한 해결 방법을 찾을 수 있었으면 좋겠습니다.



유카표 냉.파. 식철1

남편이 출장이 없으면 매일 집에서 음식을 만들어서 식사를 합니다. 마침 어제 장을 봤고 지금 냉장고를 열어보니 돼지고기 당근이 있고 집에 상시 준비되어 있는 것으로 양파, 감자, 마린 표고버섯도 있어요. 오늘은 장을 안 보고 돼지고기와 당근, 양파 감자를 사용해서 '고기 감자조림'을 만들어 봤어요.

◎ 재료: 돼지고기, 당근, 양파, 감자, 마린 표고버섯,

◎ 양념: 설탕, 미림, 국물, 간장

◎ 조리법: 먼저 야채를 썰니다. 당근은 예쁘게 꽃 모양으로 내서 썰어 보세요.

다음으로 냄비에 참기름을 두르고 썰 야채를 넣고 가볍게 볶아줍니다. 준비된 양념 중 국물, 설탕, 미림을 넣고 10분 정도 끓입니다. 감자가 익어서 부드러워지면

고기 넣고 끓이다가 고기가 익으면 간장을 넣고 끓입니다. 국물이 줄어 자작자작해질 때까지 끓입니다. 보통 마린 표고버섯을 사용하지 않는데 집에 많이 있어서

넣으려고 합니다. 표고버섯은 물에 불려 기동을 떼고 마지막에 고명처럼 위에 얹어서 냅니다. 이렇게 해서 오늘 저녁으로 맛있게 먹고 남은 것은 카레라이스로 다시

한 번 재활용을 해서 마지막까지 낭기지 않고 맛있게 먹었습니다.



우리 집 냉.파. 실천1 고급반, 노티아

저는 집에서 요리를 자주 하는 편입니다. 일주일에 4~5일은 집 밥을 먹으니까요. 마지막으로 장을 본 것은 지난주 수요일인데 냉장고를 열어보니까 조개와 애호박 시금치 삼치 팽이 버섯 베이컨 파 물김치가 들어있네요.

그래서 오늘은 장을 보지 않고 지금 냉장고에 있는 재료를 사용해서 저녁 밥상을 차려보려고 해요.

오늘 저녁 식단은 삼치 튀김과 팽이버섯볶음, 조갯국으로 차렸습니다.

재료는 조개, 애호박, 시금치, 삼치, 팽이버섯, 베이컨과 파를 준비했어요.

먼저 삼치튀김이에요. 삼치는 1cm정도 두께로 썰어 소금과 후추를 뿌려 10분 쯤 두었다가 프라이팬에 기름을 두르고 튀기듯이 구워요.

팽이버섯 볶음은 팽이버섯 뿌리를 잘라내고 깨끗이 씻어 놓고 베이컨과 파를 썰어요. 프라이팬에 기름을 살짝 두르고 베이컨부터 넣고 2분 정도 볶음 다음 팽이버섯을 넣고 소금을 뿌린 후 파를 넣으면 완성돼요.

조개국은 먼저 조개를 깨끗이 씻어서 냄비에 넣고 물을 한 컵 부어서 끓여요. 조개가 벌어지면 조갯살을 빼내고 껍질은 건져내요. 애호박과 시금치를 넣어서 소금으로 간을 하고 10분쯤 끓인 후 불을 끄면 돼요.





우리집 냉파 실천1 조과 - 고급반

저는 매일 집 밥을 먹어요. 매일 뭔가를 만드니까
장도 거의 매일 봐요. 냉장고에는 야채와 과일이
기본으로 들어 있어요.

오늘은 장을 보지 않고 저녁밥을 준비해 본다는
'냉장고 파먹기' 실천을 해보기로 해서 장을 보지 않고
냉장고에 있는 야채들로 뭔가를 만들어 봤어요.

재료: 부추, 파프리카, 애호박, 부침가루, 검은깨,
아이 파스타, 바나나, 딸기, 미숫가루
음식명: 야채 부침과 빠리 이유식

조리법:

<야채 부침>

- ① 부추, 파프리카, 애호박을 썬다
- ② 부침가루 반죽을 만들어서
①의 야채와 검은깨를 넣는다.
- ③ 프라이팬에 기름을 두르고 반죽을
얇게 펴서 부친 후 먹기 좋게 썬다. 끝



<빠리 이유식>

- ① 바나나 껍질을 벗겨 먹기 좋게 썰고 미숫가루를 준비한다.
- ② 우유, 바나나, 미숫가루를 믹서기에 넣고 잘 갈아서 컵에
따른다. 끝.



그때의 추억을 먹고 살아요.

고급반 노티아

지금까지 살면서 가장 기억에 남는 것은 대학 졸업여행이다.

2016년 7월 25일, 과 친구들과 함께 하룻베이로 졸업여행을 떠났다.

우리는 전혀 생각지도 못한 여행이었는데, 이 모든 게 지도교수님께서 미리 계획하고 준비하신 것이었다.

학교를 출발해서 하룻베이까지 버스를 타고 이동하는 내내 친구들과 함께 노래를 불렀다. 그날은 무척 더운 날이었고 우리는 바다에 도착하자마자 미리 준비해 주신 수영복을 입고 바다에 뛰어들어 수영도 하고 바닷가에서 물놀이를 했다. 해가 질 때는 모두 아무 말 없이 노을을 보며 생각에 잠겼다. 그때 학과장님이 깜짝 나타나셨고 이 고요를 깨고 분위기를 띄워 주셨다.

해변엔 뷔페가 준비되어 있었다. 우리는 와인과 함께 맛있는 저녁 식사를 하면서 기숙사 생활과 전공 수업에 대해 돌아보며 이런저런 이야기를 나눴다. 파티가 끝날 때쯤 우리는 선물을 주고 받았다. 난 인형, 꽃과 편지 같은 선물을 받았고 이 중 팬더인형은 제일 좋아하는 선물로 아직까지도 소중하게 간직하고 있다. 대학 때 교수님들과 친구들을 자주 만날 수 있기를 항상 바라지만 그럴 수 없어서 항상 그리움을 가지고 사는 것 같다.

‘친구들아, 잘들 지내지? 보고 싶다 친구들아,

우리 언제 다시 만날 수 있을까?’



하기와라 유카

고급반

나는 고등학교 3학년 때 호주 시드니에서 열린 세계 마칭 밴드 대회에 일본 대표로 멤버들과 출전한 적이 있다. 이 경험은 지금까지 살아오면서 무엇보다 아름답고 소중한 추억으로 남아 있다.

나는 고등학교에 입학하자마자 마칭 밴드부에 들어갔다. 마칭 밴드(Marching Band)는 걸으면서 악기를 연주하는 사람과 깃발을 사용해 연기하는 기수단으로 구성된다. 나는 기수단을 했는데 여느 스포츠 못지않게 힘든 일이다. 매년 있는 국내 대회와 2년에 한번 있는 세계대회에 나가 좋은 성적을 거두기 위해 매일 늦은 밤까지 연습했다. 선생님들, 코치들과 선배들의 가르침과 훈련이 엄하고 힘들어서 좌절하기도 했지만 포기하지는 않았다. 단원들과 이렇게 열심히 노력한 결과 우리는 세계 대회에서 2위를 차지했다. 대회에 출전한 여러 나라 학생들의 연주와 연기를 직접 볼 수 있었던 것도 큰 감동이었다. 그리고 그 유명한 호주의 오페라 하우스 앞에서 연주 연기를 선보이기도 했다. 물론 정부의 허가를 받고 진행한 것이다. 이 공연은 현지 시드니 지역 방송을 타고 뉴스에 나가기도 했고 일본 신문에도 소개가 되었다. 일정 마무리로 진행한 시드니 관광도 잊을 수 없는 장면들이다.

지금까지 이때의 경험을 경신할 만한 경험은 아직 없을 만큼 내 인생 최고의 추억으로 간직되어 있다.



계단으로 다니는 게 내 운동방식^^

고급반 왕효정

나는 올바른 생활 습관을 기르는 것이 웰빙생활을
즐길 수 있는 길임을 느낀다. 나의 좋은 습관을 소개해 보려고 한다.

우선 음식을 많이 신경 쓴다. 날마다 일어나면 바로
따끈한 물을 한잔 마시는 것으로 신진대사를 원활하게
하고 있다. 영양을 보충하기 위해 매일 야채와 과일을 두 가지 이상 섭취
하는 것은 물론, 자극적인 음식이나 고칼로리 음식을 파하고 담백하고 싱
거운 음식을 선호하기도 한다. 외식보다 집밥을 주로 먹는다. 정상적인
식사 외에도 비타민이나 칼슘 같은 영양제도 가끔씩 섭취한다.

건강한 생활을 유지할 수 있는 운동 또한 규칙적으로 한다. 솔직히 나는
운동량이 적은 편이지만, 대신 엘리베이터를 타지 않고 계단을 이용하는
것으로 유산소 운동을 놓치지 않는다. 계다가 자기 전에 다리 부기를 빼
는 운동을 하고 나서 잠자리에 들면 숙면을 취할 수 있다.

마지막으로 정신 건강은 좋은 취미생활로 지킨다. TV프로그램을 보거
나 한국어 공부로 보람을 느끼며 마음에 기쁨과 평화를 유지한다.



나의 웰빙 생활

2019/6/03

- 노티아



작년(2018년)에 새집으로 이사를 했다. 도배는 집주인이 해주기로 했지만 가구는 새로 사고 싶다는 생각이 들었다. 하지만 남편이 페인트 칠을 하면 어떻겠냐고 해서 나는 너무 싫었다. 왜냐하면 냄새가 너무 독하고 냄새 때문에 머리도 아프기 때문이다.

그때 남편은 우리가 사용할 페인트는 나쁜 냄새도 안 나고 자연에서 온 흙과 비슷하다고 했다. 선뜻 이해가 되지 않았다. 그런데 남편이 사 온 페인트를 보고 너무도 신기했다. 이 페인트는 독성이 없어서 피부병에 걸리지 않고 냄새도 성분도 인체에 해로운 것이 없고 건강에 도움이 된다고 한다. 이때 처음으로 웰빙(well-being)이라는 것에 대해서 알게 되었다. 건강하게 잘 살 수 있고, 앞으로 세상에 나올 우리 아기에게도 도움이 될 것이라고 생각한다.



유카의 건강 습관 베스트4



2019/6/03

건강을 지키기 위해서 습관적으로 하고 있는 네 가지를 공개하려고 한다.

먼저, 3년 전부터 요가를 배우고 있다. 1주일에 두 번 가서 90분쯤 요가 동작을 따라 한다. 주말에는 남편과 함께 공원에서 운동기구를 사용해서 운동을 하거나 한 시간 정도 걷기도 한다.

두 번째로 매일 아침 눈을 뜨자마자 물을 한 컵 마신다. 집에서 요리할 때는 MSG Free, 엠에스지 무첨가 조미료를 사용해서 음식을 만든다. 마지막으로 외출했을 때는 가능한 한 엘리베이터 대신 계단을 이용하고 있다.

한국에 온 후로 몸이 아파서 병원에 간 일은 아직까지 한 번도 없는 걸로 보아 이러한 생활습관이 건강 유지 비결인 것 같다. 하지만 간식을 자주 하게 되어서 살이 많이 찌서 앞으로는 간식을 좀 줄여야겠다. 간식을 먹더라도 양질의 저칼로리 식품으로 바꿔봐야겠다.



‘천연’도 과하면 毒... 위생·안전 문제 발생할 수도

1/2
2019. 10. 유카



식약처는 내년부터 완성된 화장품을 섞어서는 맞춤형 화장품 제조를 실시한다고 밝혔지만, 일각에 신부작용에 대한 우려를 표한다. 사진출처 클립아트코리아

단어

- 1 각질연화
- 2 보드득거리다
- 3 매관해지다
- 4 파괴하다
- 5 검증되다
- 6 무균화

뜻

- 1 角質軟化
- 2 つかのあるものをこぼすこと
- 3 滑らかにする
- 4 破壊する
- 5 検証される
- 6 無菌化

최근 원하는 화장품을 직접 제조하는 DIY (do it yourself)가 유행이다. 완성된 화장품을 섞어 쓰거나 원료를 직접 사서 만든다. 하지만 화장품을 잘못 섞으면 질량을 유발할 수 있고 직접 제조할 경우 위생, 안전 등이 보장되지 않아 문제다.

■ ‘우레아’ 수제보습크림 유행
간조는 가을 우레아성분과 수분크림을 1:3 비율로 섞어 보습크림으로 사용하는 사람이 많다. 가톨릭대학교 인천성모병원 피부과 우유리 교수는 “우레아 크림은 피부가 두꺼운 손, 발바닥의 과각화성질환 등에 사용된다”며 “얼굴 등 얇은 피부에 우레아크림을 사용하면 각질연화가 심하게 일어나 자극성 접촉피부염, 피부진 무름 등을 유발할 수 있다”고 설명했다.

또 세안제를 직접 만들 경우 산성도를 맞추기 어렵다. 산성도가 높은 강알칼리성 세안제를 사용하면 피부가 뾰드득거리며 매끈해진다고 생각하지만 실은 피부장벽을 파괴하는 행위다.

국립중앙의료원 피부과 박미연 교수 (대한화장품학회회장)는 “피부는 외부 침입을 막기 위해 약산성을 유지하는데 이것이 깨지면 각질세포가 탈락하고 피부 재생산이 저하돼 피부장벽이 파괴된다”며 “강알칼리성 세안제는 일시적으로 각질세포가 탈락하면서 매끄러운 느낌이 들게 하지만 사용하지 않는 것이 좋다”고 강조했다.

최근에는 문화센터나 공방에서 화장품 DIY 수업을 듣는 사람도 많다. 원하는 향을 골라 화장품을 만들거나 천연원료를 사용하지만 이것이 알레르기를 유발할 수 있어 주의해야 한다. 우유리 교수는 “향료나 천연제품이 서로 섞이다 보면 여러 분자구조의 상호반응 및 교차반응 때문에 접촉성피부염, 알레르기 등이 발생할 수 있어 검증되지 않은 여러 천연물질을 많이 배합하는 것은 좋지 않다”고 설명했다.

또 화장품을 공장이 아닌 곳에서 만드는 경우 안전, 위생문제도 발생한다. 박미연 교수는 “화장품제조 시에는 공정을 무균화하고 무균상태를 유지한다”며 “맞춤화장품도 이처럼 통제된 생산, 유통시스템을 갖추지 못하면 제품에 변형이 올 수 있고 이를 막기 위해 방부제를 많이 사용할 수밖에 없다”고 지적했다.

헬스경향 허일권 기자
h.onebook@k-health.com

☆ 기사 요약 ☆

최근 화장품 DIY가 유행으로 화장품 DIY 수업을 듣는 사람도 많다. 하지만 화장품을 직접 제조할 때 농도 맞추기가 어려워서 잘못 섞으면 살갓이 거칠어진다.

또 공장이 아닌 곳에서 만드는 경우 균이 증식해서 위생, 안전 등이 주의할 일이 많다.

피부와 교수님들도 직접 제조하는 것에 대해 너무 위험성을 지적하고 있다.

☆ 나의 생각 ☆

나는 화장품을 모으는 것을 좋아해서 화장품 DIY에 관심이 있는데 이 기사를 읽고 무섭다고 느꼈다. 그래서 나는 앞으로도 저저근 시판품을 구입해서 사용한다.

그런데 알려주기가 있는 사람은 많지 않은 성분을 배고 만들 수 있는 장점이 있다. 만들면 방부제를 사용하지 않기 때문에 균이 번식하므로 빨리 사용하는 것이 중요하다. SNS에서 화장품 DIY의 방법을 많이 볼 수 있지만 잘못된 정보도 있는 것 같아서 수업을 듣고 충분한 지식이 필요하다고 생각한다.

단어

- 1 방부제
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

뜻

- 1 防腐劑
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

2019. 10.31 고금반 하기와라 유카♡

먹기만 해도 살이 쏙? ... 마법의 약은 없다

호

2019. 10. 31

먹기만 해도 살이 쏙? ... 마법의 약은

다이어트보조제의 허와 실

가르시니아·콜레우스포스콜리...
유튜브·SNS 입소문 타고 유행
효능 성분 포함한 '건기식'일 뿐
치방약 같은 효과 기대하지 말아야

다이어트보조식품 전성시대다. SNS, 유튜브 등을 보면 이들 제품에 대한 광고를 손쉽게 발견할 수 있다. 이들 광고는 식이요법과 별다른 운동 없이 손쉽게 살을 빼주는 마법인 듯 사람들을 유혹하고 있다. 많은 사람들이 제품을 섭취하고는 있지만 정작 광고와 같은 효과는 나타나지 않고 여러 가지 부작용을 호소하고 있다.

■다이어트보조제 No.1 '가르시니아 캄보지아'

가르시니아 캄보지아(이하 가르시니아)는 식약처에서 인정한 건강기능식품 원료로 현재 다이어트 관련제품 986개 중 501개의 주성분이다.

가르시니아는 태국 북부와 인도의 남서부 지역에서 자생하는 열대식물로 특히 껍질에 HCA(히드록시시트릭산)가 다량 함유돼 있다. 가르시니아는 'HCA는 탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제해 체지방감소에 도움'을 준다는 명목 아래 식약처에서 건기식원료로 인정받았다.

하지만 한국보건연구원이 국내외의 논문을 분석한 결과 가르시니아가 간 손상 및 심장질환 유발가능성이 드러났다. 이에 식약처는 4월 가르시니아에 대한 표기를 '탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제해 체지방에 도움을 줄 수 있음'으로 변경했다.

강북삼성병원 가정의학과 김재현 교수는 "다이어트약품은 수천명을 대상



다이어트를 병행하면서 보조제를 섭취할 경우 효과가 있을 수 있지만 보조제만으로는 절대 체중이 빠지지 않는다.

으로 2년 이상의 연구와 다양한 안전성 시험을 통해 플라시보(가짜약)와 비교해 최소 5% 이상 체중감량효과를 보여야 인정 받는다"며 "하지만 건기식 허가기준은 의약품처럼 엄격하지 않고 일반인을 대상으로 단기간에 체지방변화, 지방소화 흡수억제, 체지방합성억제, 에너지소비 촉진 중 하나만 입증해도 허가받을 수 있기 때문에 체중이 줄지 않을 가능성이 높다"고 설명했다.

■꾸준히 사랑받는 '녹차추출물'

녹차잎에는 '카페인'과 '카테킨'이 함유돼 있다. 카페인은 기초대사량을 증가시켜 체중감량 효과가, 카테킨의 경우 폴리페놀의 일종으로 아드레날린분비를 촉진해 지방연소에 도움이 된다고 알려

졌다. 이에 녹차추출물은 식약처로부터 건기식원료로 인정받았다.

녹차추출물의 경우 오랫동안 사용해 온 만큼 다른 성분에 비해 안전성이 입증됐다. 하지만 아쉽게도 녹차추출물은 다이어트효능보다는 콜레스테롤수치, 뇌 건강, 간 기능개선 등에 효과가 더 높은 것으로 나타났다.

경희대한방병원 비만센터 유태화 교수는 "카테킨은 뇌, 근육에 포도당공급을 촉진하고 소화속도를 늦춰 체중관리에 효과가 있지만 녹차에 함유된 타닌성분이 철분과 결합해 철분흡수를 방해할 수 있어 임신부 등 빈혈환자는 피하는 것이 좋다"고 말했다.

■SNS 뜨거운 감자 '콜레우스포스콜리'

올해 초 유튜브, SNS 성분이 있다. '먹기만 하는 문구로 소비자들이 포스콜리'가 그 주인공이다. 콜레우스포스콜리 인도를 중심으로 오래 전 음식물이다. 체지방산에너지로 활용되는 콜레에 식약처로부터 체중감량 2등급'으로 판정받았다. 하지만 콜레우스포스콜리 뚜렷한 임상시험결과에서 10%의 포스콜리 간 복용한 결과 시험 효과를 통한 안전성 연구에 논란의 중심에 있어 보고되지 않았지만 혈당 효과가 있어 저혈압환자 등 섭취해선 안 된다.

■말 그대로 건기식

국내 다이어트보조제는 식약처로부터 인정 사용한다. 하지만 말 그대로 건기식은 리기능활성화를 통해 선택하는 '식품'인 것이 분당서울대병원 김수현 교수는 "다이어트를 병행한다면 효과가 있을 것으로는 절대 체중이 줄지는 않는다"며 "의약품의 부작용을 사전에 예방하는 임상을 통해 문에 실제 간, 신장 기능이 있다"고 강조했다.

- | | | | |
|---|--------------------------|---|---------|
| 1 | 다이어트보조제 | 1 | 다이어트보조제 |
| 2 | 추매 | 2 | 蝕煤 |
| 3 | 임상 | 3 | 臨床 |
| 4 | 항응고 (혈액이 굳어지지 못하게 하는 작용) | 4 | 抗凝固 |

• 기사 요약

• 다이어트 보조제는 건기식 = 건강기능식품일 뿐이고

처방약 같은 효과를 기대하면 안된다. 그리고 건기식 허가기준이



높아 체지방변화, 지방소화흡수억제 등 하나만 있기 때문에 체중이 줄지 않을 가능성이 높다.

• 기사 요약

• 다이어트 보조제는 건기식 = 건강기능식품일 뿐이고

처방약 같은 효과를 기대하면 안된다. 그리고 건기식 허가기준이

의약품처럼 엄격하지 않아 체지방변화, 지방소화흡수억제 등 하나만 입증해도 허가 받을 수 있기 때문에 체중이 줄지 않을 가능성이 높다.

오히려 제품에 따라 어떤 사람에게는 해가 될 수도 있으니 조심해야 한다.

다이어트 보조제 만으로는 절대 체중이 빠지지 않고 그런 마법같은 약은 없다.

• 나의 의견

자기가 좋아하는 연예인이나 인스타그램머들이 쓰고 있다고 하면 더욱 그렇다.

이 기사를 읽고 참 세상이 무섭다고 생각한다.

한국에서는 다이어트에 관심이 많아서 TV, SNS, 광고 등에서 흔히

다이어트 보조제를 볼 수 있는데 거기에서는 마치 그것을 먹으면 정말로

살이 빠지거나 살이 안 지는 것 같이 나와 있어서 저도 설마 설마 하면서도

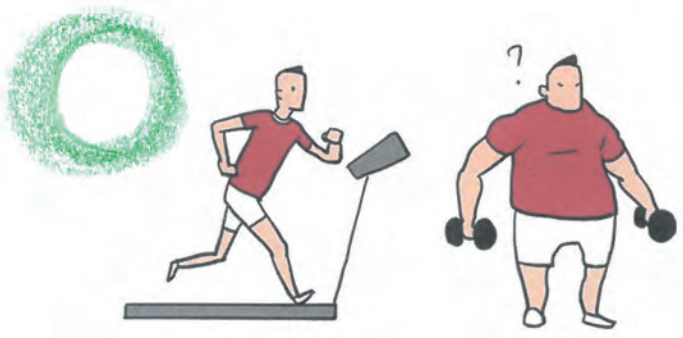
믿게 되어버린다. 그리고 허가 받았다는 말 들으면 믿을 수 있다고 생각했었는데

허가가 그렇게 쉽게 받을 수 있는 건지 몰랐다. 그런 허위나 과대 광고에 대해

더 엄격하게 단속해야 된다고 생각한다. 뭐가 진짜인지 아닌지 뭘 믿어도 되는지 참 어렵다 **단어** 고 생각한다. **뜻** 다이어트 보조제는 **말** 자고 결심했다.

1 불과 (그 수량에 지나지 아니한 상태임을 이르는 말) 뜻 1호사의 1호가 1호의

2



장거리 연애 3년 반, 이쯤 끝내야 할까

2019.10.

금옥

안녕하세요? 저는 올해 30살로, 4살 적은 여자친구와 연애한 지 3년 6개월 정도 흘렀습니다. 연애 시작할 때 여자친구가 졸업하면 유학을 가게 될지도 모른다고 했었지만, 2년 정도 잘 만났습니다. 그러다 여자친구가 유학 이야기를 꺼냈고, 6개월 만에 미국으로 떠났어요. 처음엔 너무 원망스럽고, 날 두고 어떻게 가나 싶었어요. 하지만 그녀를 못 가게 할 수도 없고, 직장을 두고 따라갈 수도 없었죠. 유학 기간은 4년 정도로 잡더군요. 유학을 떠나기 전 일주일에 3번씩 만나면서 행복한 시간을 보냈습니다. 그 뒤 장거리 연애를 시작했어요. 결혼까지 생각하게 한 그녀였지만, 장거리 연애를 1년 반 정도 지속하니 슬슬 다른 게 제 눈에 들어오기 시작했습니다. 주변 커플들이 보이기 시작했어요. 데이트도 하고 싶었습니다. 너무 외로웠어요. 영상통화를 했지만, 시차가 있어 각자 하루 있었던 일을 이야기하면 대화는 곧 끝이 났어요.

유학 갈 때 헤어지라고 친구들은 말 하더군요. 4~5년을 어떻게 기다리느냐는 겁니다. 그런 조언을 하는 사람에게 속으로 '개소리하지 마세요'라고 말했죠. 그런데 이제는 좀 힘듭니다. 새로운 게 필요한 걸까요? 이쯤에서 헤어져야 할까요? 힘들어요. 먼 미국에서 가족도 없이 혼자 공부하는 여자친구는 저보다 더 힘들고 외롭고 지칠 텐데 어떻게 말을 꺼내야 할지도 모르겠어요. 여자친구가 언젠가 저에게 기다리기 힘들면 언제든 말하라고 했어요. 만약 이 친구가 한국에 들어와 직장 잡고 결혼하려면 5~6년 정도는 더 있어야 하는데 그 기간을 제가 잘 참을 수 있을까요? 너무 답답합니다. 어떤 게 맞는 건지 모르겠어요. 도와주세요. 장거리 연애에 지친 남자

A 먼저 1년 반 동안 외로운 감정 속에서 도 그녀와의 관계를 지켜온 당신의

마음과 노력은 분명 귀한 것이었다고 말해주고 싶습니다. 사랑하는 사람을 멀리에 두

고도 그 마음을 이어간다는 것이 결코 쉬운 일은 아니니까요.

그러나 결론부터 이야기하자면 이 과정은 아무래도 끝내는 편이 좋을 것 같습니다. 당신이 쓴 편지는 '이만하면 끝낼 이유가 충분하지 않나요?'라고 말하는 것과 마찬가지로 보여요. 그 사람과 함께 있을 때 당신이 분명 사랑하는 감정을 가졌던 건 사실일 겁니다. 하지만 그 사람이 먼 곳으로 유학을 떠나 당장 일상을 함께할 수 없고, 그 부재의 시간이 길어지니 그 감정과 확신도 갈림길에 선 것입니다. 당신의 상황을 두고 이렇게 이야기할 수 있을지 모릅니다. '세상의 사랑은 둘 중 하나로 나뉘지도 모른다. 당장 데이트할 수 없더라도 변함없이 유지되는 사랑. 데이트를 할 수 없다면 유지되지 않는 사랑' 자, 어느 쪽이 당신입니까? 당신의 사랑이 전자였다면, 그래도 내가 정한 내 사람이니까 지금의 이 시간을 잘 보내며 다시 만날 날을 기다렸을 겁니다. 당신의 속마음엔 이미 그만두고 싶은 마음이 자리 잡은 것 같네요.

심리학자 로버트 스텐버그의 '사랑의 삼각형 이론'이라는 것이 있습니다. 사랑의 구성요소는 친밀감, 열정, 결심·헌신이며 이 세 가지를 균형감 있게 유지할 때 완벽한 사랑이라 말할 수 있다는 것이죠. 이중 '결심·헌신'이라는 것은 '관계에 대한 헌신과 그 안에서 인지적 결정을 의미합니다. 즉 '이 사람을 사랑하기로 결심하고, 이 사람을 지속시키는 헌신을 하는 것이죠. 그 사람이 유학을

떠난던 초기까지만 해도 이 결심·헌신은 굳건했던 것으로 보입니다. 하지만 함께 있지 못한 시간이 길어지면서, 그 결심과 헌신은 양쪽 모두에게서 서서히 사라져 가는 행국입니다. 결심과 헌신을 지키기에, 서로의 부재는 너무 강력한 것이었네요. 어느 시점까지 상승하던 결심과 헌신이 서서히 하향곡선을 그릴 때 로버트 스텐버그는 그것을 쇠퇴하는 관계라고 불렀습니다. 네, 이 관계는 쇠퇴하는 중입니다. 특별한 노력을 기울이지 않는다면 끝나는 건 시간문제죠.

자신의 욕구에 솔직해지세요. 당신에게 정실한 걸 채우는 삶을 사세요. 이렇게 끝나는 게 아쉬울지 몰라도, 지금보다 행복해질 가능성은 열려있지 않습니까? 당신이 자신의 욕구에 솔직해질 때 멀리 있는 그 사람도 흔쾌히 당신의 손을 놓아줄 수 있을 것입니다. 데이트, 결혼... 당신이 기록한 몇 가지 속에 당신의 욕구는 선명하게 보이지만, 결어 있어야 하는 사람이 꼭 그 사람이어야 할 이유 같은 건 보이지 않네요. 서로를 위해서라도 하루빨리 정리하는 것이 좋겠습니다. 작가

단어

- 1 정실하다
- 2 부재
- 3 굳건하다
- 4 헌신

뜻

- 1 adj 真実的
- 2 n. 不在, 缺所
- 3 adj. (서약 & 信念) 堅固, 穩固.
- 4 n. 献身, 全身心奉獻

요약 내용:

이 관계는 끝내는 편이 좋을 것 같습니다.
 '사랑의 삼각형 이론' 중 사랑의 구성요소는 친밀감, 열정, 결심, 헌신이며
 이 세가지를 균형감 있게 유지할 때 행복한 사랑입니다. 즉 '이 사랑을
 사랑하기로 결심하고, 이 사랑을 지속시키는 헌신을 하는 것입니다.
 그 사랑이 위력을 더해왔던 초기까지만 해도 이결심, 헌신은 굳건했던
 것으로 보입니다. 하지만 함께 있지 못한 시간이 길어지면서 그결심과 헌신은
 양쪽 모두에게서 서서히 사라져 가는 형국입니다. 이것은 '외퇴하는 관계'입니다.
 자신의 욕구에 솔직해지세요. 당신이 자신의 욕구에 솔직해질 때 멀리 있는
 그사람도 흔쾌히 당신의 손을 놓아 줄수 있을 것입니다.
 서로를 위해서라도 하루 빨리 정리 하는 것이 좋겠습니다.

나의 생각:

처음에 기사제목을 볼때 계속해서 만난 라는 생각이 들었는데,
 질문과 조언을 읽고나서 저도 자위롭게 각가님의 말씀에
 동의했어요.
 사랑의 구성 요소는 친밀감, 열정, 결심, 헌신이에요.
 처음에 연애할때 커플들이 열정적이고 시간이 길어지면
 정말로 사랑할수 있어요. 하지만 서로를 위해 그결심, 헌신을
 지키는 것은 중요해요.

단어

뜻

- | | | | |
|----------|------|----------|-----------------|
| <u>1</u> | 서서히 | <u>1</u> | adv. 慢慢地. 徐徐. |
| <u>2</u> | 형국 | <u>2</u> | n. 局勢. 局面. |
| <u>3</u> | 하향곡선 | <u>3</u> | n. 下降曲线 |
| <u>4</u> | 외퇴하다 | <u>4</u> | v. 衰退 |
| <u>5</u> | 기울다 | <u>5</u> | v. 倾斜; (想法) 倾向. |

영양소 28종 함유 '하루 한 알로 비타민D까지'

1/2

2019. 10.

여승

한미약품 종합영양제 '나인나인'

전문가들은 체내 비타민D합성을 위해 보통 하루 30분 이상 햇빛을 쬐라고 조언하고 있지만 실내공간에서의 생활이 많고 자외선차단제 사용비율이 높아짐에 따라 비타민D 부족현상이 증가하는 추세다.

국민건강영양조사에 따르면 한국인의 혈중 평균비타민D수치는 남성 21.16ng/ml, 여성 18.16ng/ml로 조사됐다. 적당한 혈중비타민D수치는 20~30ng/ml이기 때문에 영양제 섭취 등을 통한 보충이 필요하다.

한미약품 종합비타민비타민 영양제인 '나인나인'은 28종의 성분이 함유된 일반의약품으로 육체피로회복, 병중·병후 비타민공급, 눈·뼈 건강 등에 도움을 준다. 특히 한국인의 결핍영양소 1위인비타민D성분함유량이 일일권장섭취량을 충족하는 750IU이다.

비타민D는 혈중 칼슘과 인의 농도를 조절하며 장에서 칼슘흡수를 도와 뼈 성장을 돕는다. 비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져 자기면역질환 위험성을 높이는 것으로 알려졌다.

나인나인에는 비타민D를 포함

육체피로 회복

병중·병후 비타민 공급

눈·뼈 건강에도 도움

2

해 비타민 13종, 미네랄 12종과 생리활성성분인 콜린타르타르산염, 오르트산수화물, 우르소데옥시콜산 3종이 들어 있다. 콜린타르타르산염은 기억형성에 관여하는 신경전달물질 중 하나인 아세틸콜린의 구성요소이며 오르트산수화물은 세포의 재생과정에 도움을 주는 성분이다. 우르소데옥시콜산은 간담즙을 생성한다.

한미약품은 나인나인에 함유된 이들 영양소가 보건복지부 발표



한미약품 종합영양제인 '나인나인'은 28종의 성분이 함유된 일반의약품으로 한국인 결핍영양소 1위인비타민D함유량이 일일권장섭취량을 충족하는 750IU 함유돼 있다.

3

'2015 한국인 영양소 섭취 기준'을 반영한 필수영양소라고 설명했다. 한미약품 관계자는 "나인나인은 하루 한 알로 28종의 영양소와 함께 비타민D까지 해결할 수 있는 이상적인 종합영양제"라고 강조했다.

이밖에 소비자들이 '제품'만을 구매할 수 있다는 것도 장점이다. 한미약품은 모든 생산제품에 RFID를 적용해 불법 및 가짜약, 유효기간 임박제품 등을 사전에 관리하고 있다. 일반의약품인 나인나인은 온라인 판매를 통해 전국 약국에 공급된다. 하루 한번 한 정씩 복용하며 포장단위는 100정이다. 헬스경향 백영민 기자



요약하기

- 비타민 D는 혈중 간소라 인의 농도를 조절하며 장에서 칼슘 흡수를 도와 뼈 성장에 돕는다.
- 한미약품 종합 미네랄비타민 영양제인 "나인나인"은 28종의 성분이 함유된 일반의약품으로 옥채피로회복, 변공·변후 비타민공급, 눈·뼈 건강 등에 도움을 준다.
- 특히 한국인의 결핍 영양소 1위인 비타민 D 성분 함유량이 밀일권장섭취량을 충족하는 750IU이다.
- 나인나인에는 비타민 13종 포함해 비타민 13종, 미네랄 12종과 생리 활성성분인 콜린 타르타르 산염, 오르토산수화물, 우르소데옥시콜산 3종 들어 있다.

나의 생각

- 비타민 합성을 위해 보통 하루 30분 이상 햇빛을 쬐는다고 조언하고 있지만 미세먼지나 여러 환경오염으로 인해 계속해서 야외 활동이 줄어들고 햇빛을 피하려는 사람들이 늘고 있기 때문에 비타민 D를 꼼꼼히 챙겨 먹는 것이 좋다고 생각한다.
- 가장 대표적인 것은 만성피로가 있다. 아무리 자도, 아무리 쉬어도 피로를 느낀다면 꼭 간 때문에 아닌 비타민 D 부족일 수 있다. 그 외에도 관절염을 합성하는 데 문제가 생기고 뼈가 약해져 골다공증, 골절, 골염증 등 뼈 질환이 생길 위험이 높아진다.
- 그렇기 때문에 비타민 D는 꼭 섭취하여 챙기는 것이 중요하다고 생각한다.

단어

뜻



젊게 살고 싶다면 '키스' 많이하세요 호

[닥터 한의 화장품 파헤치기]

젊게 살고 싶다면 '키스' 많이하세요

최대 8000만개 ^{bacteria} 박테리아 공유
 젊음보다 더 높은 면역효과
 안면근육운동 효과 혈류량↑
 노화 지연·피부탄력회복도

'윙~윙' 요란한 소리를 내며 허공을 활개 치던 모기 한 마리가 피부를 물었다. 이내 빨갱게 부어오른 흔적을 가라앉히기 위해 본능적으로 '침'을 연신 발라댄다. 어디서 정식으로 배운 적도 없는데 침이 비상소독제 역할을 한다는 건 어떻게 알았을까?
 침은 '턱밑샘' '혀밑샘' '귀밑샘' 등 큰 분비샘에서 만들어지는데 하루에 보통 1~1.5리터 정도 생산된다. 침은 90% 이상이 물이고 나머지는 전해질, 효소, 여러 가지 단백질 합체의 병을 유발하는 세균, 바이러스로 이뤄져있다.

침에서 물을 제외한 나머지가 입

안건강을 좌우하는데, 특히 침에 들어있는 히스타틴(histatin) 단백질은 상처를 신속히 치료하고 오피오르핀(opiorphin)은 통증감소를 돕는다. 입안의 상처가 피부상처보다 빨리 회복되는 이유다.

침은 다양한 균을 포함, 입안 및 소화기관까지의 면역체계를 담당하는 중요한 역할을 한다. 또 소화효소를 분비해 밥맛을 살리고 분해를 촉진시켜 소화가 잘 되도록 돕는다.

특히 키스를 하면 최대 8000만개의 박테리아를 공유하게 된다고 하니 건강한 키스는 예방접종보다 더 큰 면역력을 키워주는 기회라고 하겠다. 미국의 한 연구결과 키스를 즐기는 사람은 수명이 5년 정도 길어지고 WHO는 키스가 백혈구수치를 높인다고 발표했다.

특히 소화액을 분비하는 침샘에서 저는 노화방지호르몬이라고 불리는 파로틴을 분비한다. 즉 파로틴

이 많이 분비될수록 혈관노화를 막고 피부를 윤택하게 하는데 이는 침 분비량에 비례하며 치아와 혀를 열심히 운동하면 분비량도 늘어난다.

음식을 꼭꼭 씹어 먹고 사랑하는 사람과 키스를 많이 해야 하는 이유이기도 하다. 특히 가벼운 키스보다 진한 키스를 할 때 파로틴이 더 많이 분비된다고 하니 젊음도 찾고 삶의 활력도 회복하는 일거양득의 기회인 셈이다.

키스할 때는 입술주변근육을 비롯해서 약 30여개의 안면근육이 동원된다. 일반적으로 움직임이 적은 안면근육 운동을 통해 순식간에 혈류량이 늘어나면서 노화를 지연시키고 피부탄력회복을 돕는다.

키스는 미용시술이나 화장품에 의존하지 않고 자연스러운 근육운동을 통해 건강한 아름다움을 찾을 수 있는 최고의 기회다. 게다가 입술

은 피지선이 없고 다른 피부에 견조해지기 쉬워 입술 주변의 혈류량 증가는 입술면의 최상의 방법이기도 하다.

즉 키스는 입술과 혀, 입 많은 감각을 동원하는 즐거이자 건강한 행위다. 이를 을 복합적으로 다스려면 피부와 입술건강을 지킬다.

앞으로 사랑하는 사람과 먹듯이 '키스타임'을 갖지 상대에게 마음을 표시할 수 깊어지는 동시에 면역력도 탄력을 회복하면서 노화도 방지할 수 있는 무려 일석사조의 효과를 누릴 수 있다. 단 이를 위해서 건강한 몸이 필수라는 사실도 기억하자.

한 (아시아의로미코)

단어

뜻

1 안면근육

2 에 비례하다

3 효소

4 턱밑샘

1 脸部肌肉

2 与...成比例

3 酵素, 酶

4 下胎下腺

기사 요약

침은 큰 분비샘에서 만들어지는데 하루에 보통 1~1.5리터 정도 생산된다. 우선 침은 다양한 균을 포함, 입안 몇 소화까지의 면역 체계를 담당하는 역할을 한다. 이외에 소화액을 분비하는 침샘에서는 노화 방지 호르몬이라고 불리는 '파로틴'을 분비한다. 치아와 혀를 열심히 운동하면 분비량도 늘어난다. 키스를 할때 파로틴을 더 많이 분비하며 현관노화를 막고 피부를 윤곽하게 한다. 그리고 키스를 통하여 입술 주변 혈류량이 늘어나면서 입술 면역력을 높인다. 한미디로 말하면, 키스를 거쳐서 애정이 깊어지는 동시에 면역력도 높이고 피부탄력을 회복하면서 노화도 방지할수있다.

나의 생각

키스 하는 행동이 애정표현중의 하나로 알고있었는데 오늘 기사를 보니까 진한 키스는 안면근육 운동을 하면서 침을 더 많이 분비하며 침의 구성성분이 인체에 소독, 노화 방지, 면역력 높임, 입술 안팎 진장까지 여러 효능을 가지고 있다는 사실을 알게 된다.*그야말로 놀라운 것을 발견해보니* 역시 사랑과 애정표현이 사람에게 젊게 만들수 있다는 말이 과학적인 근거를 있다. 나중에 사랑하는 사람이랑 더 즐겁게 애정표현을 하도록 할 생각을 들었어요.



단어

뜻

- | | |
|---------|---------|
| 1 혀밑샘 | 1 舌下腺 |
| 2 귀밑샘 | 2 腮腺 |
| 3 항체 | 3 抗体 |
| 4 백혈구수치 | 4 白血球数值 |

환절기 우리 아이 면역력 걱정 '뚝'

호

2019. 10.

예슬

동성제약 '바이오가이아' - 유산균 1억 마리 함유

①

일교차가 심한 환절기, 우리아이가 면역에 비상이 걸렸다. 기온이 떨어지면 체온조절을 위해 우리 몸은 에너지를 많이 사용하는데 이로 인해 면역력이 떨어지게 된다. 더구나 아이들은 성인에 비해 체온조절능력이 떨어지기 때문에 환절기 질환에 취약하다.

아이들의 면역력강화를 돕기 위해 동성제약 유산균브랜드 바이오가이아가 출시한 '바이오가이아 프로텍티스 이지드립'과 '바이오가이아 프로텍티스 D3 츄어블정'이 소비자의 눈길을 끌고 있다.

바이오가이아 프로텍티스 이지드립은 액상제형으로 이른둥이부터 신생아, 영유아까지 간편하게 섭취할 수 있는 프로바이오틱스 제품이다. 비타민D3가 첨가돼 칼슘흡수 및 뼈 형성, 면역시스템 정상화에 도움을 준다. 비타민D 일일 권장량인 400IU를 충족하고 있어 출생 후 비타민D3를 효과적으로 섭취할 수 있다는 것도 장점이다.

바이오가이아 프로텍티스 D3 츄어블정은 프로바이오틱스를



동성제약 유산균 브랜드 바이오가이아가 '이지드립'과 'D3 츄어블정'을 선보였다.

③

동성제약 관계자는 "바이오가이아 프로텍티스 이지드립은 하루 5방울, D3 츄어블정은 하루 1정만 섭취해도 1억 마리의 유산균과 함께 비타민D 일일 권장 섭취량을 충족할 수 있는 제품"이라며 "환절기에 떨어지는 우리아이가 면역력을 바이오가이아로 간편하게 챙기시길 바란다"고 말했다.

한편 바이오가이아는 프로바이오틱스 전문기업으로 동성제약과 2013년 국내 독점 공급계약을 맺었다. 현재 동성제약이 국내에 공식 유통하고 있는 제품은 '베이비드립'과 '이지드립', '가스트러스', '츄어블정', 'D3 츄어블정' 등 총 5종이다. 헬스경향 이원국 기자 21guk@k-health.com

②

액상형·츄어블 2종류 새콤달콤한 오렌지맛 변비·설사도 증상완화

간편하게 씹어 먹을 수 있게 만든 츄어블 제품이다. 이지드립과 마찬가지로 비타민D 일일 권장량 400IU를 함유했을 뿐더러 새콤달콤한 오렌지맛으로 어린이들에게 인기가.

두 제품은 엄마의 모유에서 유래, 특허받은 '락토바실러스 루테리' (루테리균)를 사용했다. 이 균종은 장운동을 활발하게 하고 장 점막을 강화해 영아 산통, 변비, 소아 위·식도역류, 설사 등의 증상완화에 도움을 준다.

단어

뜻

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1 일교차 - 일교차가 심한 환절기 | 1 충족하다 - 만족하다, 충분하다, 적당하다 |
| 2 체온조절 - 체온을 조절하는 능력 | 2 섭취하다 - 먹다, 마시다, 들이다 |
| 3 질환 - 질병, 병 | 3 형성 - 생기다, 이루어지다, 형성되다 |
| 4 취약하다 - 약하다, 취약하다 | 3 식육통하다 - 육식을 하다 |
| 4 액상 - 액체, 액상 | 4 이른둥이 - 저체중아, 저체중 신생아 |
| 정상화 - 정상 상태, 보통 | |

요약하기

2/2

- 아이들의 면역력강화를 돕기 위해 동성제약 유산균브랜드 바이오가이아가 출시한 "바이오가이아 프로텍티스 이지드롭"과 "바이오가이아 프로텍티스 D3 츄어블정"이 소비자의 눈길을 끌고 있다.
- 바이오가이아 프로텍티스 이지드롭은 액상제형으로 이혼둥이부터 신생아, 영유아까지 간편하게 섭취할 수 있는 프로바이오틱스 제품이다.
비타민 D3가 첨가돼 칼슘흡수 및 뼈 형성, 면역시스템 정상화에 도움을 준다.
- 두 제품은 밤마의 모유에서 유래, 특히 받은 "락토바실러스 루테리" (루테리균)를 사용했다.
- 이 균 종은 장운동을 활발하게 하고 장점막을 강화해 영아 산통, 변비, 소아 위·식도역류, 설사 등의 증 상완화에 도움을 준다.

나의 생각

- 미세먼지로 뒤 덮인 환경, 봄이 되면 불어오는 봄 청객 황사 등 다양한 환경 문제로 인해 요즘 아이들은 밖에서 뛰노는 시간이 점점 줄어들고 있다.
- 그리고 안타깝게도 실내에서 보내는 시간이 늘어날수록 체내에 꼭 필요한 비타민D도 줄어들고 있다고 생각한다.
- 비타민D의 중요한 역할 중 하나가 우리 뼈의 주성분인 인산칼슘 흡수를 돕기 때문이다. 그래서 부족한 햇볕 에너지 보충을 위해 '바이오가이아'를 먹는 것이 중요하다고 생각한다.
- 비타민D는 한창 골격 형성이 필요한 유아, 소아, 어린이, 청소년에게 꼭 필요한 성분이다. 그래서 온 가족 "바이오가이아" D3비타민으로 정제 섭취가 힘든 유아, 이혼둥이, 소아, 성~~인~~까지도 간편하게 섭취할 수 있다고 생각한다.

1

1

2

2

3

3

4

4

말이 씨가 된다 하였지요? 희망만 소원만 말에 담아 그 씨앗 뿌려보아요~~

2019년 5월 어느 눈부신 날에

고급반

일동

우리 아들랑 딸 건강하게
빨리 크면 좋겠어요. 엄마. 아빠도
아프지 않게 행복하게 살으세요
남편이 많이 순조로우세요 2019.5월에
-조위에

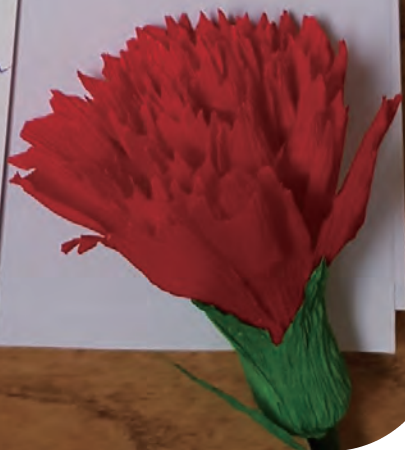


매날 의이가 가득차는 나날이
돼먹으면 싶어요! 소중한
가족들이 행복하게 지냈으면
좋겠어요! 2019. 5. 23. 목
-Cecilia

가족들이 아무것도 문제 없어서
건강하게 살았으면 좋겠어요~
무병 무탈하게 보냈으면 해요.
2019년 눈부신 5월 어느날 유카

저는 희망해.
올해 말까지 국적 시험에
합격 했으면 해오~
아들이 잘 먹고 잘 놀고
건강하게 빨리 컸으면
좋겠어요~
2019. 5. 23
홍번

고급반 학생들 모두가 2019
5월
하루 빨리 한국어로부터 자유~
공부 배움
자유로워졌으면 싶어요. 그리고 이를
바탕으로 한국에서 원하는 대로 생활
할 수 있었으면 해요~♡ 서영나무의바람



부 록

여러분, 사랑합니다.

다양한 국적, 서로 다른 모습의 우리가 함께 모여
한국어를 배우고 한국 문화를 알아가면서 하나가 되어
갑니다.

여러분들이 마치 순수한 아이와 같은 초롱초롱한
눈망울로 교사인 저를 바라볼 때면 더 열정적으로
가르쳐야겠다는 다짐과 함께 사랑으로 가슴이 가득
채워졌습니다. 그래서 함께 하는 내내 행복했습니다.

그 동안 여러분이 힘든 시간을 이겨내고 학습한
결과물들이 멋진 작품으로 탄생하게 되었습니다.
여러분의 마음은 한국어라는 매개체를 통해 멋진 글로
완성되었고, 당당한 자신감으로 드러나게 되었습니다.

앞으로 한국 사회의 한 구성원으로서 살아갈 여러분을
응원합니다. 여러분의 환한 미소를 기억할 것입니다.
그리고 소중한 시간을 함께 해주셔서 감사합니다.

항상 여러분을 마음으로 응원하겠습니다.

2019년 어느 가을 날

이희연

입문반1



영양! 영양!





모두를 열심히
사랑하는 모습들!



너무 사랑스럽지요?





수고했어유
모두들!



입문반2



한국어 입문반
친구들과 함께



공부하는 시간들



즐거웠어요!



한국어가 재미있어요!



열심~열심!





열공하는



예쁜 모습들!





토픽반



더운 여름에도 열심히 공부하던

아름다운 그녀들~



수고했어요~

토픽 시험 6등급 받는
그날까지~



모두들 파이팅~!





다시 만날 때는

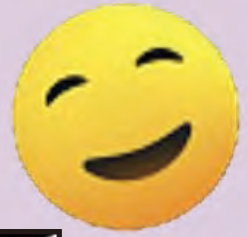


유창한
영어
회화로

대화해요~



읽기/쓰기반



읽기
쓰기반
파이팅!



즐거운
수업중





읽기/쓰기만
친구들
멋진 작품!



너무 고마워요!



멋져~



멋져~

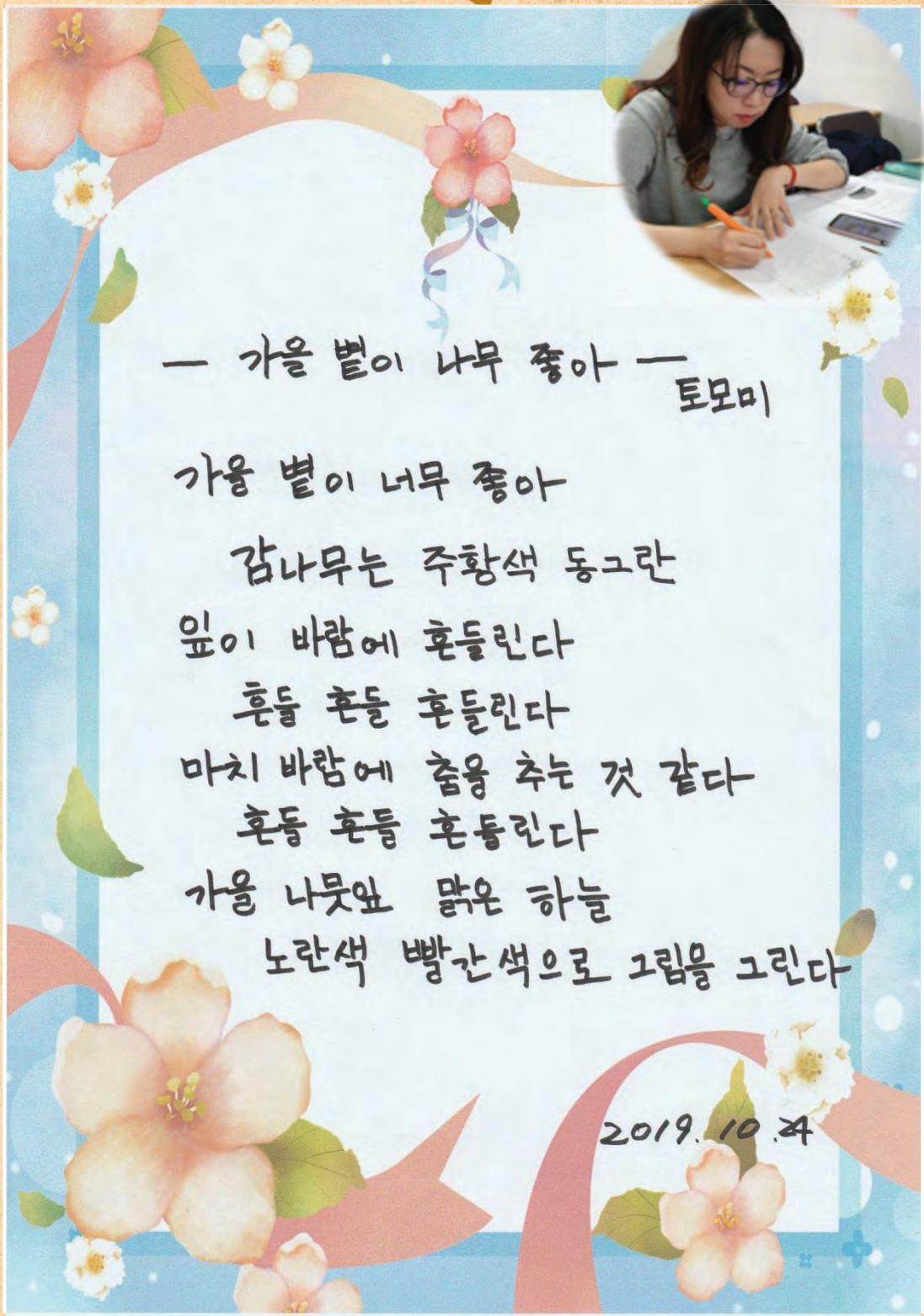


즐거운 시간들이었어요~



열공하는 아름다운 순간들





— 가을 벌이 너무 좋아 — 토모미

가을 벌이 너무 좋아

감나무는 주황색 동그란

잎이 바람에 흔들린다

흔들 흔들 흔들린다

마치 바람에 춤을 추는 것 같다

흔들 흔들 흔들린다

가을 나뭇잎 맑은 하늘

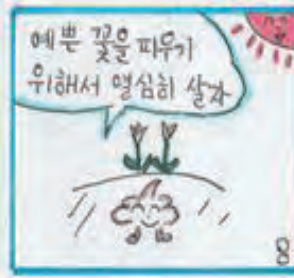
노란색 빨간색으로 그림을 그린다

2019. 10. 4



<강아지 똥>을 읽고

- 토요미 -





2019. 10. 25

주먹밥이 굴러간다

도모미

옛날에 정직하고 열심히 일하는 할아버지가 산에서 나무를 베고 계셨습니다.

점심시간이 되어 할머니가 만든 도시락을 먹으려고 열었는데 그만 주먹밥이 굴러서 나무 밑의 구멍에 빠지고 말았습니다.

그런데 구멍 속에서 무언가 귀여운 노랫소리가 들려와 할아버지는 그 구멍속을 들여다 보다 굴러떨어지고 말았습니다.

떨어진 곳은 쥐집이었습니다. 할아버지는 쥐들의 떡방아 춤으로 열렬한 환영을 받았고 콩가루떡을 많이 받았습시다.

돌아오는 길에 작은 금화를 담은 찬할도 선물로 받았습시다. 집에서 많은 금화를 옆에 두고 할아버지와 할머니가 아주 기뻐하고 있는 것을 보고

있던 옆집의 욕심쟁이 할아버지와 할머니는 자신도 마찬가지로 갖고 싶어서 작은 금화를 손에 넣으려고 계획했습시다.

욕심쟁이 할아버지는 품을 수 없는 만큼 많은 주먹밥을 들고 산에 몰랐습시다.

구멍을 찾아낸 욕심쟁이 할아버지와 할머니는 큰 주먹밥을 구멍에 넣고 자신도

무리하게 구멍에 뛰어 들었습시다. 쥐의 집에 도착한 욕심쟁이

할아버지와 할머니는 떡방아 춤을 보고 있다가. 잠깐 환눈을

팔 때 금화를 훔치려고 고양이 울음소리를 냈습시다. 그러나

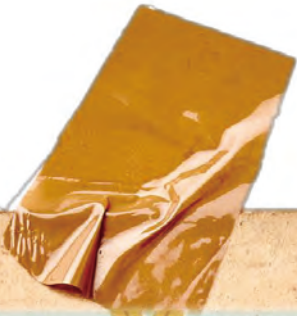
아니나다를까 실패했고 욕심쟁이 할아버지와 할머니는

쥐들에게 사나운 꼴을 당하여 목숨만 건져 집으로 도망갔

습시다. 그후에 어마어마한 충격을 받았는지 욕심을

내지 않게 되었다고 합니다.





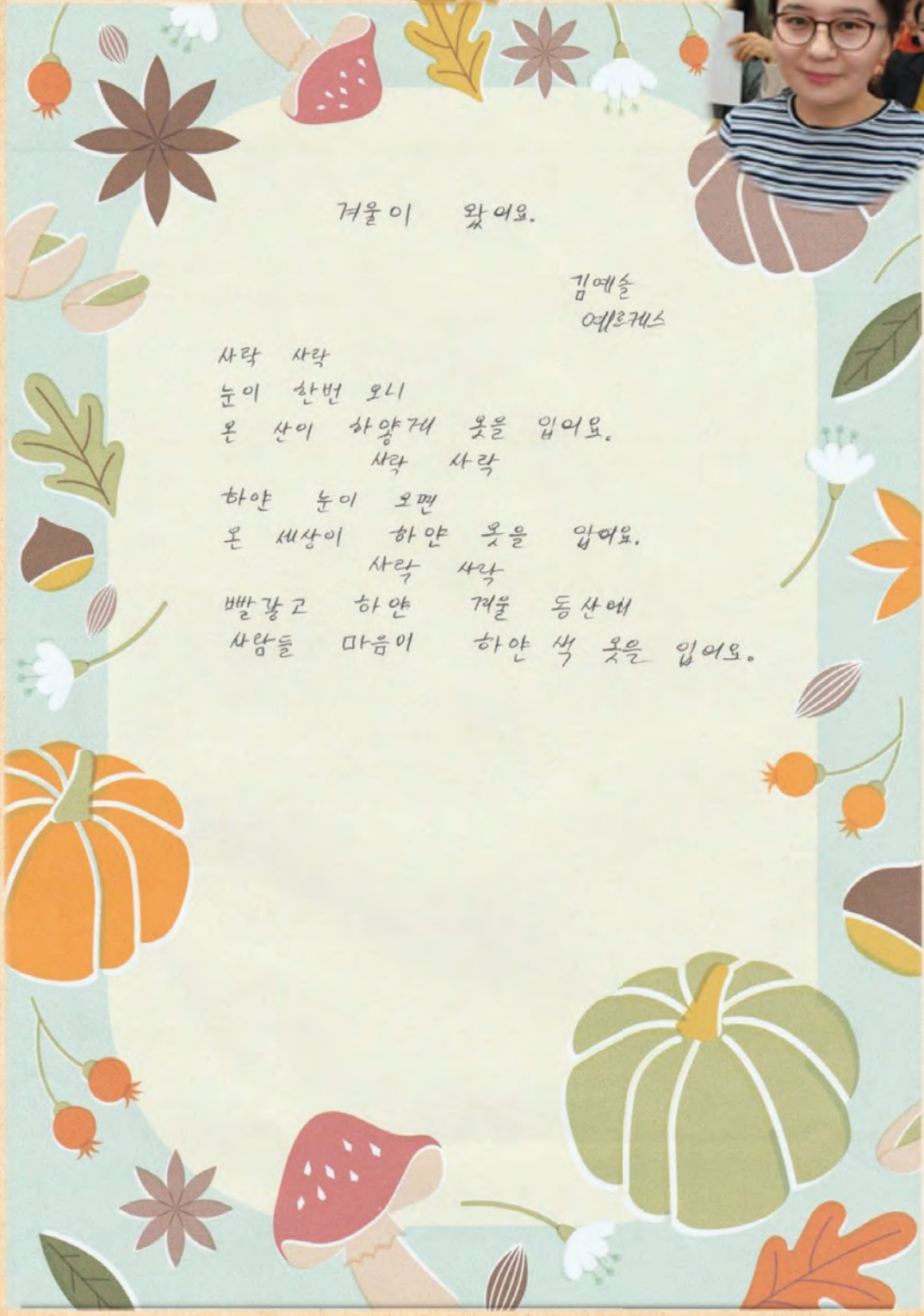
겨울이 왔어요.

김예슬
여원게스

사락 사락
 눈이 한번 오니
 온 산이 하얗게 옷을 입어요.
 사락 사락

하얀 눈이 오면
 온 세상이 하얀 옷을 입어요.
 사락 사락

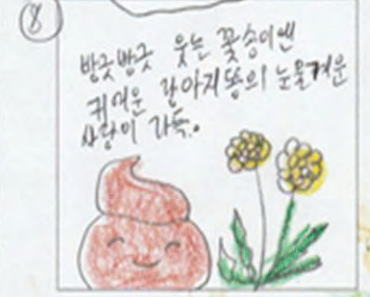
바람강고 하얀 겨울 등산에
 사람들 마음이 하얀 색 옷을 입어요.





<강아지 똥>을 읽고

김예은





백발백중
* * *

김예슬

아주 먼 옛날 세상에 일곱 태양들이 있어서 가뭄이 생기고,
땀의 흠들이 말라서 거칠어지며, 물, 강들이 말라서 쪼그라들고,
생물, 나무 등이 말랐다. 인간들과 동물 등이 너무 더워 살기가
너무 힘들었다고 한다.

그러나 그 지역에 '백발백중'이라는 사수대가 있었다.
하늘의 여러 태양을 화살로 무너뜨려 달라고! 여러 사람들이
백발백중이한테 부탁했다.

남자로 태어난 백발백중 사수대는 힘도 세고, 젊은 나이에, 뜨거운
피를 가지고 있는 사람이라서 그 일을 하겠다고 마음을 먹었다.

백발백중 사수대는 이렇게 말했다!

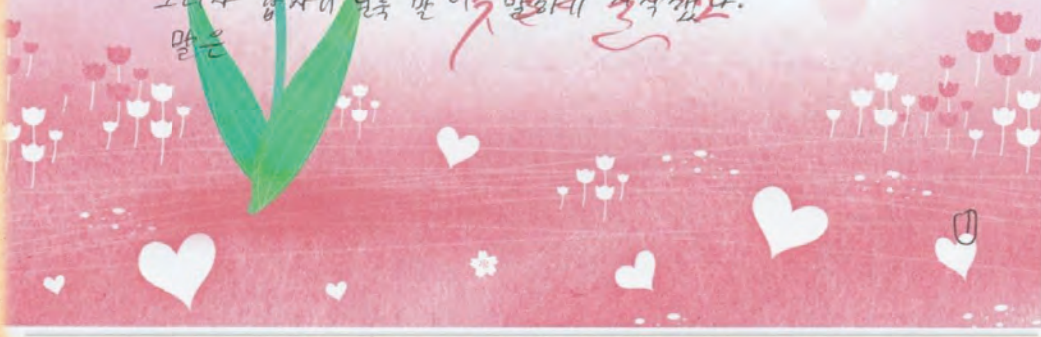
"내가 화살도 딱 맞출수 없으면 엄지손가락을 자르고, 물도
마시지 않고, 아무 것도 안 먹고, 동물이 되어 어두운 구멍에서
살겠다."

백발백중이는 동쪽에서 서쪽까지 둥근 하늘에 줄러나온 일곱
태양을 왼쪽부터 쏘았다. 여섯 화살로 여섯 태양을 무너뜨리고
일곱번째 태양을 쏘려고 준비하고 있었는데 갑자기 한
재비가 나타나서 화살이 빗나가고 말았다. 나중에 재비 꼬리가
화살이 지나쳐 두 갈래로 갈라지게 되었다.

그런데 마지막 태양은 백발백중 사수대가 무서워 오른쪽 산
저너머로 넘어갔다.

백발백중이는 재비가 방해하는 바람에 흉을 못 맞췄다고 하면서

얼룩 말은 내보내라고 했다.
그러자 갑자기 얼룩 말은 **아주 말하게 될 것이다.**
말은



- 저녁에 잤 자는 시간부터 새벽 서광까지 제버은 자신이 따라갈 수 없으면, 자신의 다리와 손을 자르곤 시골 같은 곳으로 보내라고 했다.

얼룩만은 혼자 사는게 너무 좋다고 약속을 지킨다고 했다. 백발백중이는 제버은 꽃아 다녔는데 제버은 여기, 저기 날아다니며 도망 갔다.

그러자 백발백중이는 얼룩만의 앞두 다리를 잘랐다.

말은 두 살 어린 말로 바뀌었다. 말의 앞두 다리가 짧았기 때문이다. 또한 제버은 저녁에 말 타는 사람을 만나면 앞쪽으로, 뒤쪽으로 날아다녔다.

제버은 '나를 따라올까요? 따라올까요?' 라고 놀렸다고 한다.

백발백중이는 남자로서 약속을 잘 지켰다. 엄지손가락을 자르고 목도 마시지 않고, 아무것도 안 먹으며 ~~자~~ 마모트 난쟁이로 바뀌어 어두운 구멍에 살기 시작했다. 마모트의 다리 발톱이 4개가 있는 것은 그 이유다.

백발백중이는 마모트로 된 것을 잊어버리고 저녁, 아침에는 해를 기다리고, 저녁에는 구멍에서 싸들어다녔다.

마모트 고기를 사람이 먹으면 안 된다. 그 고기는 마모트가 되기 전 사람이 었던 백발백중의 고기이기 때문이다.

그때 전 세계에서 혼자 남아 있었던 새는 백발백중을 두려워했기 때문에 산 속에 들어갔기 때문에 낮과 밤이 차례로 바뀌어 나타나게 되었다.


백발백중

②



<강아지 똥>을 읽고





후예가 해를 쏘다

옛날 옛날에 제준과 회화는 열명의 아이를 낳았다. 모두 태양이었다. 태양들은 동해에 살았다. 바닷물에 큰 나무가 있었다. 아홉개의 태양은 짧은 나뭇가지에 걸려 있었다. 그리고 한 태양은 더 높은 나뭇가지에 걸려 있었다. 아침 빛이 필요할 때. 그 한 태양이 빛과 열을 세상에 뿌렸다. 열개의 태양은 매일 바뀌가며 고대로 당직을 했고 질서가 있었다.

그러다 이런날이 길어지자 열개의 태양은 심심해졌다. 태양들은 함께 하늘에 가서 놀고 싶었다. 그러던 어느날 아침이 되자 태양들은 함께 하늘에 나타났다. 대지에 극심한 가뭄이 일어났다. 강이 마르고 농작물과 과일나무가 모두 시들었다. 사람들도 많이 죽었다.

이때 한 젊고 잘생긴 '후예'의 라울 남자가 나타났다. 활을 잘 쏘았다. 사람들의 고통을 보고 마음이 아팠다. 그래서 태양을 죽이기로 작정했다. 99개 산을 넘고, 99개 강을 건넜다. 드디어 동해에 도착했다. 남은 한 태양은 너무 무서웠다. 그래서 후예의 말대로 매일 열심히 일했다.

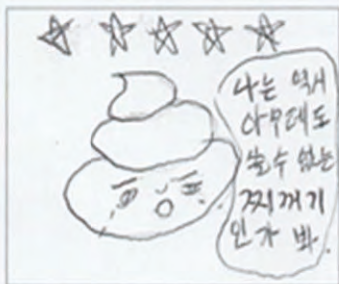
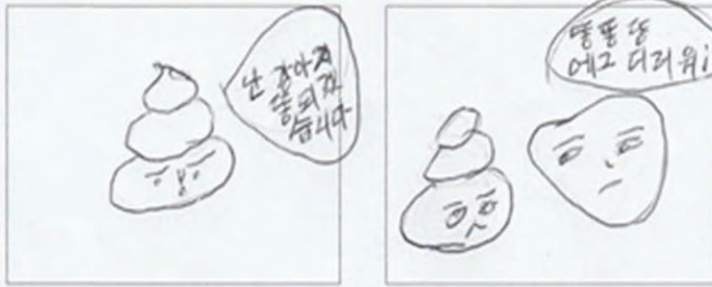
대지에 생기와 활력이 다시 돌아왔다. 사람들은 또 행복하고 즐거운 생활을 하기 시작했다.

린리리아



왕핀

<감아지 똥>을 읽고





못생긴 오리 새끼

왕권

옛날에 못생긴 오리 한마리가 못생긴 외모 때문에 다른 새끼 오리들에게 괴롭힘을 당했습니다. 결국 슬프게도 자신의 집을 떠났습니다. 못생긴 오리 새끼는 눈으로 도망쳐 그곳에 살았습니다.

어느날 하늘에서 갑자기 두발의 종성이 있습니다. 두마리의 들오리가 덩굴에 쓰러졌습니다. 누군가 사냥하고 있던 것이 없습니다. 그때 사냥개 한마리가 달려왔는데, 못생긴 오리 새끼는 놀라서 감해 움직이지 못했습니다. 사냥개는 못생긴 오리 새끼를 그저보고 가버렸습니다. 위험은 사라졌지만 못생긴 오리 새끼는 슬퍼서 울었습니다. "삼못생겨서 사냥개도 만우는구나." 짧고 긴 겨울이 왔습니다. 못생긴 오리 새끼는 먹을 것도 없고 친구도 없이 매우 외롭습니다.

추운 겨울이 드디어 지나고 봄이 오니 여기저기 꽃이 만발했습니다. 못생긴 오리 새끼가 다시 희망을 갖고 생활하게 되었습니다.

못생긴 오리 새끼가 날개를 툭툭치고 있는데 갑자기 날개가 힘이 있다는 것을 알게 되었고 한번 시험해보더니 결국 날아올랐습니다. 오랫동안 날아다녔던 못생긴 오리 새끼는 한 호수 옆에 멈춰 섰습니다. 그는 한 무리의 백조들이 호수에서 노는 것을 봅니다.

못생긴 오리 새끼는 호수에서 자신의 그림자를 보고 아름다운 백조인 것을 알았습니다. 백조들은 못생긴 오리 새끼를 보고 친절하게 대했고 못생긴 오리 새끼는 더 이상 외롭지 않았습니다.



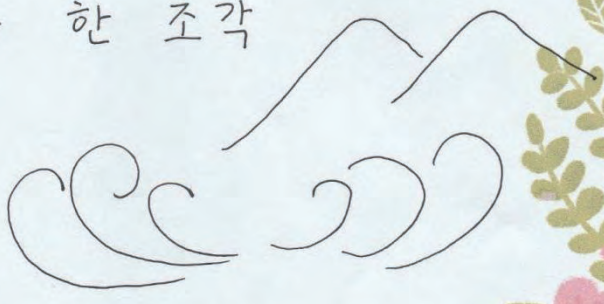


♡ 가을 ♡

식량이 비춘다
붉은 강물
바람이 불러온다
파란 하늘
푸른 산



어디서 구름 한 조각
천천히
다가온다
구름아!
어디가니?
나도 같이 데려가다오 ๖



소겨던
☺ ☺ ☺

<강아지 똥>을 읽고



♡ 소 겨 건 ♡

세 명 스님

옛날 옛날에 어느 깊은 산속에 작은 절이 있었습니다. 절안에는 한 명의 작은 스님밖에 없었습니다. 그 스님은 매일 물을 길고 정서를 읽고 묵탁을 두드리고 청소했습니다. 밤에 쥐가 음식을 훔치지 않도록 지켜줍니다. 매우 편안하게 살았습니다.

얼마후에 키가 큰 스님이 왔습니다. 절에 도착하자마자 불동의 물을 다 마셨습니다. 작은 스님은 키가 큰 스님더러 물을 길어오라고 했습니다. 키가 큰 스님은 말했습니다.

“한 사람이 물을 길면 너무 무거우니 두 사람이 함께 길러 갑시다.”

이렇게 해서 두 사람은 물 한 통을 길었습니다. 그들은 아무도 일을 더 많이 하고 싶지 않아했습니다. 마시는 물이 점점 줄어들었습니다.

그 다음에 뚱뚱한 스님이 와서 물을 마시고 싶어 했지만 불독안에 물이 없었습니다. 작은 스님은 또 뚱뚱한 스님더러 물을 길어오라고 했습니다. 그 뚱뚱한 스님은 물 한 통만 있어서 혼자 다 마셔버렸습니다. 조후 세명의 스님은 누구도 물을 길지 않았고 모두 마실 물이 없었습니다. 두루 일을 하고 싶지 않았습니다. 어느날 밤에 쥐가 훔쳐온 덩어리 큰 불이 났습니다. 세 명의 스님은 무서워서 함께 불을 끄고 깨달았습니다.

그 후로 세명의 스님이 힘을 내서 함께 일을 하고 물은 점점 많아졌습니다.



조려나



<감아지 동>을 읽고

아이누라





<감아지 똥>을 읽고

응우연티투





응우멘티투

KTX 타고 여행 떠나자

지난 겨울에 친구들과하고 강원도로 당일 여행을 갔다 왔다.
여행사의 덕분에 힘들 것이 없어서 즐거운 시간을 보냈다. 당일치기
여행이라 짧은 곳을 못 봐서 조금 아쉬웠다.

여행 당일 오전 7시에 정량리역에서 KTX 를 타고 출발해서 9시
쯤 평창역에 도착했다. 거기부터 투어 버스를 타고 대관령 양떼 목
장으로 이동했다. 1시간 30분 후에 첫 목적지에 도착했다. 겨울이어서
푸른 초원 대신에 하얀 눈으로 쌓인 풍경을 보았다. 날씨가 춥
지만 사람들은 좋아하는 눈 설매를 신나게 탔다. 특히 양떼 들
에게 먹이주기 체험 시간은 굉장히 많은 사람들이 기다렸다.
귀여운 양들에게 먹이를 주고 사진을 찍은 후에 다음 목적지로 갔다.
점심 시간이 되어 점심을 먹으러 음식점으로 갔다. 회를 좋아하는
사람들은 당연히 회를 즐겨 먹었다. 나처럼 회를 못 먹는
사람들은 매운 탕도 맛있게 먹었다. 회를 못 먹는 점은 좀
아쉬웠다. 식사를 끝내고 견어물 시장이 가서 구경 하였다.
거기에는 다양하고 풍부한 견어물 종류가 많이 있으므로 선물로
사는 것이 좋은 것 같았다. 이어서 경진동역으로 출발 하였다.
전망대에 올라가서 넓은 바다를 보았다.

-1-



사면이 파란 바닷물이나 보는 것만으로 가슴이 탁 트였다.
그리고 파도 소리가 정말 아름답게 들렸다. 두 시간 동안
여기저기 구경했는데 정말 떠나고 싶지 않았다. 마지막
목적지인 안목항 강릉 커피거리로 갔다. 바다를 바라보
면서 마시는 향긋한 커피 한 잔은 정말 좋았다.
예쁜 커피 전문점에서 여행의 마무리로 여유롭고 행복
한 커피타임을 즐겨보았다.

강릉역으로 다시 이동하여 KTX를 타고 집에
왔다. 나중엔 아이하고 남편과 함께 그곳에 한번
더 가서 행복한 추억을 만들고 싶다.

응우엔티득



- 2 -



가을아 ~ 안녕 ^^

내가 한국에 온 첫날 너를 만난 후 어느새 벌써 5년이 되었구나. 처음에는 날씨가 추운 것만 신경 쓰느라 너의 아름다움을 느끼지 못 했어. 더운 우리 나라 베트남에서 너를 본 적도 없고 너의 아름다운 모습을 상상도 못 했거든 .

그런데 이제는 너가 오기만을 얼마나 기다리는지 몰라. 홀로 가만히 앉아 단풍을 바라보고 바람을 느끼기만 해도 참 좋구나. 사랑살랑 부는 바람에 빨갛고 노란 나뭇잎이 날아다니는 모습을 보면 마음도 탁 트이고 기운도 생겨. 이 시간을 놓치지 말고 마음을 펼쳐서 너와 함께 보낼 거야 ~

가을아 ~ 고마워 ^^ ~

원
지
선



<강아지 똥>을 읽고

판야레이





편야러이

봄이 왔어요

똑똑똑
봄이 왔어요
따뜻한 바람이 머리카락을 날리며 말해주었어요

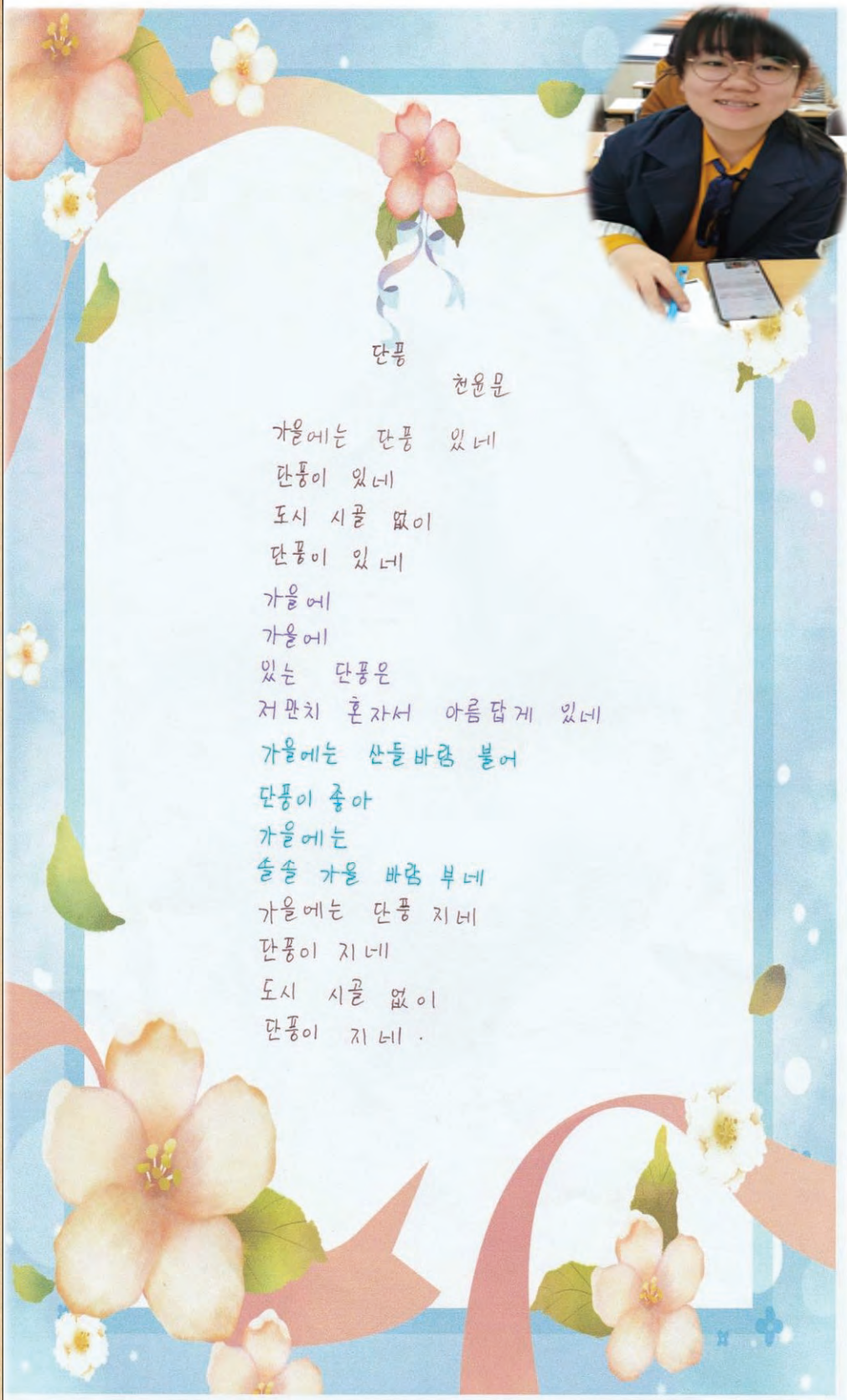
똑똑똑
봄이 왔어요
벚꽃잎이 춤을 추며 말해주었어요.

똑똑똑
봄이 왔어요
가치가 노래하며 말해주었어요

똑똑똑
봄이 왔어요
꽃잠수가 꽃을 따며 말해주었어요

똑똑똑
봄이 왔어요
아빠가 봄노래를 부르며 말해주었어요





단풍 천운문

가을에는 단풍 있네
단풍이 있네
도시 시골 없이
단풍이 있네
가을에
가을에
있는 단풍은
저만치 혼자서 아름답게 있네
가을에는 산들바람 불어
단풍이 좋아
가을에는
솔솔 가을 바람 부네
가을에는 단풍 지네
단풍이 지네
도시 시골 없이
단풍이 지네 .



<강아지 똥>을 읽고

천문문

Panel 1: A dog is shown with a speech bubble saying "똥똥 에그 러러봐".
 Panel 2: Two pieces of poop are shown. A speech bubble says "나는 강아지 똥 이예요".
 Panel 3: A speech bubble says "똥 똥 중에서도 제일 더러운 개똥이야."
 Panel 4: A dog is shown with a speech bubble saying "나 혼자 똥 지에서 버렸단다."
 Panel 5: A cow is shown with a speech bubble saying "너도 꼭 먹었만가 기하게 쓰일 거야."
 Panel 6: A speech bubble says "너는 우리에게 아무 필요도 없어."
 Panel 7: A speech bubble says "그리고 또 한가지 꼭 필요한 게 있어."
 Panel 8: A speech bubble says "네가 거름 이 되어 줘야 한단다."
 Panel 9: A speech bubble says "아. 가만 놔두면 별이 될 수 있구나."
 Panel 10: A speech bubble says "영원히 개똥처럼 아름답게 빛날 거야."

재능과 노력

천윤문

옛날 옛날에 부모님과 다솜씨살 아들이
시골에서 살 았다.

부모님은 어떤 지식도 았었다. 하지만
아들은 아주 똑똑해서 다솜씨에 시를 쓸 수
있었다. 그래서 많은 사람들이 아들을 찾으러
왔다. 부모님은 아들이 돈을 벌 수 있어서 매우
기뻐했다. 그래서 아들은 학교에 가 지 았고 매일
시를 쓰기 시작 했다.

그런데 아들이 10대 때 좋은 시를 쓰기 못
했다. 20대 때도 시를 쓸 수 았었다. 아들은
점점 시를 쓰는 재능을 잃었다.

재능보다 열심히 공부하는 것이 더 중요하다.





해와 달이 된 오누이

왕소팜



옛날 옛날에 산속에 어머니랑
 오누이가 살고 있었어요. 어머니는 혼자
 일을 해서 살림이 어려웠어요. 날마다 장에
 가서 떡을 팔았어요. 오누이는 집에서 텔레비전을
 보면서 기다렸어요.
 하루는 쥐에 동아 오는 길에 호랑이가 나타나서
 "떡 하나 주면 안 잡아 먹지"라고 했어요.
 어머니는 깜짝 놀랐어요. 떡을 하나, 하나 주면서
 잡에 전화 해서 사냥꾼을 불러 오라고 했어요.
 사냥꾼이 차 타고 금방 와서 호랑이
 를 잡고 동물원에 보냈어요. 또 사냥꾼을
 어머니 한테 돈을 들렸어요.

그 후로 오누이는 좋은 학교에 가고 어머니와
 오래, 오래 행복하게 살았어요.



응우엔티부이



집을 나간 둘째 아들

어떤 사람에게 두 아들이 있어요.
 어느날 둘째아들이 아버지에게 말했^쌔어요.
 "아버지, 제게 물려 주실 돈을 미리 주세요."
 둘째아들은 그 돈을 가지고 멀리 떠났^쌔어요.
 둘째아들은 멋진 도시로 가서 매일매일
 맛있는 음식을 사 먹고 친구들과 신나게 놀^쌔았^쌔
 어요. 어느새 둘째아들을 돈이 다 떨어^쌔어져 버렸^쌔
 어요. 빈털털이가 된 둘째아들 이제 친구들도
 모른 척 하여 어요. 너무 배가 고파^쌔지만 돼지가
 먹^쌔는 음식 조차 구할 수 없^쌔어 어요.
 둘째아들은 그래서야 아버지 집^쌔을 나온 것을
 후회 했^쌔어요.
 둘째아들은 아버지 집으로 돌아와^쌔어 어요.
 아버지는 멀리서 둘째아들을 보자 얼^쌔은
 달려가 껴안고 입을 맞추^쌔어 어요.
 "아버지, 용서해 주세요. 저 혼^쌔조^쌔으로
 주세요. 그러나 아버지는 조^쌔들에게 말^쌔했^쌔어 어요.
 "어서 내 아들에게 조^쌔을 오^쌔을 이해^쌔
 신겨라." 새 신발을





야간반



야간반

안양시 다문화 건강가정 지원센터 2019년 한국어 교육



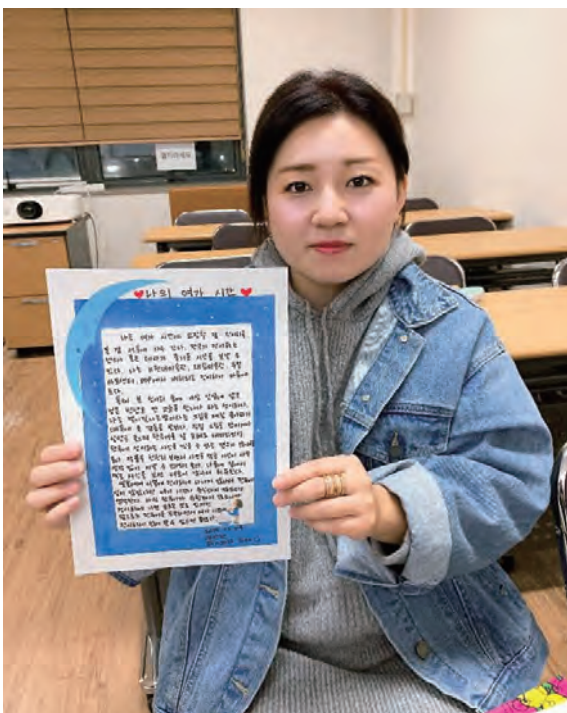
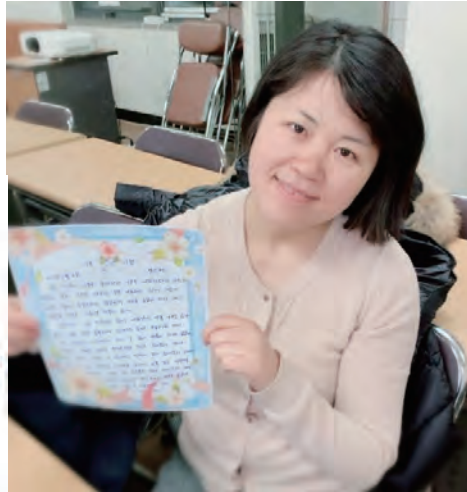
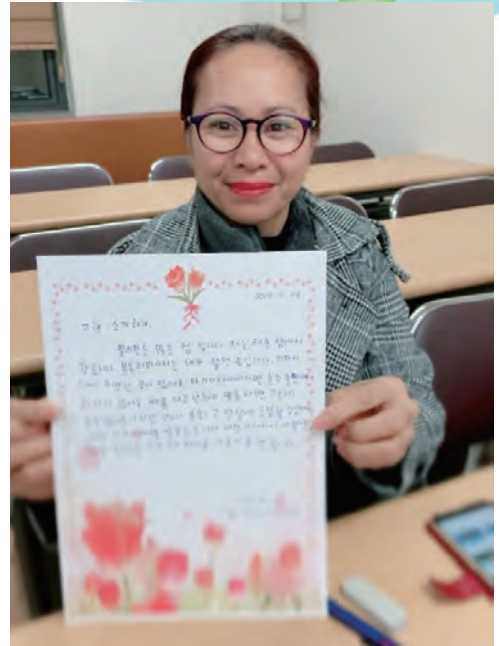
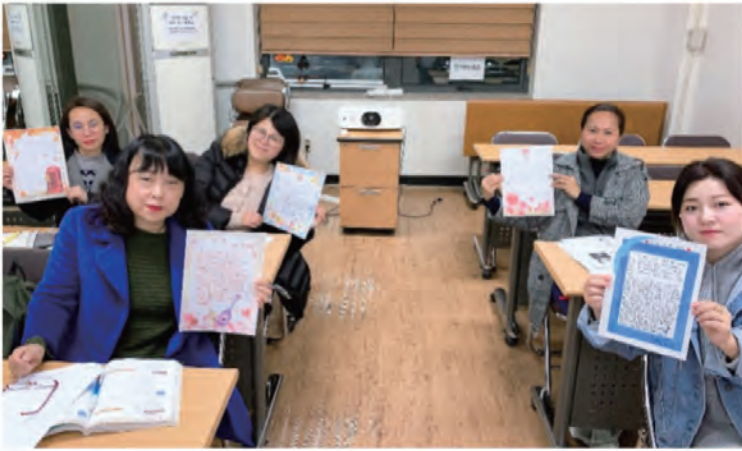
피곤해도 열심히 공부하는
우리 야간반~



아침 기
오후
키 !!



한국어 글쓰기는 조금 어렵지만 재미있어요.
글쓰기를 마치고 기념사진을 찍었어요.



고향 소개

제 고향을 소개합니다.

제 고향은 우즈베키스탄 사마르칸트

입니다. 사마르칸트는 우즈베키스탄

의 옛날 도시입니다. 그리고 제일

유명한 관광지입니다. 볼만한 곳이 아주

많습니다. 또 사마르칸트에는 유명한

뽕이 있습니다. 우즈베키스탄

사람들이 그 뽕을 논(non)이라고 부릅니다.

그리고 사마르칸트에는 제일

유명한 물건이 있습니다. 이 건물의

이름은 "레기스탄"입니다. 레기스탄은

3개의 건물이 있어서 아주

아름답습니다.

저는 사마르칸트에서 태어난

것이 정말 자랑스럽습니다....

2019.11.6 일 야간 반

잠수제드....



레기스탄, 사마르칸트



우즈베키스탄 전통 빵

가을 여행

2015년 11월 6일

양소라

나는 한국의 가을을 좋아한다. 가을은 따뜻하면서도 추운 봄과는 달리, 무더운 여름과 추운 겨울과는 다르다. 그렇게 바람은 맑고 상쾌하여, 편안하게 사랑을 즐겁게 한다. 그리고 황홀할 정도로 아름다운 단풍이 있다.

재작년에 나는 친구들과 함께 내장산에 단풍 구경을 갔다. 우리는 아침 일찍 출발하여, 길에서의 즐거운 웃음소리를 거쳐, 이내 내장산에 도착했다. 근데 눈 앞이 단풍이 하나도 없었다. 벌거벗은 나무들이 늘어진 병사들처럼 우리는 맞이했다. 우리가 늦게 왔거나, 단풍이 다 떨어지고 바람에 날려 없어졌다. 하지만 어왕 온 김에 친구들과 찬바람을 맞으며 단풍 없는 내장산을 구경했다. 사진도 찍고 특산품을 샀다. 마지막으로 내장산 버섯 샐러드를 먹고 우리의 여행을 끝냈다. 나중에 단풍이 든 내장산에도 한번 가 보고 싶다.



내장산 단풍

내장산 맛집 여행

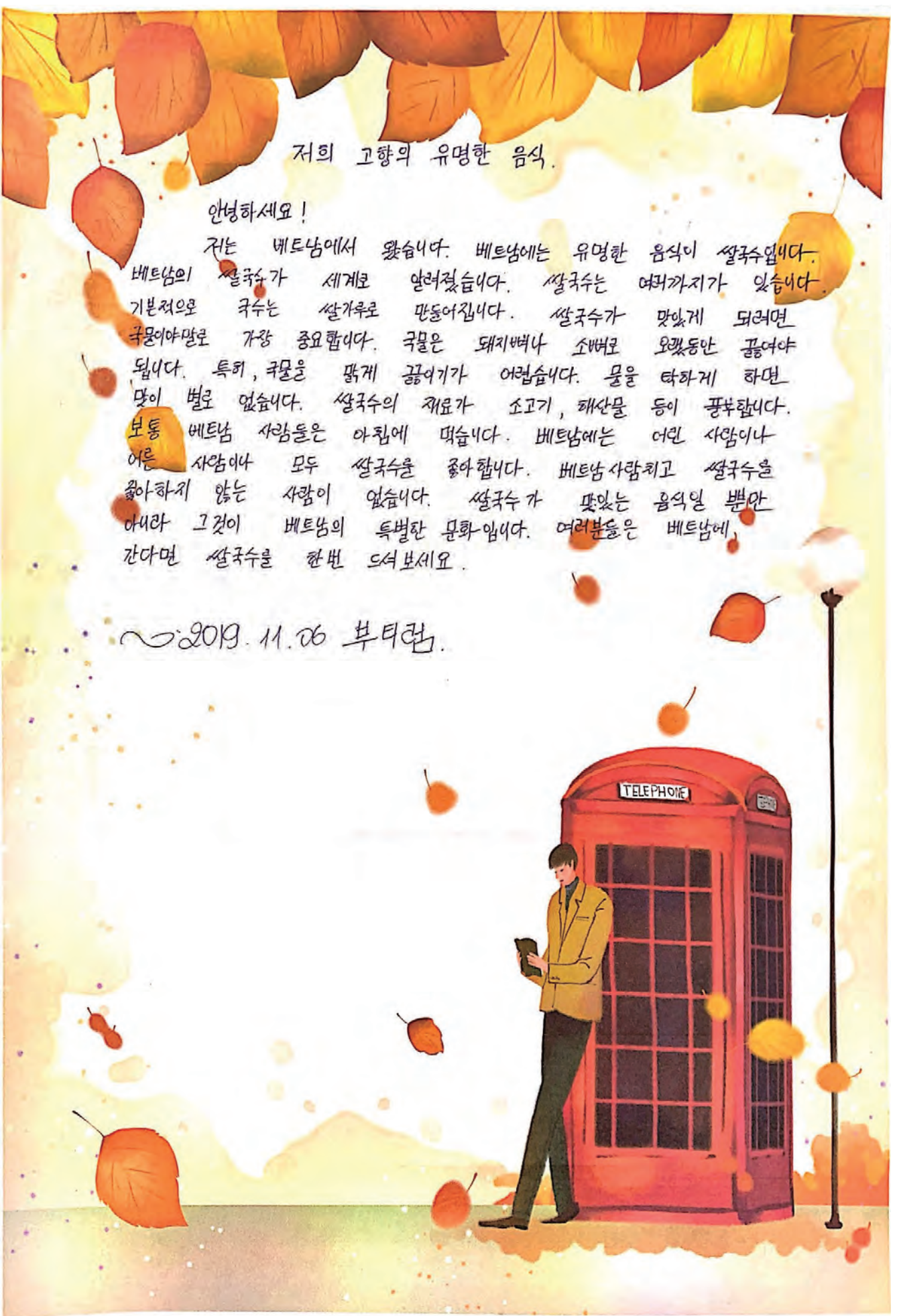


저의 고향의 유명한 음식.

안녕하세요!

저는 베트남에서 왔습니다. 베트남에는 유명한 음식이 쌀국수입니다. 베트남의 쌀국수가 세계로 알려졌습니다. 쌀국수는 여러가지가 있습니다. 기본적으로 국수는 쌀가루로 만들어집니다. 쌀국수가 맛있게 되려면 국물이야말로 가장 중요합니다. 국물은 돼지뼈나 소뼈로 오랫동안 끓여야 됩니다. 특히, 국물을 맑게 끓여기가 어렵습니다. 물을 탁하게 하면 맛이 별로 없습니다. 쌀국수의 재료가 소고기, 해산물 등이 풍부합니다. 보통 베트남 사람들은 아침에 먹습니다. 베트남에는 어린 사람이나 어른 사람이나 모두 쌀국수를 좋아합니다. 베트남 사람치고 쌀국수를 좋아하지 않는 사람이 없습니다. 쌀국수가 맛있는 음식일 뿐만 아니라 그것이 베트남의 특별한 문화입니다. 여러분들은 베트남에 간다면 쌀국수를 한번 드셔보세요.

~ 2019. 11. 06 부티련.





♥ 나의 여가 시간 ♥

나는 여가 시간에 쇼핑할 겸 전시회를 볼 겸 서울에 자주 간다. 한국의 전시회는 센스가 좋은 데다가 즐거운 시간을 보낼 수 있다. 나는 K현대미술관, 대림미술관, 우정아트센터, DDP에서 개최되는 전시회가 마음에 든다.

올해 봄 전시회 중에 가장 인상에 남는 것은 빈센트 반 고흐를 만나다 라는 전시회다. 나는 별이 빛나는 밤이라는 그림을 제일 좋아하기 때문에 큰 감동을 받았다. 직접 그림을 만지거나 설명을 들으며 한국어를 잘 못해도 재미있었다. 한국에 전시회는 사진을 찍을 수 있는 경우가 많아서 좋다. 작품을 천천히 보면서 사진을 찍는 시간이 아무 생각 없이 지낼 수 있어서 좋다. 나중에 집에서 찍은 사진을 보면 여운이 남아서 치유된다.

일본에서 이렇게 전시회에 다니지 많아서 한국에 살지 많았다면 여가 시간이 출실타지 많았다고 생각한다. 아직 한국어가 유창하지 않으니까 전시회에 가면 모르는 것도 있지만 앞으로 한국어를 공부하면서 여가 시간에 전시회에 많이 갈 수 있으면 좋겠다.



2019. 11. 04

야간반

하기와라 유카 ☺



2019-11-04

고향 소개하기,

필리핀은 많은 섬입니다. 저는 러손 섬에서
와습니다. ^{부통}리파시티는 내가 살던 곳입니다. 리파시
티에 유명한 곳이 있어요. 타가이타이어가면 호수 중앙에
화산이 있어요. 배를 타고 난후에 말을 타면 그곳에
갈수 있어요. 1시간 안에 분화 구 정상에 도달할 것입니
다. 그리고 타가이타이를 방문하고 나서 바탕가스에서 아름다운
타알 화산을 구경 해 보세요. 아주가 볼 만 합니다.

야간 반
루시 구마힌 푸엔 터스



타알 화산



여행

야간반 김영화

2016년 여름 내가 러시아
블라디보스톡에 갔습니다
중국 훈춘에서 출발해서 1시간
정도 버스타고 도착했습니다

첫날에 러시아 전통 음식을 먹으
면서 가수들이 같이 노래하고 춤을

추면서 재미있게 놀았습니다

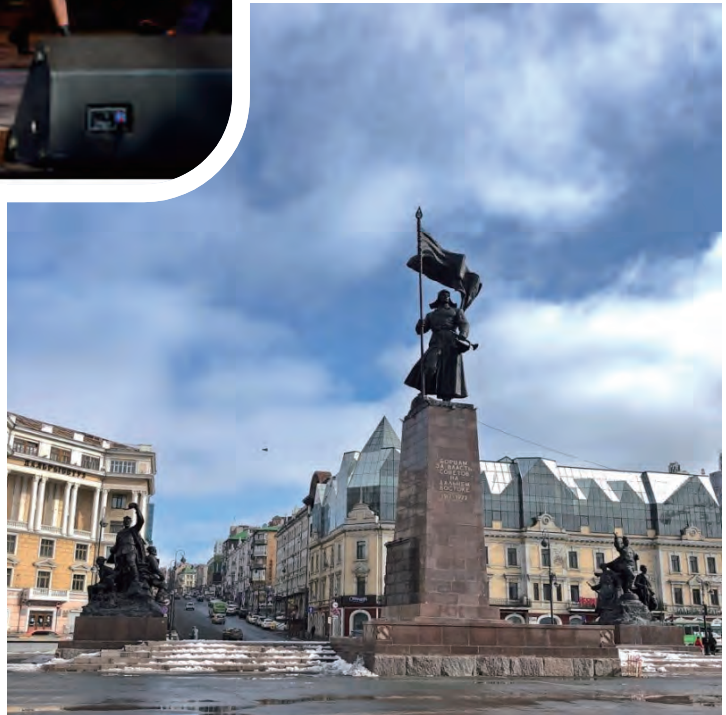
다음날 아름다운 풍경을 구경
하고 저녁에 모델이 나오는
공연을 봤습니다

러시아는 정말 가볼만한
곳입니다

2019 11 4



블라디보스톡, 러시아



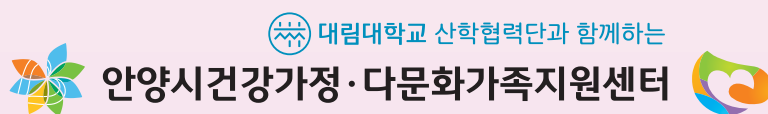
안양시건강가정·다문화가족지원센터는



에서 지원하는 기관입니다.

2019 한국어문집

함께여서 좋다
여섯번째 이야기



대림대학교 산학협력단과 함께하는

안양시 동안구 동안로 158(비산동) 동안구청 별관 2층
전화 : 031) 8045-5705 | 팩스 : 031) 8045-4855

홈페이지 : <http://anyangsi.liveinkorea.kr>