

강서N

뉴스레터 2025년 상반기

발행처



강서구가족센터

함께 더하는 미래  
같이 나누는 강서

후원

발행일 2025년 9월

# 폴레랑스

일본 후쿠시마 요코의 한국 정착 1년 이야기\_(일본)후쿠시마요코



## 일본 후쿠시마 요코의 <한국 정착 1년 이야기>



### 따뜻한 봄과 함께 시작된 서울 생활

안녕하세요. 저는 일본 홋카이도 출신의 요코입니다. 2024년 4월, 네 살 외동딸과 함께 대한민국 서울에 결혼이민을 왔습니다. 사실 저는 대학생 시절, 경주에서 교환학생으로 1년간 지낸 경험이 있어 한국어가 낯설진 않았습니다. 하지만 결혼이민자로서의 정착은 또 다른 도전이었죠. 이 글에서는 제가 지난 1년 동안 한국에서 겪은 경험을 네 가지 키워드로 소개해드릴게요.

### 1. 딸과 함께한 적응기: 어린이집 이야기

한국에 오면서 가장 걱정됐던 건 딸의 어린이집 생활이었습니다. 일본에서도 생후 18개월부터 어린이집을 다녔지만, 한국어는 처음이었고 딸아이는 거의 못 알아듣는 상태였거든요. 하지만 다행히도 딸이 다니는 구립 배다리 어린이집의 원장님과 선생님들께서 다문화 가정에 대한 이해와 경험이 많으셔서, 저도 딸도 금방 안심할 수 있었습니다. 선생님들은 딸을 따뜻하게 맞아주셨고, 딸은 주말에도 “어린이집에 가고 싶어요!”라고 말할 정도로 애정을 갖게 되었죠. 또한, 같은 반에도 다문화 가정의 아이들이 있어서, 자연스럽게 아이들의 엄마들과도 친해졌습니다. 덕분에 딸은 한국어를 6개월 만에 익히기 시작했고, 1년이 지난 지금은 유창하게 말할 수 있게 되었습니다.



### 2. 자조 모임 참여: 일본 엄마들과 함께한 시간

한국에 오자마자 처음 방문했던 가족센터에서 ‘일본 엄마 자조 모임’을 알게 됐습니다. 제 딸은 한국과 일본의 문화를 함께 가진 아이이기에, 일본어와 문화를 자연스럽게 접하게 해주고 싶었어요. 그래서 신청한 모임이 ‘엄마랑 함께하는 두근두근 일본어’입니다. 모임은 한 달에 세 번 열리고, 일본인 엄마들이 돌아가며 아이들에게 일본어 그림책을 읽어주고, 문화체험 활동도 함께 합니다. 이 시간을 통해 딸은 일본어도 사용할 수 있었고, 저 또한 같은 고민과 배경을 가진 일본 엄마들과 교류할 수 있어 정말 귀중한 시간이었습니다.

### 3. 기자단 활동: '강서N 톨레랑스' 도전기.

2024년, 저는 강서구 가족센터의 '강서N 톨레랑스' 기자단 활동에 참여하게 됐습니다. 글쓰기에 자신이 없었지만, 담당 선생님께서 "전문가 교육도 받고, 한국어 공부에도 큰 도움이 된다."라고 말씀해주셔서 용기를 냈습니다. 그 결과, 뉴스레터 1호에 제가 쓴 「일본 홋카이도의 매력」이라는 글이 실렸고, 많은 분이 고향인 홋카이도에 관해 관심을 가져주셨어요. 'HOKKAIDO'라는 단어를 검색해보는 이들도 있었고, 따뜻한 칭찬도 많이 받았습니다. 정말 보람찬 경험이었고, 제 안의 가능성을 다시금 느낄 수 있었답니다.

### 4. 봉사활동과 지역사회 참여

2024년 3월부터는 화곡동에 있는 모아 생활 배움터에서 자원봉사를 시작했습니다. 이곳은 강서구의 사회적 경제 기업으로, 다양한 프로그램을 통해 주민들의 생활 교육을 지원하는 곳이에요. 예전 이력서 작성 강의를 들으며, 대표님으로부터 "지금까지의 일본 경력을 벗어나 새로운 도전으로 생각해보라."라는 조언을 듣고 큰 용기를 얻었습니다. 현재는 주 1회 방문하여 친환경 제품을 판매하고 손님 문의에 응대하는 역할을 맡고 있습니다. 특히 지난 4월 '강서 봄빛 페스타'에서는 수제 딸기청을 판매하며 많은 분과 직접 소통할 수 있었고, 강서구청장님이 부스를 방문해주신 일도 큰 기억으로 남아 있습니다. 한국 사회와의 연결고리가 하나 더 생긴 기분이었고, 자긍심도 커졌습니다.



### 5. 새로운 취미: 강서 여성 축구 교실

올해 3월, 강서 까치뉴스를 통해 여성 축구 교실을 알게 되었고, 직접 참여하게 되었습니다. 감독님과 회원분들이 친절히 해주셔서 쉽게 적응할 수 있었어요. 기초부터 배우며 게임에도 참여하는데, 땀 흘리며 달리는 것만으로도 스트레스가 확 풀리는 느낌입니다. 몸은 힘들어도 마음은 가벼워지는 경험이었어요.



### 마무리하며

한국에 온 지 1년, 지금 저는 사랑하는 남편, 따뜻한 이웃, 함께 활동하는 일본인 친구들 덕분에 정말 행복한 시간을 보내고 있습니다. 무엇보다, 제가 한국 사회에 조금이나마 도움이 되고 있다는 사실에 큰 보람을 느껴요. 그리고 누구보다 저의 정착과 성장을 응원해주는 남편에게, 이 자리를 빌려 진심으로 고맙다는 말을 하고 싶습니다. 앞으로도 많은 것을 배우고 나누며 살아가고 싶습니다. 감사합니다.





## 페루 안데스의 보물, 감자 La Papa "라 빠빠" - 감자의 나라에서 온 이야기



감자 좋아하시나요? 전 세계에서 가장 다양한 감자가 자라는 나라, 바로 페루입니다. 고산지대인 안데스에서 자란 감자는 오랜 세월 동안 수많은 페루인의 식탁을 책임져왔습니다. 찌개, 튀김, 삶은 요리 등 어떤 형태로도 훌륭한 감자의 종류가 무려 약 3,500가지에 달한다고 하니 놀랍죠! 감자가 얼마나 소중한 존재인지, 페루 정부는 2005년부터 매년 5월 30일을 '감자의 날 (Día Nacional de la Papa)'로 지정해 감자의 가치를 기념하고 있습니다. 이날을 전후로 전국 곳곳에서 감자 축제와 다채로운 문화 행사가 열립니다. 이번 글에서는 페루의 감자 문화와 함께, 다양한 감자 요리를 소개해드릴게요.

### 잉카 문명이 지켜온 소중한 식자재

감자의 기원은 약 8,000년 전 페루의 티티카카 호수 인근에서 시작됐습니다. 당시 사람들은 독성이 있는 감자와 먹을 수 있는 감자를 구분하며 감자 재배를 시작했고, 잉카 제국 시기에는 자체적인 농업 및 저장 시스템이 구축되어 감자 재배가 활발히 이루어졌습니다. 감자는 잉카인의 주요 식량이었으며, 이후 스페인 정복자들에 의해 유럽으로 전해졌고, 유럽 전역을 거쳐 오늘날 전 세계인이 즐기는 식자재로 자리 잡게 되었습니다.

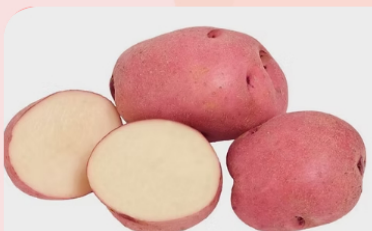
### 감자 종류만 3,500가지! 요리별 감자 안내서

페루에는 감자의 종류만 수천 가지. 그중 몇 가지 대표적인 품종을 소개해드릴게요.



#### Papa Blanca (백인 감자)

둥글고 하얗고, 속살이 단단한 감자입니다. 튀김용으로 가장 인기 많으며, 페루뿐 아니라 세계적으로 사랑받는 품종이에요.



#### Papa Canchán (칸찬 감자)

핑크빛 껍질 때문에 '핑크 감자'라고도 불립니다. 부서지지 않으면서도 육수 맛을 잘 흡수해, 스튜나 찌개에 많이 사용돼요.



## Papa Huayro (우아이로 감자)

밀가루처럼 쫄득한 질감과 강한 풍미가 특징입니다. 천천히 조리해야 맛이 살아나기 때문에, 전통 요리 '파차만카(Pachamanca)'에 주로 쓰입니다.



## Papa Amarilla (노란 감자)

건조하고 부드러운 질감으로, 으깬 감자 요리에 딱 좋습니다. '카우사 리메냐(Causa Limeña)'와 같은 대표적인 페루 요리에 잘 어울려요.



카우사



로모살타도



파차만카

## 감자 요리로 만나는 세계문화

### 강서구 다문화 가족과 함께한 '이중언어 부모-자녀 세계 음식 체험'

지난 6월 20일, 화곡동 강서구가족센터에서는 '이중언어 부모 가족 코칭 : 부모-자녀가 함께하는 세계 음식 문화체험' 행사가 열렸습니다. 일본, 베트남, 중국, 페루 출신의 부모들이 함께 모여, 각국의 요리를 나누고 직접 만들어보며 따뜻한 교류의 시간을 가졌습니다. 이날 페루에서는 전통 요리인 '카우사(Causa)' 만들기 체험이 진행되었는데요, 카우는 애국심을 상징하는 대표 요리로, 감자와 다양한 재료를 층층이 쌓아 만든 냉 요리입니다. 참여 가족들은 직접 요리를 만들고 맛보며, 페루의 음식과 문화를 몸소 느낄 수 있었습니다.

강서구가족센터는 매달 이중언어 가족을 위한 다양한 문화 프로그램이 열리고 있어요. 아이들과 함께, 부모와 함께 세계를 배우고 즐기는 시간을 가져보는 건 어떨까요?



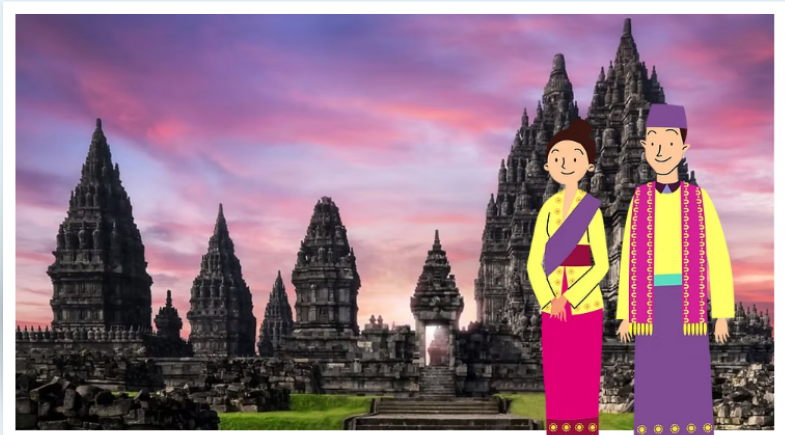




## 인도네시아의 세 얼굴

### B로 시작하는 세 도시, Bali Belitung Borobudur를 통해 읽는 인도네시아

인도네시아는 무려 17,000개 이상의 섬으로 이루어진 세계 최대의 군도 국가입니다. 그중에서도 'B'로 시작하는 발리(Bali), 벨리통(Belitung), 보로부두르(Borobudur)는 각각 종교, 생태, 역사를 대표하는 장소로, 다채로운 인도네시아의 정체성을 입체적으로 보여주는 상징적 공간입니다.



#### Bali - 종교와 관광이 공존하는 섬

발리는 인도네시아에서 유일하게 힌두교를 주된 종교로 믿는 지역입니다. 주민의 약 90%가 발리 힌두교를 따르며, 그 신앙은 사원 건축, 예술, 의식, 그리고 일상 곳곳에 스며 있습니다. 섬 전역에 2만 개가 넘는 사원이 있고, 각 가정에서도 작은 가정 사원(사트야나)을 마련해 예배를 드립니다. 매달 열리는 종교 행사는 지역 전체의 중요한 일상이며, 차낭 사리(Canang Sari)라는 꽃과 향을 담은 바구니를 정성스레 바치는 모습은 쉽게 볼 수 있습니다. 관광은 20세기 후반부터 본격화되었으며, 쿠타·누사 두아 같은 해양 레저 중심 지역과 우붓·테갈랄랑 등 전통 예술·요가 명상 중심 지역으로 관광 구조가 이원화되어 있습니다. 4월, 10월 건기, 11월, 3월 우기로 나뉘는 열대성 기후도 여행 시 참고하면 좋아요.

#### 추천 요리 | 바비 굴링(Babi Guling)

돼지고기를 통째로 향신료(고추, 마늘, 강황, 레몬그라스 등)로 속을 채워 숯불에 천천히 돌려 굽는 전통 바비큐. 원래는 힌두 사원에서 제의용으로 사용되던 음식이지만, 지금은 발리의 대표적인 일상 요리가 되었습니다.



#### Belitung - 바다와 광산이 만든 섬

벨리통은 수마트라섬 동쪽에 있는 중소 규모의 섬입니다. 에메랄드빛 바다와 화강암 바위 해변이 어우러져 자연 그대로의 아름다움을 간직하고 있으며, '숨겨진 인도네시아'라는 별칭으로 불릴 만큼 아직 알려지지 않은 매력이 있습니다. 탄중 텅기(Tanjung Tinggi), 가루다 바위(Batu Garuda)는 드론 촬영지로 유명해 SNS에서 자주 소개되고 있고, 산업적으로는 과거 주석 광산의 중심지로서



기능했습니다. 19세기 네덜란드 식민정부가 채굴을 시작한 이후, 인도네시아의 광물 수출 기지로 발전했죠. 최근에는 자연과 지역주민을 보호하는 에코투어리즘 중심 개발이 이루어지고 있으며, 관광과 생태, 지역경제의 균형을 모색하고 있는 곳입니다.

### 추천 요리 | 밍꾸안(Mie Kuan)

새우·해산물 육수에 굴소스, 땅콩소스, 삶은 감자, 두부, 숙주 등을 넣은 진하고 달콤한 국수. 전통 방식으로는 바나나잎에 담아 제공하며, 현지인들이 아침 식사로 가장 사랑하는 국민 메뉴입니다.



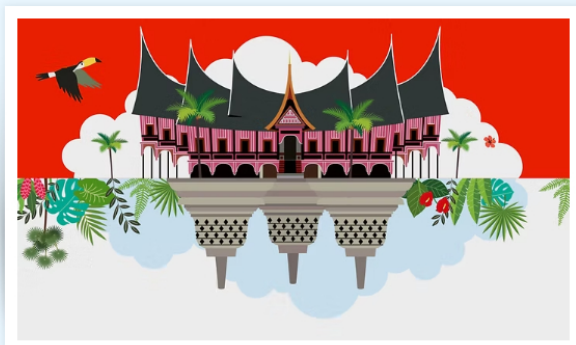
### Borobudur - 천년의 불교 유산

보로부두르 사원은 자바섬 중부 족자카르타(Yogyakarta) 인근에 있는 9세기 마타람 왕국 시기의 불교 유적으로, 세계 최대 규모의 불교 사원이자 인도네시아를 대표하는 역사 유산입니다. 9단계의 계단형 구조와 72개의 소형 스투파, 정교한 불교 경전 부조로 장식된 벽면, 중심에 있는 대형 스투파는 불교의 수행자 길을 상징합니다. 일출 투어가 가장 인기 있는 프로그램으로, 짙은 안개를 뚫고 떠오르는 태양 아래 드러나는 사원의 실루엣은 사진가들의 성지로 손꼽힙니다.

바로 근처에는 힌두교 유적 프람바난(Prambanan)도 있어, 한 지역에서 불교와 힌두교 건축 양식을 동시에 감상할 수 있다는 매력도 있습니다.

### 추천 요리 | 구둑(Gudeg)

잭프룻(열대 과일)을 코코넛 밀크, 아자당, 각종 향신료와 함께 오랜 시간 졸인 달콤한 자바식 요리입니다. 삶은 달걀, 닭고기, 찐 밥과 함께 곁들여 먹으며, 족자카르타를 대표하는 전통 음식으로 사랑받고 있어요.



### 세 도시, 세 개의 인도네시아

발리는 종교와 관광이 공존하는 공간이고, 벨리통은 자연과 산업의 균형을 고민하는 지역이며, 보로부두르는 천년의 시간과 믿음이 깃든 유산입니다. 이 세 곳은 단순한 관광지가 아니라, 인도네시아라는 나라를 입체적으로 이해할 수 있는 열린 창입니다. 문화, 역사, 생태, 종교... 그 다름을 품은 이 세 장소에서 당신만의 인도네시아를 만나보세요.





## 달빛 아래 피어나는 웃음



### 베트남 'Trung Thu(중추절)' 가족과 전통의 명절



베트남의 'Trung Thu(중추절)', 즉 중추절은 한국의 추석처럼 가족이 모이는 따뜻한 명절이자 깊은 전통이 담긴 문화적 유산입니다. 음력 8월 15일, 환한 보름달 아래 펼쳐지는 화려한 등불, 북소리, 그리고 달콤한 월병의 향연은 베트남 중추절을 더욱 풍성하게 만들어 줍니다.

#### 중추절, 베트남의 '달의 명절'

베트남에서 중추절은 설날(Tết)과 함께 가장 중요한 민족 명절 중 하나입니다. 중추절은 '아이들의 명절'이라고도 불리며, 가족이 함께 모여 음식을 나누고, 아이들은 등불을 들고 거리에서 즐겁게 노래하고 춤추며 한 해 중 가장 설레는 밤을 보냅니다. "Trung Thu는 단란함의 명절이다." 베트남에서는 이렇게 말합니다. 중추절은 단지 놀이의 시간이 아니라 가족과 공동체의 소중한 연결고리를 확인하는 시간입니다.

#### 전통이 살아 숨 쉬는 밤

중추절의 밤, 거리는 등불과 북소리로 가득합니다. 아이들은 오각별 모양의 등불을 들고 노래를 부릅니다. "오각별 등불은 색깔이 선명하고, 손잡이는 길며, 머리 위로 높이 솟아 있죠..." 광장이나 골목에서는 사자춤(Lân) 공연이 열립니다. 북소리 "통통탁 통통통통!"에 맞춰 한 사람이 사자의 머리를 쓰고, 다른 이들이 몸을 맞추어 익살스럽고도 역동적인 춤을 춥니다. 이 사자춤은 악귀를 물리치고 행운을 불러온다는 의미를 담고 있어, 아이들에게는 즐거움을, 어른들에게는 기쁨과 안정을 전해줍니다.



#### 중추절의 상징, 월병

중추절에 빠질 수 없는 것이 바로 '반중추(Bánh Trung Thu)', 즉 월병입니다. 달 모양을 닮은 이 전통 과자는 연유가 들어간 반죽 안에 달콤한 팥소, 달걀노른자, 견과류 등을 넣어 구워내며, 가족의 화합과 풍요로운 삶을 상징합니다. 어른들은 월병과 차를 곁들이며 담소를 나누고, 아이들은 포장지를 풀며 고소한 맛을 즐깁니다. 그 순간, 세대와 세대를 잇는 문화가 자연스럽게 이어집니다.



## 매년 기다리는, 마음의 명절

베트남인들은 매년 음력 8월 15일, 중추절이 오기를 손꼽아 기다립니다. 이날은 단순히 명절을 넘어서, 전통의 가치와 가족의 사랑이 빛나는 날이기 때문입니다. 오랜 세월 동안 이어진 이 명절은 마치 영원히 흐르는 강물처럼, 오늘날까지도 베트남인의 마음속 깊이 흐르고 있습니다.

한국에서도 다문화 가정 프로그램이나 문화체험 행사를 통해 베트남 중추절을 간접 체험해볼 수 있어요! 지역 다문화센터 행사 일정을 확인해보세요.



## 여름에 어디로 떠날까? 중국에서 가장 인기 있는 피서 명소 4곳

무더운 여름, 시원한 바람을 찾아 떠나고 싶은 마음은 모두 같죠. 중국에는 여름 피서지로 손꼽히는 시원하고 매력적인 명소들이 있습니다. 만약 올여름 중국여행을 계획하고 계신다면, 지금 소개해 드릴 네 곳을 주목해보세요!

여름에 어디로 떠날까\_(중국)쉬멍



### 1. 구채구(九寨沟, Jiuzhaigou)

#### - 색채의 계곡에서 여름을 식히다

중국 사천성(四川省) 중부에 있는 구채구는 눈부신 에메랄드빛 호수, 계단식 폭포, 알록달록한 숲이 어우러진 자연의 예술작품 같은 곳입니다. 평균 여름 기온:

19~22°C, 울창한 삼림과 맑은 물이 어우러진 이곳은 더운 계절에도 시원함을 만끽할 수 있어 중국 여름 피서지 1위로 꼽힙니다. 세계자연유산으로도 지정되어 있어, 자연 애호가들의 필수 방문지이기도 해요.

### 2. 신농가(神农架, Shennongjia) - 천연 산소 카페

호북성(湖北省)에 위치한 신농가는 전체 면적의 96%가 숲으로 이루어져 있어 '천연 산소카페'라는 별명을 가지고 있습니다. 평균 여름 기온: 약 22°C, 맑고 청정한 공기, 조용한 산책로, 그리고 천연 온천까지 함께 즐길 수 있어 자연 속에서 재충전하고 싶은 분들께 특히 추천하는 피서지입니다.







### 3. 쿤밍(昆明市, Kunming) - '봄의 도시'에서 여름을 맞다

운남성(雲南省)에 있는 쿤밍은 1년 내내 봄 같은 기온을 유지해 '춘성(春城)', 즉 봄의 도시라고 불립니다. 여름철에도 온화한 기후 덕분에 관광객이 몰리는 인기 도시이며, 도시 전체가 형형색색의 꽃으로 장식되어 있어 보는 것만으로도 힐링이 됩니다. 꽃을 활용한 요리, 디저트, 기념품도 다양하게 준비되어 있어 오감 만족 여행지로 손색이 없습니다.

### 4. 귀양(贵阳市, Guiyang) - 야시장과 자연이 어우러진 도시

귀주성(貴州省)의 귀양은 연중 평균 기온이 15°C 안팎으로, 여름이 덥지 않고 겨울도 온화한 기후가 특징입니다. 숲과 호수가 많은 도시로, 사계절 내내 방문객이 끊이지 않으며, 특히 여름 저녁의 야시장 문화가 매우 활발해 지역 특산 요리와 간식을 현지 분위기 속에서 즐기고 싶은 분들께 적극적으로 추천합니다.



### 올여름, 어디로 떠나시겠어요?

지금까지 소개한 구채구, 신농가, 쿤밍, 귀양. 이 네 곳은 중국 현지에서도 가장 사랑받는 피서명소입니다. 이번 여름, 한국을 벗어나 조금 특별한 자연과 문화가 어우러진 중국의 시원한 여름 여행지를 경험해보는 건 어떨까요?



위대한 비경 속 환상적인 세계\_(중국)윤미희



## 위대한 비경 속 환상적인 세계 중국 신장(新疆), 자연과 문화가 빚어낸 낙원



중국 신장(新疆)은 고대 중국에서 '서역(西域)'이라 불리던 곳으로, 지금은 중국의 5대 자치구 중 하나인 신장 위구르 자치구로 분류됩니다. 중국 전체 면적의 6분의 1을 차지하는 이 광활한 지역은 눈을 의심케 할 만큼 웅장한 자연경관과 진한 민족 정서, 풍부한 미식 문화로 여행자들의 마음을 단번에 사로잡습니다. 이번 뉴스레터에서는 신장의 대표 명소 4곳과 미식 문화를 소개합니다.





### 1. 싸이리무호 (赛里木湖, Sayram Lake) '대서양의 마지막 눈물'이라 불리는 청명한 호수

- **위치**: 신장 보얼타라 몽골 자치주, 텐산산맥 북쪽
- **특징**: 미네랄이 풍부해 물빛이 깊고 투명하며, 호숫가에서 설산, 초원, 야생화가 펼쳐집니다.
- **계절별 매력**
  - 5~9월: 푸른 호수와 야생화, 소와 양의 목가적 풍경
  - 12~2월: 설경과 백조 떼가 어우러진 환상의 겨울 풍경
- 자가운전, 자전거 여행 모두 추천!
- '피크닉 명소'로도 인기 만점입니다.



### 2. 이리(伊犁, Yili) 초원과 꽃, 민속이 어우러진 로맨틱한 땅

- **위치**: 신장 북서부, 카자흐스탄과 국경 인접
- **특징**: 신장에서 가장 습한 지역 중 하나로 세계 4대 초원 중 하나를 자랑합니다.
- **추천 포인트**
  - 카라준 초원: 기복 있는 '물결 같은 초원'
  - 과자구 대교: 협곡을 가로지르는 웅장한 다리
  - 홀시티 라벤더 기지: 6~7월, 보랏빛 꽃물결
  - 살구꽃 골짜기: 4월, 분홍 안개처럼 피는 살구꽃
- 승마, 카자흐족 가정 체험, 도보 트레킹에 제격!



### 3. 하탐(夏塔, Xiatá) 천산 자락 아래 숨겨진 비경

- **위치**: 자오쑤현, 텐산산맥의 주요 능선
- **역사**: 고대 실크로드의 핵심 통로
- **추천 활동**
  - 샤타고도 도보 코스: 빙하, 설산, 숲, 온천 감상
  - 무자르트 빙하: 신장의 대표 빙하
  - 하탐 온천: 여행의 피로를 풀어주는 천연 온천
  - 유채꽃 & 들깨꽃 바다 (6~8월): 유화 같은 풍경
- **최적 여행 시기**
  - 6~8월: 꽃과 트레킹
  - 겨울: 설경 + 온천의 힐링 조합



### 4. 탕브라(唐布拉, Tangbula) '백리화랑'이라 불리는 그림 같은 초원

- **위치**: 니러커현, 카스강 상류
- **특징**: 과도한 개발 없이 자연 그대로를 보존한 '승마·캠핑 성지'
- **추천 시기**
  - 6~8월: 가장 아름다운 초원의 계절
  - 9월: 가을빛이 물든 황금 풍경



## 신장의 미식 문화

### 고기와 향신료, 그리고 전통이 어우러진 맛

신장은 쇠고기와 양고기 중심의 요리가 발달했으며, 풍부한 향신료와 조리법으로 중독성 있는 맛을 자랑합니다.

#### 꼭 맛봐야 할 대표 음식



##### 구운 만두(烤包子)

양고기와 양파로 속을 채운 만두를 화덕에 구워낸 음식. 겉은 바삭, 속은 육즙 가득!



##### 난(饅頭)

신장인들의 주식. 겉은 단단하지만 오래 두고 먹기 좋아 밀크티와 찰떡궁합.



##### 양꼬치(羊肉串)

신장식 양고기 숯불구이. 고춧가루 술을 뿌려 먹는 야시장 필수 메뉴!



##### 따판지(大盘鸡)

닭고기, 감자, 벨트면이 어우러진 매콤하고 향긋한 국물 요리.



##### 꼬마지(椒麻鸡)

매콤하고 얼얼한 닭요리. 여름철 입맛 돋우기에 딱!



#### 신장소수민족

### 신장은 '중국 속의 또 다른 세계'

신장은 유럽 같은 초원, 중앙아시아의 문화, 중동풍의 음식이 어우러진 '복합 문화권'이자 자연 절경의 천국입니다. 이번 여름, 관광지를 넘어 문화와 전통, 미식까지 여행하고 싶다면 신장이 정답입니다.





## 움직이는 박물관

### 우즈베키스탄 타슈켄트 메트로, 도시를 달리는 문화유산

중앙아시아 한복판, 실크로드의 중심지였던 우즈베키스탄은 고대와 현대가 조화롭게 공존하는 나라입니다. 그중 수도 '타슈켄트(Tashkent)'의 지하철은 단순한 교통수단을 넘어, 역사와 예술, 문화의 집합체로 주목받고 있습니다.



#### 타슈켄트 메트로, 도시를 예술로 연결하다

우즈베키스탄은 인구 증가와 경제 성장에 따라 교통 인프라가 빠르게 발달하고 있는 나라입니다. 철도, 도로, 항공뿐 아니라 1977년 개통된 타슈켄트 지하철(Metro)은 오늘날 문화관광지로도 주목받고 있는 공간입니다. 지하철역들은 단순한 이동 수단을 넘어 화강암, 대리석, 유리, 금속 등을 활용해 예술적 장식과 상징적 의미를 담은 '지하 미술관'으로 조성되었습니다.



#### 문화와 역사로 꾸며진 주요 지하철역



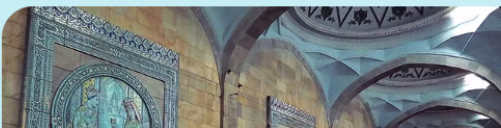
##### 아미르 티무르 역 (Amir Temur)

- 티무르 제국의 창시자이자, 우즈베키스탄의 민족 영웅
- 그의 통치 아래 사마르칸트는 학문과 예술의 중심지로 번성
- 오늘날 레기스탄 광장, 박물관 등과 함께 문화의 상징으로 기억되는 인물
- = 타슈켄트 시민의 자부심이 깃든 대표 역사



##### 미르조 울루그벡 역 (Mirzo Ulugbek)

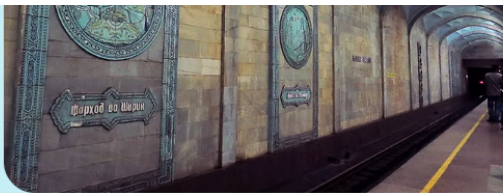
- 천문학자이자 수학자로 유명한 역사적 인물
- 사마르칸트에 천문대를 세워 천문학 발전에 큰 공헌
- 유럽과 동아시아 과학계에도 영향을 준, 과학의 상징
- = 천문학의 정신이 깃든 역사 디자인도 인상적임



##### 알리셰르 나보이 역 (Alisher Navoi)

- 우즈베크 문학과 언어 정체성의 확립에 기여한 시인





- 차가타이어(고대 투르크어) 문학의 위상을 끌어올린 인물
- 오늘날까지 극장, 거리, 공공시설에 그의 이름이 사용될 정도로 존경받고 있음
- = 문학과 문화 정체성을 기념하는 예술적인 공간



### 베루니 역 (Beruni)

- 11세기 이슬람 황금기의 천문·지리학자 아부 라이한 베루니
- 중세 이슬람 과학의 정점으로 평가받으며, 우즈베키스탄에서는 지식과 탐구의 상징으로 여겨짐
- = 역사적인 학자의 이름을 딴, 고요하고 품격 있는 분위기의 역사



### 코스모나프틀라르 역 (Cosmonavtlar)

- 우주비행사를 기념하는 테마역
- 실제 우주 비행사들의 조각상과
- 우주를 상징하는 조명 디자인이 특징
- 어둠 속 은하를 연상시키는 공간 연출로 관광객의 인기 포인트
- = '우주 속으로 들어가는 듯한 경험'을 선사하는 감각적인 공간

## 타슈켄트 지하철, 단순한 교통이 아니다

이처럼 역마다 우즈베키스탄의 역사, 예술, 과학, 문화가 녹아 있습니다. 단지 목적지로 이동하는 수단이 아닌, 과거와 현재를 연결하는 시간의 터널인 셈이죠. 특히, 역 이름에 나라의 위대한 인물들이 등장하는 것은 우즈베키스탄 국민이 역사와 전통을 얼마나 자랑스럽게 여기는지를 잘 보여줍니다.

## 직접 걸어보는 타슈켄트 메트로 여행

- 역마다 독특한 테마 디자인
- 역사 속 인물을 기념하는 문화 교육 공간
- 예술과 건축의 향연이 펼쳐지는 지하 미술관
- 타슈켄트 지하철을 여행하는 것만으로도 우즈베키스탄의 문화와 정신을 깊이 있게 체험할 수 있습니다.





땡기는 그 맛, 마음을 올리는 간식\_(중국)이미미



## 땡기는 그 맛, 마음을 올리는 간식



### 한 봉지 간식에 담긴 ‘중국식 다정함’

포장지를 ‘사각’ 찢는 순간, 우리는 어른의 세계에서 가장 짧고도 확실한 행복을 맛봅니다. 사무실 책상 위, 누군가가 건넨 보랏빛 타로 모찌는 그저 단순한 간식이 아니라, 멀리 있는 엄마의 마음과 ‘단 거 먹으면 감기 예방에 좋다’라는 다정한 조언이 함께 담긴 선물입니다. 기숙사의 밤, 후난 친구가 꺼낸 초 매운 곤약젤리는 처음 만난 이들의 어색함을 눈물과 웃음으로 녹여냅니다. 요거트에 찍어 먹으며 ‘얼음과 불의 만남’이라 장난치는 모습은 진짜 친구가 되는 순간을 만들어주죠. 그리고 골목 끝, 에나멜 접시에 담긴 할머니의 고구마말랭이는 ‘천천히 먹어. 아직 더 굵고 있어’라는 한마디와 함께 사랑의 좌표를 가장 정확히 찍어주는 GPS가 되어줍니다.

### 간식, 삶의 쉼표이자 문화의 연결고리

야근 후 편의점 어묵 한 그릇, 생방송 속 간식 랜덤 박스를 열어보는 순간, 찻집에서 건네받은 콩 한 접시…. 이 모든 ‘간식의 순간’은 우리가 바쁜 일상 속에서 잠시 숨을 고를 수 있도록 도와주는 작고 소중한 의식입니다. 청두 찻집의 향긋한 콩은 낯선 이를 친구로 만들고, 상하이 카페에서 건네는 말차 생초콜릿은 셀카를 부릅니다. 회의 내용은 잊어도, 인턴이 건넨 박하사탕의 시원함은 오래 기억됩니다. 작고 사소하지만, 선명한 기억으로 남는 간식의 힘. 그건 단지 ‘맛’이 아니라 ‘마음’이죠.



뤼다건



우산 후이산 유소병

### 2025년 중국 인기 간식 리스트

#### 국민 간식 대표주자

| 간식 이름         | 설명                                    |
|---------------|---------------------------------------|
| 웨이룽 대면근 (大面筋) | ‘공업 매운맛’의 대명사. 두부 가공 어묵줄로 연간 15억 개 판매 |
| 레이스 오이맛 감자칩   | 2.5mm 바삭한 식감과 오이향 리모넨 성분으로 신선함 구현     |



## 건강 간식 &amp; 레트로 감성 간식

| 간식 이름                 | 설명                               |
|-----------------------|----------------------------------|
| Three Squirrels 하루 견과 | 건·습 분리 기술로 직장인 필수템. 43% 시장 점유율   |
| 고수맛 초콜릿 (Dove 한정판)    | '미각 도전' 간식. 찬반 논쟁 속 인기 급상승       |
| 행성컵 (星球杯)             | 초코크림 + 과자볼. 유년기 추억을 자극하는 스낵      |
| 다오상춘 '뤄다건' (驴打滚)      | 콩가루 찹쌀롤. 전자레인지 10초면 방금 만든 듯한 식감  |
| 천창인 마화 (麻花)           | 충칭 명물. 바삭한 참깨소금 맛으로 '미슐랭 간식' 별명  |
| 후이산 유소병               | 12겹 페이스트리 + 계화당(桂花糖). 비워둔 차와 찰떡  |
| 루산 희빙                 | 전통 혼례용 무수 베이킹 과자. 고소하고 단단한 풍미    |
| 간난 월랑바(月亮粿)           | 쌀반죽 튀김 위 완두콩 or 땅콩 토핑. 바삭한 향수의 맛 |



## 간식은 오늘도 우리를 연결합니다

누군가 건네는 조그만 과자 하나, 그 안에는 지역의 향토성, 엄마의 마음, 친구의 손길이 함께 담겨 있습니다. 중국 간식은 단순히 배를 채우는 먹을거리 그 이상. 우리 삶의 속도와 감정을 조율하는 작은 리모컨 같은 존재입니다. 바로 지금, 간식 하나 꺼내 드셔보세요. 지금보다 조금 더 행복해질 수 있을 거예요.

도로 위의 문화 아이콘\_(필리핀)팔카시오 말루



## 도로 위의 문화 아이콘

## 전통과 상징이 담긴 필리핀 '지프니(Jeepney)' 이야기

알록달록한 차체, 개성 넘치는 디자인, 그리고 언제나 자유롭게 오르내릴 수 있는 독특한 운행 방식. 필리핀의 '지프니(Jeepney)'는 단순한 대중교통이 아닙니다. 그 자체로 필리핀인의 창의성과 공동체 정신, 문화 정체성을 담고 있는 이동하는 예술작품이죠.

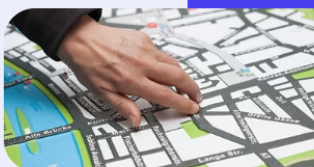
## 지프니의 탄생과 역사

지프니는 제2차 세계대전 후, 필리핀에 남겨진 미군 군용 지프차(Jeep)를 개조하면서 시작되었습니다. 차체를 늘리고, 긴 벤치 좌석을 설치해 더 많은 승객을 태울 수 있도록 바꾸었고, 이후 화려한 장식과 색감으로 필리핀만의 독창적인 교통수단으로 자리 잡았습니다. 오늘날까지도 도시에서 시골까지, 지프니는 여전히 가장 저렴하고 대중적인 이동수단으로 사랑받고 있습니다.



## 지프니, 이렇게 탑니다!

지프니 탑승은 필리핀 현지 문화를 체험하는 최고의 방법 중 하나!  
처음 타보는 사람도 아래 순서를 따라 하면 어렵지 않아요.



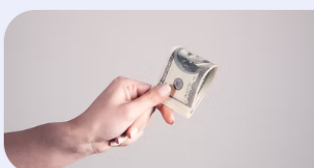
### 1. 노선 확인

지프니 앞/옆에 노선 표시판이 있으니 목적지와 일치하는지 꼭 확인하세요.



### 2. 뒤쪽에서 탑승

뒷문을 통해 올라가며, 지정 좌석 없이 빈자리를 찾아 앉는 자유석 구조입니다. 시골 지역에서는 일부 승객이 지붕 사다리를 이용해 타는 일도 있는데, 이럴 때는 요금을 받지 않기도 합니다.



### 3. “Bayad po(빠야드 뽀)”

요금을 낼 때는 이렇게 말하고 목적지도 함께 말해줍니다. 보통 다른 승객들이 운전사에게 요금을 손으로 전달해 줍니다.



### 4. “Para po(빠라 뽀)”

내릴 땐 “빠라 뽀!” 또는 손으로 천장이나 기둥을 ‘톡톡’ 두드리는 방법도 있어요. 지정 정류장이 없어, 원하는 곳에서 자유롭게 하차할 수 있는 점이 가장 큰 매력입니다.

## 지프니 요금, 얼마나 하나요?

| 구분      | 요금 기준 (2025년 기준)                    |
|---------|-------------------------------------|
| 전통 지프니  | 기본 4km 약 13페소(약 312원), 추가 1km당 2페소  |
| 현대식 지프니 | 기본 약 15페소(약 359원), 에어컨 탑재 & 안전기준 강화 |



- 학생, 노인, 장애인은 할인 요금 적용
- 출퇴근 시간에는 잔돈 미리 준비 필수. 운전자가 거스름돈을 일일이 계산하며 전달하는 구조라, 시간이 오래 걸릴 수 있습니다.

## ‘지프니 현대화’ 논쟁도

전통 지프니는 저렴하고 정겨운 문화자산이지만, 환경오염·안전 문제 등의 이유로 필리핀 정부는 지프니를 친환경 차량으로 교체하는 ‘지프니 현대화 프로그램’을 추진 중입니다. CCTV, 카드 결제 시스템, 에어컨 도입 그러나 요금 인상 및 기존 운전자의 생계 문제로 사회적 논쟁이 일어나고 있습니다.

## 도로 위를 달리는 필리핀의 상징

지프니는 매일 수백만 명의 필리핀 사람들에게 단순한 이동수단을 넘어 생활 일부로 작동합니다. 좌석에서 웃음을 나누는 이웃, 손에서 손으로 전해지는 작은 동전, 자유롭게 내리고 오를 수 있는 유연함, 그리고 필리핀 특유의 알록달록한 정서. 지프니를 타는 일은 곧 필리핀을 ‘느끼는’ 일입니다. 관광객에게는 문화 체험, 현지인에게는 삶의 루틴, 필리핀 사회 전체에는 자부심 어린 전통입니다.



2025년 베트남 행정지도 대개편\_(베트남)김정은



## 2025년 베트남 행정지도 대개편

### 합병 이후 달라진 성급 행정단위, 무엇이 바뀌었나?

베트남은 최근 대규모 지방 행정 개편을 통해 기존의 63개 성·시(성급 행정단위) 중 일부를 34개로 재편했습니다. 이번 개편은 행정의 효율성 강화와 지역 균형 발전을 위한 결정으로, 2025년 기준 행정통합 결과를 정리하면 다음과 같습니다.



### 통합 없이 유지되는 11개 지역

|     |       |       |       |      |     |
|-----|-------|-------|-------|------|-----|
| 하노이 | 후에 시  | 라이쩌우성 | 디엔비엔성 | 선라성  | 랑선성 |
| 꽝닌성 | 타인호아성 | 응에안성  | 하띤성   | 까오방성 |     |

※ 이 지역은 기존의 행정단위를 그대로 유지하며, 합병 대상이 아닙니다.

### 합병을 통해 새롭게 바뀐 23개 지역

| 순번 | 통합 지역      | 새 이름   | 행정 중심지 |
|----|------------|--------|--------|
| 1  | 뚜옌꽝 + 하장   | 뚜옌꽝성   | 뚜옌꽝성   |
| 2  | 라오까이 + 옌바이 | 라오까이성  | 옌바이성   |
| 3  | 박칸 + 타이응우옌 | 타이응우옌성 | 타이응우옌성 |

|    |                     |       |       |
|----|---------------------|-------|-------|
| 4  | 빈푹 + 푸토 + 호아빈       | 푸토성   | 푸토성   |
| 5  | 박닌 + 박장             | 박닌성   | 박장성   |
| 6  | 흥옌 + 타이빈            | 흥옌성   | 흥옌성   |
| 7  | 하이푹 + 하이푹(광역)       | 하이푹시  | 하이푹시  |
| 8  | 하남 + 닌빈 + 남딘        | 닌빈성   | 닌빈성   |
| 9  | 꽝빈 + 꽝찌             | 꽝찌성   | 꽝빈성   |
| 10 | 꽝남 + 다낭             | 다낭시   | 다낭시   |
| 11 | 꽌뚝 + 꽝응아이           | 꽝응아이성 | 꽝응아이성 |
| 12 | 자라이 + 빈딘            | 자라이성  | 빈딘성   |
| 13 | 닌투언 + 카인호아          | 카인호아성 | 카인호아성 |
| 14 | 럼동 + 닥농 + 빈투언       | 럼동성   | 럼동성   |
| 15 | 닥락 + 푸옌             | 닥락성   | 닥락성   |
| 16 | 바리아붕따우 + 빈즈엉 + 호치민시 | 호치민시  | 호치민시  |
| 17 | 동나이 + 빈프억           | 동나이성  | 동나이성  |
| 18 | 떠이닌 + 룡안            | 떠이닌성  | 룡안성   |
| 19 | 속짱 + 허우장 + 꺄터시      | 꺄터시   | 꺄터시   |
| 20 | 벤째 + 빈룡 + 짜빈        | 빈룡성   | 빈룡성   |
| 21 | 띠엔장+동탑              | 동탑    | 띠엔장   |
| 22 | 박리우+까마우             | 까마우   | 까마우   |
| 23 | 안장+끼엔장              | 안장    | 끼엔자장  |

## 개편의 의의

- 행정 효율성 제고
- 중복 투자 및 예산 낭비 방지
- 지방정부의 조직 구조 간소화
- 행정 중심지의 전략적 재배치

= 다만, 일각에서는 지역 정체성 훼손 우려, 주민 서비스 공백 가능성 등 사회적 논의도 지속하고 있습니다.

## 앞으로 주목할 포인트

- 지명, 지도, 공문서, 교육 교재 등 각종 자료의 일괄 변경 작업
- 새 중심지에 따른 관공서·행정시설의 재배치
- 기존 지역 주민들의 행정 민원 대응 방식 변화

이번 개편은 단순한 지리 개념이 아닌, 베트남의 미래 행정·정치 방향성을 보여주는 중요한 움직임입니다. 여행자나 교민들도 지명 변경과 새 행정단위를 인지하고 있는 것이 유익하겠죠!

