

무단 투기 과태료 £1,000 인상

런던 자치구 절반, 단속 강화... 지자체, 시민들의 적극적인 신고 당부

런던 내 주요 자치구들이 쓰레기 무단 투기 근절을 위해 칼을 빼 들었다. 고정 과태료(FPN)를 법정 최고액인 1,000파운드로 상향하며 강력 단속에 나섰다.

기존 400파운드였던 과태료를 두 배 이상 대폭 올린 것인데 일부 자치구는 위반자 적발 및 예방을 위해 환경 감시관의 순찰 인력도 늘리고 있다.

현재 런던 자치구 중 절반 정도가 이미 과태료를 올렸거나 곧 인상할



계획이다.

영국 정부(DEFRA) 통계에 따르면 현재 잉글랜드 전체에서 무단 투기가 가장 심각한 곳이 런던이다.

2023-24년 동안 처리한 무단 투기 사건은 총 115만 건으로 전년도(108만 건) 대비 6% 증가했다.

쓰레기 양은 자동차 트렁크 분

량(28%)부터 소형 트럭 한 대 분량(31%)까지 다양하다.

특히 덤프트럭 규모의 대형 투기는 약 4만 7,000건(전체의 4%)으로 전년 대비 11% 급증했다.

이 쓰레기들을 수거하고 처리하는 데 매년 자치구 예산 수백만 파운드가 소요된다.

환경 운동가들은 과태료 인상이 좋은 시작점이 될 수는 있지만 문제를 근본적으로 해결하기 위해서는 더 강력한 조치가 필요하다고 입을 모은다.

각 자치구는 책임자를 더 정확히 추적할 수 있도록 시민들에게 어떤 형태의 무단 투기든 목격 시 바로 신고해 줄 것을 당부하고 있다. 편집부



허밍버드, 리치몬드 합창대회 우승

런던 허밍버드 한인합창단(단장 허남승)이 17일 리치몬드 듀크 스트리트 교회Duke Street Church에서 열린 리치몬드 공연예술축제 성인합창단 부문에서 우승을 차지했다.

지휘자 서희정과 단원 28명이 활동 중인 허밍버드 합창단은 이번 무대에서 오징어게임 메들리와 뮤지컬 영웅의 단지동맹 두 곡을 선보이며 현지 관객과 심사위원들로부터 높은 평가를 받았다.

2021년 창단된 허밍버드 합창단은 그동안 '뉴몰든 한인타운'을 중심으로 영국 국왕 찰스 3세의 방

문 당시 공연을 선보이는 등 활발한 활동을 이어왔다.

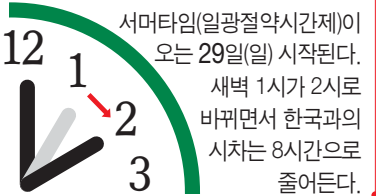
허 단장은 "이번 수상을 계기로 한국어와 한국 음악의 아름다움을 더 많은 현지 관객들에게 알릴 수 있기를 기대한다"고 우승 소감을 밝혔다.

리치몬드 공연 예술 축제 Richmond upon Thames Performing Arts Festival는 1929년부터 시작된 역사 깊은 예술제로 매년 수천 명의 참가자가 모여 음악, 무용, 드라마 등 다양한 분야에서 기량을 겨룬다.

기사 및 사진 제공 : 런던허밍버드합창단

본지 다음호 발행 4월 2일

"spring forward, fall back"
29일 서머타임 시작



아시아나항공 하계 운항시간 변경 안내

런던 출·도착 시간이 3월 29일(일)부터 바뀝니다.

런던 히드로 출발(OZ522) 16:35 런던 히드로 도착(OZ521) 14:20

영국 경제 성장을 '0%' 3
이란 전쟁으로 에너지 충격 우려

이민칼럼 18
낮은 직종 취업비자 이직 가능여부

아이러브스테이지 22
웨스트엔드 라이브 2026

박상도 목사 28
'자기 해방'의 원리

결혼칼럼 30
사랑은 식어도 성격은 남는다

하나로 익스프레스
 (전세계 특송 전문)
 -항공/해상/창고보관/이사-
 ☎020 8949 6923
 07940 554 685
 EU/UK 정식 수출·입면허 허가업체(EORI No. 보유)

GREEN FARM
 '푸른농원' 상표를 확인하세요!
떡, 콩나물 전문
 07379 960 460 / 020 8417 1123

오랜 전통과 신뢰 SINCE 1988
원한의원 British Acupuncture Council
 원장 김원규 한약/침/보약/뜸
 MRCHM 한의사 MBACC 영국국가공인 침구사
 020 8949 3888 / 07710 627 333
 56 Cambridge Rd, New Malden KT3 3QL

ggm 지지엠
 맛있는... 직접만든 순대, 순대국
 ☎ 020 8337 7999

★★★★ KOREAN RESTAURANT
강남
 open 월요일 (점심휴무) 17~23
 수요일 (점심휴무) 17~23
 화요일 목요일 (점심휴무) 17~23
 금요일 12~15 / 17~23
 토·일요일 **종일영업** 12~23
 쉽니다

KIB보험
 믿을 수 있는 보험 전문 브로커 Since 1992
 레스토랑·의료·상업·사무실·빌딩·차·Liability보험 등
 JEIB Group : Financial Conduct Authority 등록
www.kib.co.uk
 020 7847 8630/1 info@kib.co.uk
 3rd Fl, 14 Austin Friars, London EC2N 2HE

워크비자/스폰서쉽 18면 참조
 지사설립/주재원비자
 결혼비자/영주권/시민권
영국이민센터
 공인 영국비자 수속기관
 ☎ 079 4450 5952 (왓츠앱)
 ukemin@hotmail.com / www.ukimin.com
 카톡 ID : johnhsuh (문자 및 음성통화 상담가능)

대한보험 차·집·Shop 모든 상업보험 FCA 등록업체
 On-Line 보험? 대한보험과 비교하시죠!
한국 무사고 경력 100% 인정
 ☎ 0208 715 0120
 jinnydaehan@gmail.com
 63 High St, New Malden KT3 4BT

C&C Express
 국내·해외 이사·Delivery
 안티크 & 커머셜 (수출·수입)
 07740 283 409
 07833 671 027

미소 하우스
 민박/하숙, 뉴몰든역 3분 고급 단독 주택
 출장 주재 연수 여행, Wifi, 조식 석식 한식
 일인 욕실룸 / 넓은 가족룸, 카드결제 가능
 카톡 ID : **miso-house**
0782 333 6807

GARTH COATES SOLICITORS 법무법인 가스코트
 스폰서라이센스 / 셀프스폰서쉽 / 사업·취업비자
 결혼비자 / 영주권 / 시민권 / 항소 / 행정소송
 부동산 취득 및 임대계약 / 이혼 / 양육권 소송
 William Garth Coates Principal Partner 변상미 020 7799 1608
 Celamet Yener Partner
 WhatsApp & 카톡 : 07957 248 195 garthcoates.com

한국으로 물건을 보내려면
 세관/유럽 배송 문의 환영
www.lpouk.com
런던우체국
 020 8569 2588 / 0789 790 2044

A3 MOTORZ
 튜닝 / 타이밍벨트 / 오일교환
 타이어 교환·펑크 / 전기문제
 New Malden KT3 3NE
 ☎ 07540 142 017
 기술자 엄관식

시나이 모터스 SYNAI MOTORS
 도색 전문
 보험·수리
 MOT 대행
 0208 241 0836 / 07880 700 492
 167 Surbiton Hill Park Berrylands KT5 8EJ

트럼프 압박속 영국서 핵 완전자립론... SLBM도 자력 개발해야

핵탄두·잠수함 보유했지만 미사일은 미국이 개발 ... 중도야당 대표 “제2 트럼프 없을거란 희망에 국가안보 베팅 안돼”

도널드 트럼프 미국 대통령이 유럽 안보 자강론에 불을 붙인 이후 영국의 핵 역지력이 미국에 상당 부분 의존하고 있어 완전히 자립해야 한다는 주장이 거듭 제기됐다.

중도 성향의 영국 제2야당 자유민주당의 에드 데이비 대표는 15일 미국에 대한 방위 의존도를 낮추기 위해 영국 자체 핵미사일을 개발해야 한다고 주장했다고 BBC 방송이 보도했다.

영국은 자체 개발한 핵탄두 225개를 포함한 자국 핵병기에 대한 완전 통제권을 전적으로 가진다. 그러나 이 핵탄두를 장착할 수 있는 잠수함발사탄도미사일(SLBM) 트라이던트는 미국이 개발해 관리한다.

데이비 대표는 이날 봄 전당대회에 앞서 미리 배포한 연설문 발췌본에서 “영국이 2040년대에 트라이던트의 대체를 준비함에 따라 우리는 향후 20년간 필요한 수십억 파운드

(수조원)를 미국이 아닌 여기 영국에 지출해야 한다”고 말했다.

데이비 대표는 “영국은 세계 최고의 과학자, 엔지니어, 건설자를 보유하고 있다”며 “그러나 여기 영국에서 우리만의, 진정으로 독립적인 핵 역지력을 구축하자”고 강조했다.

영국은 미국, 러시아에 이어 세계 3번째로 핵폭탄을 개발했고 초기에는 영국 공군기에 핵폭탄을 탑재했다. 그러나 1960년대부터는 핵추진 잠수함 및 전략핵잠수함 건조를 시작했고 미국과의 기술 공유 합의에 따라 전략핵잠 배가드급에 미국에서 개발된 트라이던트 미사일을 탑재하고 있다.

트라이던트 핵미사일 발사를 결정할 권한은 영국 총리에게만 있고 미국을 비롯한 다른 동맹국의 승인이 필요 없다. 그러나 이 미사일 자체가 미국에서 제조되고 유지관리를 위해 정기적으로 미국에 돌아가기에 영국의 핵 전력에 대미 의존적이라는 지적을 피하지 못한다.

데이비 대표는 “트럼프가 대통령인 한, 우리는 한때 그랬듯 의지할 수 있는 동맹국으로서의 미국에 의존할 수 없고, 미국이 제2의 트럼프를 내

지 않을 것이라는 희망에 우리 국가 안보를 걸 수는 없다”며 “우리가 주권을 가진 영국의 역지력을 구축할지 여부가 아니라 이를 구축하지 않는다면 무슨 일이 일어날지가 진짜 문제”라고 강조했다.

유럽 핵 안보는 미국의 핵우산에 크게 의존하며, 트럼프 대통령이 핵우산 철회 가능성까지 시사한 적은 없으나 유럽 내 불신이 커지면서 자체 핵우산을 확보해야 한다는 목소리가 나오고 있다.

데이비 대표의 주장과 관련해 영국 정부는 자국 핵전력이 충분히 독립적이라면서 영국과 북대서양조약기구(NATO·나토) 동맹국들을 보호한다고 강조했다.

국방부 대변인은 “우리의 독립적인 핵 역지력은 매일, 매 순간 우리를 보호하며 궁극적인 국가 안전 보장”이라며 “2025 전략적 국방 검토 보고서에서 분명히 밝혔듯이 현대화된 핵 역지력은 계속해서 영국 국방의 초석이자 나토 및 세계 안보에 대한 우리의 헌신일 것”이라고 말했다.

BBC는 자체 핵미사일을 개발하려면 트라이던트 대체 계획 예산 수십억 파운드를 훌쩍 초과할 것이라고



자유민주당 에드 데이비 대표

지적했다.

유럽에서 자체 핵전력을 보유한 국가는 영국 외에 프랑스뿐이다. 프랑스의 핵전력 체계는 영국과 달리 완전히 독립적이며 자유민주당은 프랑스식 방식이 영국에 적합하다고 주장한다.

에마뉘엘 마크롱 프랑스 대통령은 자국 핵병기를 증강하고 핵 공격이 가능한 전투기를 동맹국에 임시 배치하는 방안을 최근 제의했다.

(관계기사 4, 6면) 연합뉴스



영국 전략핵잠수함 HMS 벤전스함

가치 있는 상품을 만나는 스토어 **웰빙 카페**
WELL-BEING CAFE

프리미엄 딸따냥 발패치 **£15**



Made in Korea

- 장시간 서서 일하는 분
- 다리가 무겁고 피곤한 분
- 평소 발이 차가운 분
- 부종이 있는 분
- 발에 자주 쥐나는 분
- 여행이나 장시간 걸은 날

한국산 천연 게르마늄 함유
무겁고 피곤한 다리와 발을 가볍게!
하루의 피곤을 패치 한 장으로 간편하게!

구/입/문/의 07842 758 697

살의 현장도 사역 현장도 광야같지요?

목회자 사모 및 선교사 세미나



- 강사: 이진희 목사
- 대상: 영국 한인 목회자 사모 및 선교사
- 일시: 2026년 4월 21(화)~23일(목)
- 장소: Royal Victoria Hotel, Leonards-on-sea TN38 0BD
- 문의: 07970 882773
- 주관: 영국런던사모회 (회장 김숙희, 총무 윤정근, 회계 전은영)

강사 이진희 목사는 미국에서 33년간 한인 교회에 헌신했으며, 현재는 미국 회중 교회 (Lenox United Methodist Church, MA)를 섬기고 있다. 광야 전문가라는 별명을 갖고 있고 13회에 걸쳐 <성지 학습 여행>을 진행했다. 성경의 지리와 문화적 배경에 대해 연구한 그는 <광야를 읽다>, <광야를 살다>, <가나안에 거하다>, <광야에서 살아가는 양들의 고백>(시편 23편) 등 18권을 저술했다.

■ 수상작 소개

<어, 그게 아니네? 내가 잘못 알았던 127가지 성경 이야기> 2004년 대한출판문화협회 <광야를 읽다> 2017년 국민 추천 도서로 선정 대통령 집무실 비치 <우리의 좋은 목자> (영한본) 2025년 기독교출판문화협회

낮은 직종 영국 취업비자 이직 가능여부

Q: SW취업비자를 받아 웨프로 일하고 있는데 타사로 이직하고 싶다. 그런데 이제 웨프는 취업비자가 안된다고 하는데 이직이 가능한지 궁금하다.

A: 현재 취업비자를 가지고 있는 사람은 같은 직종으로 이직을 하고자 하는 경우에는 언제 취업비자를 받았느냐에 따라 가능 여부가 달려 있다.

기존에 요리사(Chef)로 취업비자를 받아 체류 중인 경우, 타 회사로의 이직(Change of Employment) 및 고용주 변경 비자 신청이 가능하다.

최근 규정 변경(2025년 7월 22일자)으로 인해 요리사(SOC Code 5434)를 포함한 RQF Level 3~5 직위의 신규 스킬드 워커(Skilled Worker) 스폰서십은 중단되었지만, 기존 비자 소지자들을 보호하기 위한 과도기 규정(Transitional Provisions)이 적용되기 때문이다.

타 회사로 이직하기 위해 충족해야 하는 주요 요건과 절차는 다음과 같다.

① 이직(Change of Employment) 가능 핵심 요건

■최초 CoS 발급일: 2025년 7월 22일 이전에 요리사 직무로 최초의 스폰서십 인증서(CoS)를 발급받았어야 한다.

■비자 연속성: 해당 일자 이후로

스킬드 워커 비자 상태를 끊임 없이 유지하고 있어야 한다.

■새로운 고용주 자격: 이직하려는 새로운 회사가 영국 이민국(Home Office)으로부터 승인받은 유효한 스폰서 라이선스(Sponsor Licence)를 보유하고 있어야 한다.

②급여 조건 (Salary Threshold) 신규 비자 신청자에게 적용되는 인상된 급여 기준(£41,700)이 아닌, 최초 CoS를 발급받았던 시점의 기준에 따른 경과 규정 급여 요건을 적용받는다.

■2024년 4월 4일 이전 발급: 기존의 하한선(£29,000 수준) 및 당시의 직종별 일반 급여(Going rate) 기준 적용.

■2024년 4월 4일 ~ 2025년 7월 21일 발급: 해당 기간의 기준(£38,700 수준) 및 직종별 급여 기준 적용.

새로운 고용주가 발행하는 CoS에 명시된 급여가 위 기준 중 본인

의 최초 발급 시점에 해당하는 요건을 충족해야 한다.

③진행 절차 및 주의사항
■새로운 CoS 발급: 새로운 고용주로부터 이직(Change of employment) 목적의 새로운 CoS를 발급받아야 한다.

■고용주 변경 비자 신청: 새로운 회사에서 근무를 시작하기 전에 영국 내에서 비자 업데이트(스폰서 변경) 신청을 완료하고 승인을 받아야 한다.

■근무 시작일: 새로운 비자가 승인되기 전까지는 기존 고용주 밑에서 계속 일할 수 있지만, 승인 전에 새로운 직장으로 옮겨 일을 시작하는 것은 엄격히 금지된다.

요약하자면, 신규 요리사 비자 발급은 제한되었으나 기존 비자 소지자는 새로운 고용주의 스폰서 자격과 본인에게 맞는 과도기 규정 급여 조건만 잘 충족한다면 합법적으로 이직이 가능하다.

서예찬

영국공인법률인 / 영국이민센터
ukemin01@hotmail.com



영국 음식을 홍보지 마라

최근 한식의 세계적 인기는 '유행'이라는 표현으로는 부족할 정도다. 영국에서도 대형 슈퍼마켓은 물론이고 작은 편의점까지 한국 BBQ 맛 감자칩부터 작은 병에 담긴 김치까지 다양한 한국 음식이 판매되고 있다. 반면 영국 음식은 여전히 세계인의 조롱거리가 되고 있다. 영국 음식이 맛없다는 것은 널리 알려져 있지만 사실 진짜 영국 음식을 먹어본 사람은 많지 않다.

영국 음식이 진짜 그렇게 형편없는 것일까, 아니면 홍보가 잘못된 것일까? 나는 후자라고 생각한다. 영국인은 자기 자랑에는 썬병인 민족이다. 다른 나라 사람들이 영국 음식을 비난하면 우리는 그저 점잖게 수긍하며 이렇게 맞장구친다. "맞아요, 영국인은 야채가 곤죽이 될 때까지 싫어요." 혹은 "영국 음식은 피시 앤드 칩스가 전부죠."

우리는 이렇게 함께 영국 음식을 홍보지만 그 이유는 영국 음식이 맛없다고 생각하기 때문이 아니다. 천성적으로 자기 비하하는 경향이 있는 영국인들은 영국에 대해 불평하는 것을 즐기지만 타인을 지적하거나 조국에 대한 애국심을 드러내는 것은 질색한다. 여러 면에서 한국인들과는 반대

다. 만약 외국인들이 한국 음식을 비난한다면 한국인들은 개인적으로 공격받는 기분이 들 것이다. 유니언 잭이 그려진 옷을 입는 것이 불편한 영국인들과 달리 한국인들은 태극기가 그려진 옷을 입는 것은 애국심을 드러내는 좋은 방법이다.

영국인들은 새로운 곳을 여행하며 그 지역 음식을 맛보는 것을 즐기며 그것을 자기네 식단에 반영하는 것을 꺼리지 않는다. 그러나 속으로는 익숙한 자기 집 부엌을 그리워한다. 여행을 갈 때 한국인들이 고추장을 챙겨 가듯 영국인들은 이스트 추출물로 만든 짭조름한 스프레드인 '마마이트'를 트렁크에 몰래 넣는다.

아프거나 외로울 때 한국인들이 엄마표 김치찌개가 그리운 것처럼 우리 영국인들도 오븐에서 막 꺼낸 셰퍼드 파이와 같은 영국 음식을 떠올린다. 영국인들은 내심 영국 음식이 최고라고 생각한다. 다만 이를 절대 말하지 않을 것이며 이 비밀을 누설한 나를 결코 용서하지 않을 것이다.

Is British Food Bad - Or Does It Just Have Lousy PR? 조선일보



팀 알퍼

공인 영국비자 수속기관

영국 이민센터

www.ukimin.com / WhatsApp: +44 79 4450 5952

- 각종 비자문제 무료상담 (카톡, 왓츠앱, 이메일)
- 영주권 / 시민권 수속
- 지사설립 / 지사장파견비자 (UKEW)
- 배우자 / 파트너 / 피양세비자
- 스폰서십 (신규등록, 관리, COS발행)
- 이노베이터 / 스타트업비자
- 취업비자 / 종교비자
- GT우수인재비자
- 주재원 / 특파원 / 파견비자
- 아카데미 / 스탠다드 방문비자
- 학생비자 / 가디언비자
- 일반비자연장(FLR)
- 단기워킹비자
- 각종 동반비자

한인 영국공인 영국이민법 전문법률인의 직접 서비스를 받을 수 있습니다. 한인들의 영국비자 수속을 전문으로 하고 있어 한인케이스는 자신있게 승인을 받아냅니다. 저희는 온라인서비스를 중심으로 하고 있어 인터넷이 되는 곳이면 어디에서든지 서비스를 받을 수 있으며, 전화, 이메일, 카톡, 왓츠앱 등 SNS를 통한 무료상담을 받을 수 있습니다.

이민/법률상담 각종체류비자
자신있습니다



영국이민센터 / 영국공인 비자수속기관

이메일 : ukemin@hotmail.com

상담 왓츠앱: +44 79 4450 5952 / 카톡 ID: johnhsuh (문자, 음성통화 - 이용 권유)

무료 상담시간 : 오전 10시 - 오후 3시 (월-금)

영국닷컴 서울

서울 강남구 역삼동 826-4, 우인빌딩 13층

T. 02 567 6131

E : ukemin03@hotmail.com



해외동포들을 위한 대림성모병원 해외종합건강검진



19년간의 해외검진 노하우 | 최고의 의료진 | 최첨단 의료장비 | 부담없는 비용

해외종합검진 혜택

- ① 로얄종합검진 및 입원종합검진시 1인실 배정
- ② 세면도구제공
- ③ 검사결과지 및 영상 CD제공

당일종합검진

남 98만원 | 여 111만원 (40세 미만) 113만원 (40세 이상)

의사 상담(검사 전후), inbody, 안저검사, 청력검사, 심전도, 구강검사, 위내시경(수면 선택), 헬리코박터균 검사(CLO test), 흉부X-선검사, 골밀도, 저선량흉부CT, 두부CT, 뇌동맥류 위험 평가, 복부초음파, 갑상선초음파, 전립선초음파(남), 골반초음파(여), 유방촬영(여 40세 이상), 유방초음파(여), 자궁경부세포진(여)
혈액검사

종양표지자 검사 5종(간암, 대장암, 췌장암, 난소암(여), 전립선암(남)), 갑상선기능, 빈혈, 간염검사(A형/B형/C형), 간기능, 담관검사, 고지혈증, 당뇨, 신장기능, 통풍, 칼슘, 혈액형검사, 전해질검사, 감염 및 성병검사, 류마티스 관절염, 염증성질환, 심근질환, 혈액학검사 및 백혈구 백분율, 소변검사 10종

입원종합검진

남 138만원 | 여 151만원 (40세 미만) 153만원 (40세 이상)

당일검진 포함

+ 폐기능, 복부비만CT, 대장내시경, 인유두종바이러스(여)
+ 혈액추가(빈혈정밀, 비타민D) + 비타민B & 비타민C(영양제) 주사 제공 + 1인실 제공

로얄종합검진

남 285만원 | 여 298만원 (40세 미만) 300만원 (40세 이상)

입원검진 포함

+ 뇌MRI, 뇌MRA(두부CT 대체), 척추 MRI(경추, 흉추, 요추, 천추)
+ 복부CT, 심장CT(관상동맥/조영제) + 경동맥초음파, 심장초음파 + 혈액추가(심혈관질환)



대림성모병원
DAERIM SAINT MARY'S HOSPITAL
홈페이지: www.drh.co.kr
07442
서울시 영등포구 시흥대로657

종합검진 상담 및 예약 안내

건강증진센터	대표전화	+82-(0)2-829-9359
	HP	+82-(0)10-2882-7205
	Kakao ID	drhcheck
	E-mail	2024091@drh.co.kr

“바나나 사오면 꼭 씻으세요” 거실 점령한 초파리, 범인은 껍질 속 알?

사과 옆에 뒀을 뿐인데... 랩 하나로 수명 2배 늘리는 '신선도 골든타임'

마트에서 사온 싱싱한 바나나를 식탁에 올려두었을 뿐인데, 어느새 거실은 초파리 천지가 된다. 범인은 바나나 껍질 속에 숨어있던 눈에 보이지 않는 '알' 일 가능성이 높다. 사과 옆에 뒀다가 순식간에 '좀비 바나나'가 되는 비극을 막고, 초파리 습격으로부터 해방될 수 있는 '신선도 골든타임' 사수법을 알아본다.

뽀뽀한 감이나 딱딱한 키위, 좀처럼 익지 않아 애를 먹이는 아보카도를 빨리 먹고 싶다면 사과와 함께 비닐봉지에 가둬보자. 며칠 걸릴 기다림을 단 하루 만에 끝내주는 마법이 펼쳐진다.

단 하룻밤 만에 '좀비'가 된 바나나. 사과와 함께 두는 것만으로도 숙성 속도가 5배 이상 빨라진 결과다. 게이이미지뱅크



돋보기로 본 바나나 껍질. 육안으로는 안 보이지만 검은 점처럼 박힌 것들이 사실은 '초파리 알'일 수 있다. 거실 점령의 주범이 바로 여기 숨어있다.

■ 사과는 왜 과일계의 '무법자'가 됐나 = 사과는 스스로 익어가는 과정에서 에틸렌이라는 식물 호르몬 가스를 뿜어내는데, 이것이 주변 과일들의 노화를 무섭게 재촉하기 때문이다. 특히 사과는 이 가스를 내뿜는 화력이 타의 추종을 불허한다. 바나나처럼 수확 후에도 숨을 쉬며 익어가는 후숙 과일이 사과 곁에 머물

■ 꼭지 감싸고 공중에 매달고... 나무인 척 '속임수' = 그렇다면 바나나를 끝까지 싱싱하게 지키려면 어떻게 해야 할까? 우선 꼭지를 공략해야 한다. 에틸렌 가스는 주로 바나나의 연결 줄기 부분에서 집중적으로 뿜어져 나온다. 이곳을 랩으로 칭칭 감아 가스의 출입을 막는 것만으로도 바나나의 수명을 며칠 더 연장할 수 있다.

또한 바나나는 바닥에 닿는 면부터 자신의 무게

가스의 '출구'를 봉쇄하라. 꼭지만 랩으로 꼼꼼히 감싸도 바나나의 골든타임을 최소 3일 이상 연장할 수 있다.

에 눌러 멍이 들고, 그 부위에서 가스가 더 많이 발생한다. 따라서 전용 걸이나 옷걸이 등을 활용해 공중에 매달아 두는 것이 좋다. 바나나가 "아직 나무에 매달려 있다"고 착각하게 만드는 일종의 속임수이자, 접촉면을 줄여 부패를 막는 과학적인 보관법이다.

■ 냉장고는 '금물', 검은 반점은 오히

려 '보약' = 주의할 점은 또 있다. 바나나는 지독한 '추위 혐오자'다. 시원하게 보관하겠다고 냉장고에 넣었다간, 추위에 놀란 세포벽이 터져 효소가 밖으로 나오며 온몸이 까맣게 변하는 저온 장애를 겪게 된다. 껍질은 시커매져도 속살은 멀쩡한 경우가 많으니 너무 놀랄 필요는 없지만, 가장 맛있는 상태를 유지하고 싶다면 실온 보관이 정답이다.

보관 중 껍질에 검은 반점인 '슈가 스팟'이 생기기 시작했다면 버릴 시점이 아니라 오히려 맛있게 즐길 시점이다. 이때 바나나는 당도가 최고조에 달하며 면역력을 높여주는 성분도 풍부해진다. 보기엔 조금 안 좋아도 맛과 영양 면에서는 이른바 '골든 타임'인 셈이다.

■ "초파리 때문에 망설여진다면?" 위생까지 잡는 세척법 = 사실 많은 이들이 바나나 사기를 망설이는 진짜 이유는 따로 있다. 바로 사자마자 집안을 점령하는 초파리 군단 때문이다. 하지만 사과와의 거리두기로 맛을 챙겼다면, 간단한 세척만으로 위생까지 잡을 수 있다.

방법은 간단하다. 마트에서 사 온 바나나 껍질에는 육안으로 보이지 않는 초파리 알이 붙어 있는 경우가 많으므로, 사 오자마자 흐르는 물에 가볍게 씻어내거나 물티슈로 꼼꼼히 닦아내 보자. 이 작은 수고만으로도 거실을 점령하는 날파리 떼로부터 해방될 수 있다. 맛을 지키는 거리두기와 위생을 지키는 씻기, 이 두 가지만 기억하면 울퉁 바나나는 끝까지 달콤하고 쾌적할 것이다. 세계일보



다간, 사과가 내뿜는 가스 세례를 맞고 순식간에 숙성을 넘어 부패의 길로 접어들게 된다. 물론 사과의 이 폭력적인 성질도 잘 활용하면 천연 숙성제가 된다.

Hanaro Express
전세계 특송 전문

하나로 익스프레스

www.hanaroexpressuk.com

Tel: +44) 0208 949 6923

Mobile: +44) 07940 554 685

Kakao Talk: hanaroexpress (24 상담가능)

Email: hanaroexpressuk@gmail.com

Address: 29 High Street, New Malden, Surrey, UK [KT3 4BY]

- EU/UK 정식 수출입 면허 허가 업체 (EORI Number 보유)
- VAT 등록 업체 (사업자에 한하여 부가세 20% 환급 가능)
- 카드결제 가능
- 전시회 관련, 미술작품 (그림, 포트폴리오, 조소)

김준영의 I Love Stage 아이 러브 스테이지

런던의 화창한 여름을 알리는 세계 최고의 뮤지컬 축제, '웨스트엔드 라이브(West End LIVE) 2026'이 오는 6월 20일과 21일 양일간 트라팔가 광장에서 열린다.

이 행사는 웨스트엔드에서 현재 공연 중인 주요 작품들의 하이라이트 넘버를 무대 밖 광장에서 직접 감상할 수 있는 대규모 무료 축제다.

평소 높은 티켓 가격 때문에 관람을 망설였던 화제작들을 한자리에서 맛볼 수 있는 기회로, 매년 수만 명의 인파가 몰리는 런던의 대표적인 문화 이벤트다.

2026년 행사에서 주목해야 할 가장 큰 변화는 사상 처음으로 도입되는 '대기 줄 건너뛰기(Queue-jumping)' 패스다.

그동안 공연을 앞자리에서 보기 위해 새벽부터 긴 줄을 서야 했던 관

무료로 즐기는 웨스트엔드 성찬, '웨스트엔드 라이브 2026'

객들에게는 반가운 소식이다.

주최 측인 웨스트민스터 시의회는 온라인 이벤트를 통해 하루 100명씩, 총 200명에게 별도의 전용 입구로 입장할 수 있는 특별 패스를 제공한다.

당첨된 행운의 주인공 중 일부는 무대 뒷모습을 직접 볼 수 있는 백스테이지 투어 기회와 함께 200파운드 상당의 연극 토큰(Theatre Tokens), 50파운드 굿즈 바우처까지 받을 수 있다.

또한 올해 행사는 즐거움을 넘어 환경까지 생각하는 '지속 가능한 축제'로 진화했다. 작년에 이어 탄소 배출을 줄이기 위한 혁신적인 배터리 구동 무대 장치를 전면 도입하고, 행사장 내 일회용 플라스틱 사용을 엄격히 제한하는 등 스마트하고 친환경적인 운영 방식을 채택했다.



런던의 상징적인 공간인 트라팔가 광장에서 울려 퍼질 뮤지컬의 선율은 6월의 낭만을 만끽하기에 더할 나위 없는 시간이 될 것이다. 무료 입

장인 만큼 보안 검사 등으로 대기 시간이 발생할 수 있으니, 미리 온라인 패스 이벤트에 참여하여 보다 여유롭게 축제를 즐기길 권장한다.

세계 최고의 뮤지컬 축제, '웨스트엔드 라이브(West End LIVE) 2026'이 6월 20일과 21일 양일간 트라팔가 광장에서 열린다. ©London Cheapo

할리우드 스타 티모시 샬라메의 실언

고전 예술계 "무례한 처사" 강력 반발

할리우드의 톱스타 티모시 샬라메(Timothee Chalamet)가 오페라와 발레를 대중의 관심 밖으로 밀려난 구시대적 장르로 치부하는 발언을 해 영국 예술계의 거센 비판에 직면했다.

샬라메는 최근 진행된 한 인터뷰에서 현대 관객의 짧아진 주의 집중 시간을 논하던 중, "아무도 더 이상 신경 쓰지 않는 것을 유지하려고 애쓰는 오페라나 발레 같은 분야에서는 일하고 싶지 않다"고 언급했다. 발언 직후 "종사자들을 존중한다"는 단서를 달았으나, 고전 예술을 '연명하는 장르'로 묘사한 그의 태도는 즉각적인 파장을 불러일으켰다.

영국 오페라 협회(UK Opera Association)의 CEO 탕감 데보네어는 이를 두고 "다른 예술 분야의 재능과 기술, 업적을 무시하는 극도로 무례한 처사"라고 비판했다. 그는 오페라와 발레가 문화 산업 생태계에서 필수적인 역할을 하고 있으며, 영화를 포함한 타 분야 예술가들에게도 영감을 주는 진화하는 예술임을 강조했다.

로열 발레 앤 오페라 역시 "발레와 오페라는 수세기 동안 예술가들의 창작 방식과 대중의 문화 경험을 형성해 왔다"며 여전히 전 세계 수백만 명의 관객이 이 장르를 향유하고 있음을 반박했다.

새들러스 웰즈와 웨일스 내셔널 오페라 등 주요 단체도 또한 고전 예술이 현대 음악 및 패션 등과 끊임없이 교차하며 외연을 확장하고 있다는 점을 들어 샬라메의



주장을 정면으로 되받아쳤다.

이러한 샬라메의 코멘트는 현대 대중문화의 정점에 선 스타가 지닌 위험한 '자만'과 '장르적 편견'을 단적으로 드러낸다. 그가 언급한 '아무도 신경 쓰지 않는다'는 표현은 예술가가 투입하는 노동의 가치를 시장 논리와 대중적 인지도라는 잣대로만 평가한 결과다. 특히 영화라는 매체가 고전 예술의 미학적 자산에 얼마나 큰 빛을 지고 있는지를 고려한다면, 그의 발언은 무지에서 비롯된 오만이라는 비판을 피하기 어렵다.

현대 관객의 호흡이 짧아진 것은 사실이나, 예술을 살아남게 하려는 노력을 부정적으로 묘사한 것은 예술의 본질적인 투쟁을 '구태연한 집착'으로 치부한 실책이다. 진정한 예술적 가치는 관심의 양이 아닌 영향력의 깊이에서 나온다는 점을 간과한 이번 논란은, 최고의 배우라 할지라도 자신이 속한 예술 생태계에 대한 존중이 결여될 때 그 권위가 얼마나 쉽게 실추될 수 있는지를 여실히 보여준다.

영국 공연계, 10년 새 제작비 2배 ↑ ... '기록적 흥행' 뒤엔 적자 위기

런던 웨스트엔드가 지난해 역대 최고의 관객 수와 매출을 기록하며 표면적인 호황을 누렸음에도 불구하고, 실제 극장들의 경영 실태는 심각한 적자 위기에 직면한 것으로 드러났다.

런던극장협회(SOLT)와 UK 시어터가 공동 발표한 '영국 연극 보고서 2026(Theatre in the UK 2026)'에 따르면, 공연 한 편을 무대에 올리는 데 드는 제작비가 지난 10년 사이 두 배로 폭등했다. 이로 인해 보조금을 받는 공공 극장 단체의 50% 이상이 올해 회계연도에 운영 적자를 기록할 것으로 예상되며, 업계 전반의 재정적 신뢰도는 역대 최악의 수준으로 떨어졌다. 보고서는 그간 공연계가 직면한 비용 상승 압박의 깊이와 지속 기간을 반복적으로 과소평가해 왔다고 지적하며, 현재의 구조가 지속 불가능한 지점에 도달했음을 강력히 경고했다.

제작비 폭등을 견인한 주된 요인은 인건비와 에너지 비용, 보험료, 그리고 노후화된 극장 건물의 유지 보수비 상승이다. 조사 대상 조직의 91%가 내년도 전체 비용이 추가로 상승할 것이라 응답했으며, 특히 응답자의 92%는 인력 운용비 상승을 가장 큰 위협으로 꼽았다.

SOLT의 공동 대표 클레어 워커와 한나 에섹스는 보고서 서문을 통해 "오늘날 영국 공연의 예술적 성취는 그 어느 때보다 빛나고 있지만, 그 수지를 맞추는 일은 역사상 가장 힘든 과제가 되었다"고 토로했다.

이러한 재정 압박은 결국 신작 위축, 예술가 개발 프로그램, 지역 순회 공연 등 공연 생태계의 기초를 형성하는 핵심 사업들의 축소로 이어지

구분	세부 항목	통계 및 수치
관객 및 매출	웨스트엔드 연극 관객 수 (2025)	1,764만 명 (역대 최고)
	브로드웨이 대비 관객 우위	300만 명 더 많음
	웨스트엔드 총 매출액	10억 8,400만 파운드 (전년 비 4.1%↑)
	영국 전체 연극 관객 수	3,700만 명
	평균 객석 점유율	84%
비용 상승	제작비 변동 (최근 10년)	2배 폭등 (100% 상승)
	전체 비용 상승 예상 조직	91%
	인건비 상승 예상 조직	92% (이 중 45%는 '상당한 상승' 예상)
	기타 비용 상승 예상	공급망(88%), 유지보수(82%), 에너지(77%)
재정 전망	보조금 수령 단체 적자 예상	50% 이상
	전체 극장 조직 적자 예상	36%
	매출 증가 예상 조직	36% (전년도 60%에서 급락)
	흑자(Surplus) 예상 조직	40% (전년도 48%에서 하락)
티켓 및 정책	최저가 티켓 동결/인하 계획	63% (제작사 기준)
	정부 문화 지원금 (2025 초)	2억 7,000만 파운드 (시설 보수 8,500만 포함)

고 있어, 장기적인 문화 경쟁력 약화에 대한 우려가 깊어지고 있다.

지표상으로 나타난 2025년 웨스트엔드의 성적표는 그 어느 때보다 화려하다. 연간 관객 수는 1,764만 명으로 역대 최고치를 경신했으며, 이는 세계 최대 시장인 미국 브로드웨이보다 무려 300만 명이나 많은 수치다. 매출액 또한 전년 대비 4.1% 증가한 10억 8,400만 파운드(약 1조 8천억 원)라는 기록적인 성과를 거뒀다. 그러나 보고서는 이를 '불안정한 흥행'이라고 규정했다. 관객 수 증가가 실제 객석 점유율의 상승보다는 공연 횟수 자체를 늘린 결과이며, 매출 증대 또한 물가 상승률을 반영한 정교한 티켓 가격 전략에 기인했기 때문이다. 실제로 가구당 가처분 소득이 줄어들면서 연말로 갈수록 관객들의 소비 심리가 위축되는 경향이 뚜렷하게 나타났다.

이러한 '흥행의 역설'은 공연 예술계가 처한 자본의 논리를 적나라하게 보여준다. 매출액이 조 단위를 기록하는 화려한 겉모습과 달리, 제

작비 상승률이 이를 압도하는 상황에서 극장들은 창의적인 모험보다는 검증된 대형 흥행작에 기댈 수밖에 없는 처지다. 특히 재정난의 첫 번째 희생양이 신작 개발과 지역사회 공헌 프로그램이라는 점은 영국 공연계에 뼈아픈 대목이다. 당장의 생존을 위해 미래의 고전을 포기하는 악순환이 시작되었기 때문이다.

최근 티모시 샬라메가 고전 예술을 '아무도 신경 쓰지 않는 장르'라 폄하한 발언에 예술계가 민감하게 반응한 이유도 여기에 있다. 예술적 가치는 관심의 양이 아닌 영향력의 깊이에서 나오지만, 지금처럼 제작비가 상상력을 압살하는 환경에서는 혁신조차 사치로 치부될 수밖에 없다. 화려한 지표에 안주하기엔 영국 문화의 자존심인 웨스트엔드의 토양이 생각보다 훨씬 위태롭다는 사실을 이번 보고서는 여실히 증명하고 있다.

ILOVESTAGE 김준영 프로듀서
junyoung.kim@ilovestage.com

“아내는 항상 남편에 순종해야”

아버지 세대보다 더 보수적인 Z세대 남성들

‘Z세대’(1997~2012년생) 남성들 사이 남편에게 순종적이면서 좋은 직업까지 가진 여성을 선호하는 성향이 과거 세대보다 강하다는 해외 연구 결과가 나왔다.

영국 킹스칼리지런던(KCL) 대학 산하 글로벌 여성 리더십 연구소는 8일 ‘세계 여성의 날’을 맞아 영국·미국·브라질·호주·인도·한국·일본 등 29개국의 2만3000명을 대상으로 성평등에 관한 태도를 주제로 설문조사를 실시했다.

조사 결과 Z세대 남성은 성 역할에 대해 베이비붐 세대(1946~1964년생) 남성보다 보수적인 관점을 지녔을 가능성이 큰 것으로 드러났다.

29개국 2만3000명 대상 조사

Z세대 남성 31% “아내는 남편에게 순종해야”

결혼 결정권 남편이 가져야 한다는 응답 33%

설문에 응한 Z세대 남성의 31%는 ‘아내는 항상 남편에게 순종해야 한다’는 견해에 동의한다고 답했다. 33%는 ‘남편이 중요한 결정에 대한 최종 결정권은 가져야 한다’고 응답했다.

베이비붐 세대 남성의 경우 같은 질문에 대해 동의하는 비율이 각각 13%, 17%에 불과한 것으로 나타났다.

‘여성이 지나치게 독립적이거나 자립적인 모습을 보여선 안 된다’는 항목에 관해서는 Z세대 남성은 24%, 베이비붐 세대 남성은 12%가 동의했다.

Z세대 남성의 21%는 ‘진정한 여성은 절대 먼저 성관계를 시작해선 안 된다’고 생각했다. 베이비붐 세대 남성은 7%만이 동의했다.

‘남성이 성평등 지지를 위해 너무 많은 것을 해야 한다’는 관점에 대해 Z세대 남성의 59%가 동의했지만, 베이비붐 세대 남성은 45%가 공감했다.

‘성공적인 커리어를 가진 여성이 남성에게 더 매력적’이라는 입장을 내놓는 Z세대 남성의 41%가 동의했다. 베이비붐 세대 남성은 27%만이 그렇다고 답했다.

Z세대 남성들은 ‘남성성’에 관해서도 고정 관념이 강했다. 43%는 ‘젊은 남성은 선천적으로 체격이 크지 않더라도 신체적으로 강해지도록 노력해야 한다’는 데 공감했다. 베이비붐 세대 남성이 동의한 비율은 25%다.

Z세대 남성의 21%는 ‘자녀 양육에 참여하는 남성은 아닌 남성보다 남성성이 떨어진다’고 봤다. 베이비붐 세대 남성은 같은 질문에 대해 8%만이 그렇다고 여겼다.

정희정 글로벌 여성 리더십 연구소장은 “오늘날에도 전통적인 성 역할 규범이 만연하다는 사실이 매우 우려스럽다”며 “특히 Z세대 남성들이 경직된 남성적 이상을 따라야 한다는 강한 압박감을 느끼는 동시에 여성들에게 보다 전통적 방식으로 돌아가길 기대하는 경향이 두드러졌다”고 말했다.

영국의 여성인권 단체 포셋 소사이어티(Fawcett Society)의 최고경영자인 페니 이스트는 “이번 조사 결과는 다방면에서 여성의 권리가 후퇴하고 있으며, 여성 인권에 대한 대중의 인식도 잘못된 방향으로 흘러가고 있다는 것을 보여준다”며 이 같은 원인으로 “온·오프라인에서 벌어지는 충격적인 수준의 여성혐오”를 꼽았다.

글로벌 여성 리더십 연구소를 이끄는 줄리아 길라드 전 호주 총리는 “젊은 남성들 사이에서 성평등 인식이 긍정적으로 나타나지 않았다는 점에서 우려스럽다”며 “많은 Z세대 남성은 스스로를 제한적인 성역할 규범에 가두고 있다”고 진단했다.

이어 “여성만이 성평등한 사회의 수혜자라는 ‘제로섬 게임’식 인식을 없애기 위해 계속해서 노력을 기울여야 한다”며 “성평등이 왜 우리 사회 전체에 이로운지에 대한 분명한 이해를 바탕으로 모두가 성평등을 향한 여정에 함께할 수 있도록 해야 한다”고 덧붙였다.

설문을 지원한 여론조사업체 입소스의 켈리 비버 영국-아일랜드 지사 최고경영자(CEO)는 “Z세대남성들 사이 성역할에 대한 흥미로운 이중성이 나타났다”며 “포용적 대화로 다양한 성 역할에 대한 인식과 수용을 증진해야 한다”고 강조했다. 뉴스1

금융전문가의 모기지 팁



- Mortgages
- Remortgages
- Buy to let Mortgages
- Commercial Mortgages
- Home Insurance

■ 차입능력을 높이는 방법

JBSP 모기지(Joint Borrower Sole Proprietor)를 이용하면 가족이나 친지의 도움을 받아 한사람의 법적 소유권으로 부동산을 구매할 수 있습니다. 최대 4명이 함께 모기지를 신청할 수 있으며, 소득을 합산하여 차입 능력을 향상시켜 부동산을 구매하는 모기지 형태입니다. 도움이 필요한 첫 구매자에게 유용하며 리모기지도 가능합니다.

■ 리모기지에 고려할 5가지 팁

- 사전 조사 (Research)
- 전문가 상담 (Seek advice)
- 충분한 시간 (Don't leave it too late)
- 비용/수수료 (Don't ignore the fees)
- 개인적 경제상황의 변동 (Consider if finance and lifestyle have changed)

■ 리모기지에 소요되는 시간

단순히 현재의 모기지 은행에 약정 기간을 연장하고 싶다면(Product Transfer 또는 Rate Switch), 새로 모기지 하는 것보다 빠를 것입니다. 그러나 다른 은행들로부터 더 나은 조건이 있는지 비교 평가하여 리모기지 하는 데는 보통 4주에서 8주 정도 시간이 필요합니다. 기존 모기지의 약정 기간이 끝나면, 대출은행의 자체 변동금리(Standard Variable Rate)로 전환됩니다. 이 변동금리는 고정금리보다 훨씬 높기 때문에 미리 준비해야 합니다.

■ 모기지에 수반되는 비용/수수료의 종류

- 감정수수료 (Valuation fee)
- 변호사비 (Solicitors fee)
- 인지세 (Stamp duty)
- 상담료 (Broker fees)
- 토지거래세 (Land transaction tax)
- 대출계약수수료 (Lender agreement fees)

■ 홈인슈어런스는 의무사항

홈인슈어런스는 화재, 도난, 특정 자연재해와 같은 다양한 위험으로부터 보호합니다. 건물보험(Buildings Insurance)과 집안의 가구 및 기타 자산에 대한 보험(Contents Insurance)로 구성되며, 특히 건물보험은 의무사항입니다.

리모기지 서비스

전문 컨설턴트가 귀하의 경제 상황을 고려하여 원하는 방향으로, 2년 또는 5년의 고정 금리 품목이나 원금을 자유롭게 상환할 수 있는 조건의 트랙커 금리 품목을 찾아서 추천해 드립니다.

리버전 금리(Reversion Rate)?

기존 모기지의 초기 고정 금리 기간이 끝나면 대출은행의 변동 금리(Standard Variable Rate)로 전환됩니다. 여러 가지 개인적인 사정으로 인해 리모기지 시기를 놓치고 높은 변동 금리를 적용받고 있는 분들을 만나는 경우가 있습니다. 이러한 분들은 지체없이 연락 주시기 바랍니다.

영국 FCA 등록된 한국인 어드바이저가 도와드립니다.

1. 폭넓은 대출 기관들의 여러 조건들을 살펴서 최적의 품목을 찾아 추천해 드립니다.
2. 모기지와 관련된 개인 금융에 대한 전문 지식을 제공합니다.
3. 준비 및 신청에 소요되는 많은 시간과 비용을 효율적으로 절약할 수 있습니다.

SB Mortgage & Financial Services

Mr. SB Bae / Mortgage & Protection Adviser

상담·문의 전화 : **07904 571782** (WhatsApp available)

이메일 : **baesbuk@gmail.com**

Your home may be repossessed if you do not keep up repayments on your mortgage. Buy to Let Mortgages are not regulated by the Financial Conduct Authority. Some forms of Commercial Lending are not regulated by the Financial Conduct Authority. Sang Bae Bae trading as SB Mortgage and Financial Services is an appointed representative of The Whitechurch Network Limited which is authorised and regulated by the Financial Conduct Authority. (This is approved by In Partnership FRN 190859 October 2025)

런던 뮤지컬 티켓을 예약하는 방식을 바꾸는 차세대 티켓 플랫폼

이제부터 개인도 그룹 할인 티켓 가격을 이용할 수 있습니다!

COMING SOON www.togetix.com

ILOVESTAGE LONDON THEATRE ILOVESTAGE는 개인 여행객을 위한 최초의 한국어 웨스트엔드 공연 티켓 플랫폼을 구축하여 런던 뮤지컬을 해외 관객들과 연결해왔습니다.

새로운 플랫폼을 가장 먼저 만나보세요 | PRESENTED BY ILOVESTAGE



한차원 높은 고국 방문 건강검진... 휴람 의료서비스를 이용해보세요!



◆ 휴람건강검진 ◆

시설, 장비, 퀄리티, 검사항목, 서비스, 가격 등
해외동포분들을 위한 '비교우위' 프로그램입니다!!!

"휴람은 상담 - 예약 - 검진진행 - 사후관리를 보호자 역할로서 도와드립니다."



휴람 해외동포 특별가 프로그램

◀ 종합검진 기본 항목 ▶

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 1. 이학적검사 (신체계측, 비만도, 시력, 안압, 혈압) | 7. 체지방검사 |
| 2. 청력검사 (순음청력검사) | 8. 부인과검사 (자궁경부암, 유방특수촬영) |
| 3. 혈액검사 (종합혈액검사 70여가지) | 9. 소화기검사 (수면 위내시경) |
| 4. 암표지자검사 | 10. 복부초음파검사 (간장, 췌장, 복부장기등) |
| 5. 심폐기능검사 (흉부X-RAY, EKG, 노력성폐활량) | 11. 문진 및 전문의 상담 |
| 6. 요검사 | |

휴람 당일종합검진

소요시간 : 오전 4시간 49만원 ~ 110만원

- 기본항목 + [남] 흉부(폐)CT, 전립선초음파, 골밀도, 비타민D검사
- 기본항목 + [여] 갑상선초음파, 자궁초음파, 유방초음파, 골밀도, 비타민D검사

휴람 숙박종합검진

소요시간 : 당일 14시 ~ 명일 12시경 퇴원 65만원 ~ 110만원

- 휴람 당일종합검진 + 수면 대장내시경+ 숙박(1인실)

휴람 정밀숙박종합검진

소요시간 : 당일 14시 ~ 명일 12시경 퇴원 115만원 ~ 186만원

- 휴람 숙박종합검진 + 뇌MRA, 심장CT

휴람 VIP종합검진

소요시간 : 당일 오후 2시 ~ 명일 12시경 퇴원 210만원 ~ 320만원

- 휴람 정밀숙박종합검진 + 뇌MRI, 심장초음파, 복부조영CT, 흉부(폐)CT
갑상선초음파, 경동맥초음파 + 픽업서비스(서울지역만 가능)

휴람 VVIP종합검진

소요시간 : 2일간 진행(오전에만 검사 시행) 462만원 ~ 485만원

- 휴람 VIP종합검진 + PET-CT(전신암정밀검사), 복부비만CT, 관상동맥CT
뇌심장정밀혈액검사 + 2일간 픽업서비스(서울지역만 가능)

- ※ 휴람을 통한 예약 시 해외동포 특별가 혜택 적용을 받으실 수 있습니다.
- ※ 상기 검진은 병원에 따라 검진 항목 및 비용 및 서비스등이 상이 합니다.

휴람 의료네트워크 병원은 서울 지역에 있습니다.
종합병원급 이상의 병원에서 퀄리티 높은 의료서비스를
휴람 혜택 적용된 합리적인 가격으로 검진-진료-수술-
치료까지 휴람이 원스탑 서비스로 도와드릴 것입니다.

상담을 통해 자세한 정보를 확인하세요!!!



해외의료사업팀장
김수남

한국문의 : +82 (0)70 4141 4040
카카오톡 : 010 3469 4040 (kakao ID: huraamkorea)
이메일 : huraam@huraam.kr
홈페이지 : www.huraamkorea.com

미소 하우스 (하숙, 민박)

뉴몰든역 3분, 하이스트리트 1분 거리 넓은 단독주택
출장 주재 연수 여행 집 구하기 전, 귀임 전 잠시
깨끗하게 정리된 1인 욕실룸~가족룸, 세탁 서비스
신선한 재료 사용 맛있는 아침 저녁 한식, 욕실용품
카드결제 가능, 홈 둘러보기 : www.misolondon.com
카톡 문의 : **misohouse** ☎ 0782 333 6807

11+, GCSE, A Level 수학과외

11/13/16+ 명문 공/사립 입학시험준비
GCSE, A Level, Further math
STEP, MAT, TMUA 최상위 명문대 입학시험
서울대학교 계산통계학과, 20년 이상 경력
☎ 07958 677 211

조은 하숙 (구 이모네)

뉴몰든역 도보 2분 거리. 런던 시내 접근 매우 편리
아침 저녁 최고 맛있는 한식 제공
1인실부터 가족룸까지 다양한 룸 완비
장·단기 출장 / 연수 / 가족 여행 환영
☎ 07817 921 280 | 카톡 : leedh022769

GCSE A level 수학

영국 수학교사 자격증 PGCE 보유 (영국 중등학교 교사경력)
지도학생들 UCL 비룻 명문 러셀그룹 대학교 합격시킨 경험
캠브리지대, 임페리얼 칼리지 지원 및 입학시험 지도
취약 부분 맞춤 지도, 시험 테크닉 제공
수업은 영어나 한국어로 온라인 진행
☎ 07508 218465 (여)

편안하고 아늑한 정 하우스

출장, 주재, 가족 여행, 집 구하기 전 임시거주 등
어떤 목적에도 적당한 게스트 하우스.
아늑한 리셉션, 초고속 인터넷, 세탁 서비스,
깔끔하고 맛갈스런 아침 저녁 제공, 카드결제 가능.
뉴몰든역 10분, 집앞버스 213, K1, 구 올리브 하우스.
☎ 07908 522 109 카톡 ID : junhouse5

KS3, GCSE, A-Level 수학 과학 지도

경험이 풍부한 UMIST 전자 통신 공학 석사
선생님이 수학, 물리, 생물, 화학 과목들을
각 보드별에 맞게 잘 가르쳐 드립니다.
영국 지도 경험 10년 이상. (Zoom 수업 가능)
☎ 07846 350 561

인벤토리 청소전문 - 서울클리닝

10년 노하우 인벤토리 청소 전문
처음부터 인벤토리 체크까지
책임지며 훼손된 부분 수리가능
☎ 07947 299 669 / 07432 703 156

GCSE, KS3 과학 수학

물리 화학 생물 수학 수업, GCSE, IGCSE 각 보드별 수업
(AQA Edexcel, OCR, Cambridge, WJEC).
Key stage 3, 13+ 준비, 식스폼 학교 입학시험 준비.
따라가기 힘든 Y5-Y11 학교 진도와 숙제 봐드립니다.
런던대학 킹스컬리지 과학교육학 석·박사.
영국 지도경험 20년, 전직교사(여) ☎ 0794 162 5292

성악·음악이론 집중 레슨

서울대 음대 졸업
영국 왕립음악원(Royal College of Music) 석사
ABRSM·예중·예고·음대 입시 전문 지도
찬양·합창·취미 성악도 환영합니다
실력 있는 지도를 찾고 계신가요?
☎ 0791 914 0478

백프로 골프교실

골프관련 어떤 문제라도 해결해 드립니다.
☎ 07770 392 060
baigpro@hotmail.com
Inner Drive Golf New Malden,
30 High St, New Malden KT3 4HE

◆ 플루트 레슨·음악이론 레슨 ◆

Professional Teaching Specialist
전문가가 빠르고 올바르게 가르칩니다.
학생들 그레이드·음악장학생·음악이론 전문.
☎ 0783 468 7828 뉴몰든 파운틴

UK Top Tour

프리미엄 투어 / 의전 / 공항픽업 / 캡서비스
전문통역 / 벤츠 V-Class / E-Class
☎ 07879 405 139 카톡 : kingstonplus
(직원 모집 : 워홀 환영)

런던건축

고객맞춤형가격/영국표준품질/철저한 사후관리
• Fully Insured(10 Million)
• 하우스/레스토랑/사무실 • 신축/중축/변경 • 설계/디자인/카운실 허가
• 증명서 발급/설치/수리(가스/보일러/전기/연더히팅/에어콘)
• 인테리어/리퍼비쉬
Mobile. 07515 738 777 dyk8855@gmail.com

런던 우체국 London Parcel Office

한국으로 물건을 보내려면

세관/유럽 배송 문의 환영

www.lpouk.com

020 8569 2588 / 0789 790 2044

SOUL estate agents



서울부동산 | 020 8949 4989
158 High Street, New Malden, KT3 4ES

스마일캡

공항픽업 서비스, 간단한 학생 이사
친절히 모십니다.

☎ 07961 778 296

생활광고 안내

1회: £15
2회: £25
3회: £30
6회: £50
8회: £65
12회: £90
24회: £150

이메일로 광고 내용, 게재 횟수,
연락처를 적어 보내주시면
확인 후 연락 드리겠습니다.
koweekly@koweekly.co.uk

코리아 위클리지는 본지나 관련된 웹사이트에 실린 광고주의 정체를 어느 정도 확인합니다. 그러나 광고주나 광고의 정확성, 신뢰성에 대해 어떠한 보증도 하지 않으며, 서비스 또는 서비스와 관련된 광고, 기타 정보에 대해서 어떠한 보증도 하지 않습니다. 본지에 실린 광고에 대한 신뢰 여부는 전적으로 사용자의 책임이며 어떠한 경우에도 코리아 위클리지는 광고주의 광고내용, 연락, 제품, 서비스와 관련하여 직접, 간접, 부수적, 징벌적, 파생적인 손해에 대해서 책임지지 않습니다. 독자분들이 본지에 실린 광고주의 광고 내용 연락이나 제품, 서비스 구입 혹은 계약 이전에 나름대로의 확인을 해 주시기 바랍니다.

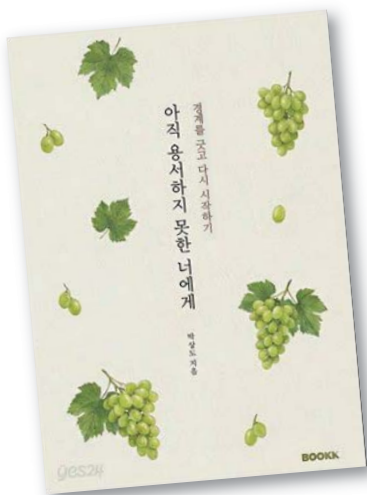
"Please note that any adverts contained in Korean Weekly does not imply a recommendation or endorsement or approval by Korean Weekly Newspaper of any advertising claims or of the advertiser, its product, or services. Korean Weekly reserves the right to accept or reject any advertisement submitted for its newspaper publications and on its websites. While Korean Weekly employs its best endeavours to confirm the identity of the advertisers, it does not attempt to investigate or verify claims made in advertisements appearing in its Newspaper publications and on its websites. Korean Weekly disclaims any liability whatsoever in connection with advertising appearing in its newspaper and on its websites."

용서라는 이름의 지독한 짐을 내려놓고 싶은 당신에게

가장 이기적인 선택이 선사하는 가장 고귀한 자유, '자기 해방'의 원리

용서라는 이름의 '가시 면류관' 우리는 흔히 '용서'를 고귀한美德이자 그리스도인의 마땅한 의무로 배웁니다. "원수를 사랑하라", "일흔 번씩 일곱 번이라도 용서하라"는 성경의 가르침은 우리 귀에 못이 박히도록 들었습니다. 하지만 현실의 무게는 그리 가볍지 않습니다. 나를 배신한 동료, 공동체를 깨뜨린 인간질, 내 삶을 송두리째 흔들어 놓은 가해자의 얼굴을 떠올릴 때면 머리로는 용서를 되뇌지만 가슴속에는 여전히 날카로운 분노의 돌덩이가 박혀 숨을 쉴 수 없게 만듭니다.

많은 그리스도인이 이 지점에서 '착한 그리스도인 콤플렉스'에 빠집니다. 마땅히 용서해야 한다는 신앙적 강박은 오히려 분노를 내면으로 억누르는 독이 되어 결국 깊은 우울과 자기혐오로 번지곤 합니다. "용서하지 못하는 나는 믿음이 부족한 사람인가?"라는 자책은 가해자가 준 상처보다 더 깊게 우리 영혼을 짓누릅니다.



"나는 용서를 말할 자격이 없는 사람이었습니다"

'아직 용서하지 못한 너에게'라는 책을 집필하며 저는 끊임없이 저 자신을 돌아보았습니다. 솔직히 고백하자면, 저는 용서를 말할 자격이 없는 사람이었습니다. 대학 졸업 후 직장에서 동료의 배신으로 실패를 뒤집어썼을 때, 저는 기도실에서 무릎을 꿇는 대신 밤마다 그를 향한 복수심으로 밤을 지새웠습니다. 목회자가 된 이후에도 다르지 않았습다. 전적으로 신뢰했던 청년의 오해로 공동체가 갈라졌을 때, 제 안에는 축복 기도 대신 지독한 '쓴 뿌리'가 자리 잡았습니다.

이 책은 고상한 신학적 논증이 아니라, 용서에 서툰 제가 스스로를 향해 던졌던 처절한 성찰에 대한 기록입니다. 특히 영국 유학 중인 청년들을 목회하며, 좁은 한인 공동체라는 '고립된 섬'에서 도망갈 곳 없이 상처를 마주해야 하는 이들의 고통을 목격했습니다. 그들의 눈빛에서 과거 분노를 억압했던 제 자신의 모습을 보았고, 그때 비로소 깨달았습니다. 용서의 본질은 죄책감이나 의무감이 아니라, 바로 '나의 생존'과 '해방'에 있어야 함을 알게 되었습니다.

용서의 재정립:

가해자가 아닌 '나'를 위한 이기적인 선택 제가 발견한 첫 번째 전환점은 용서가 남을 위한 숙제가 아니라는 것입니다. 우리는 용서를 가해자에게 베푸는 은혜나, 반드시 관계를 복구해야 하는 의무로 착각합니다. 그러나 진정한 용서는 나를 괴롭히는 사람에게 내 삶의 통제권을 내어주는



어리석은 짓을 멈추는 것입니다.

미움과 복수심은 막대한 에너지를 소모합니다. 매일 아침 가해자를 떠올리며 분노하는 행위는, 역설적으로 그 사람을 내 마음의 가장 상석에 '주인'으로 모셔두는 것과 같습니다. 용서는 그 복수심의 사슬을 끊고, 도둑맞았던 나의 감정적 에너지를 회수하여 나의 미래를 위해 사용하는 가장 이기적인 해방 선언입니다.

경계 설정:

사랑의 반대편이 아닌 '사랑의 프레임' 우리는 "원수를 사랑하라"는 명령 앞에서 경계를 긋는 것을 두려워합니다. 하지만 성경이 말하는 '아가페(Agape)' 사랑은 뜨거운 감정이 아니라 '의지적 선택'입니다. 그가 하나님의 은혜 안에서 잘 되기를 바라는 의지적인 기도를 하되, 나를 파괴하는 관계로부터는 단호히 거리를 두는 지혜가 필요합니다.

예수님 역시 수많은 무리의 요구로부터 스스로를 보호하기 위해 '새벽 미명'에 고독한 거리를 두셨고, 바리새인들의 독설 앞에서는 묵묵히 입을 닫으셨습니다. 이처럼 건강한 경계(Boundary)를 설정하는 것은 사

랑의 결핍이 아니라, 진정한 사랑을 가능하게 하는 유일한 토대입니다.

- 용서(Forgiveness): 내면에서 복수심을 내려놓는 주체적 행위 (가해자의 상태와 무관함).

- 화해(Reconciliation): 관계를 재정립하는 쌍방향 행위 (가해자의 진심 어린 회개가 전제됨).

- 용납(Acceptance): 가해자의 행동을 정당화하는 것 (필요하지 않음).

용서했더라도 가해자가 변화하지 않았다면, 관계를 단절할 자유가 우리에게 있습니다.

치유의 실천:

분노를 인정하고 홀로 회복하기

용서의 여정은 '분노를 허락하는 것'에서 시작됩니다. 정당한 상처에 대한 분노는 죄가 아닙니다. 예수님께서 성전에서 보여주신 의로운 분노처럼, 우리 안의 분노는 정의가 훼손되었다는 건강한 신호입니다. 이 분노를 억압하지 말고 '분노 일기'를 통해 날것 그대로 쏟아내십시오. 종이 찢어질 듯 꼭꼭 눌러 쓰며 당신의 상처를 인정할 때 비로소 감정에서 변화가 일어납니다.

또한, 가해자의 사과를 기다리지 마십시오. 사과를 기다리는 것은 당신의 평안에 대한 열쇠를 가해자에게 맡겨두는 것과 같습니다. 가해자 없이도 우리는 충분히 평안해질 수 있습니다. 복수심의 에너지를 자기 계발의 동력으로 바꾸고, 기도의 내용을 '가해자를 향한 축복'과 함께 '나의 평안을 지키는 보호'로 바꿔야 합니다.

나가는 말:

상처가 등불이 되는 새로운 시작

저는 이 책을 마무리 지으며 창밖의 작은 꽃을 보았습니다. 과거의 상처가 아닌, 지금 눈앞에 살아있는 생명의 몸짓에 마음을 빼앗길 수 있었던 그 고요한 찰나가 바로 '평안'이었습니다.

당신의 상처는 이제 더 이상 당신을 짓누르는 짐이 아닙니다. 고통의 한복판에서 걸어 올린 그 위로는, 이제 다른 상처 입은 영혼들을 비추는 가장 강력한 희망의 자원이 될 것입니다. 당신이 먼저 평안해질 때, 그 빛은 세상을 향해 가장 아름다운 선한 영향력으로 퍼져 나갈 것입니다.

이제 그 무거운 돌덩이를 내려놓으십시오. 당신은 자유로운 자격이 있으며, 지혜롭게 자신을 사랑할 권리가 있습니다. 당신의 새로운 시작을, 그리고 당신의 평안을 온 마음을 다해 축복합니다.



박상도 목사
세펠드한인교회 담임

1991년 창간

www.koweekly.co.uk

뿌리깊은 나무처럼 성실하게 변함없는 오랜 친구처럼 든든하게

뿌리깊은 나무는 바람에 아니 흔들리듯

코리안위클리는 35년째 성실하게 발행하고 있습니다.

항상 바른 소식과 유용한 정보를 전달하는 코리안위클리는 여러분을 찾아가는 벗입니다.

한결같은 마음, 믿을 수 있는 비즈니스 동반자 - 코리안위클리

코리안위클리





재영한인교회연합회

KCA in the UK

Hanbeel Church 런던한빛교회

바른 신학 · 바른 교회 · 바른 생활

주일예배

1부 : 10:00 am (한빛센터)
2부 : 2:00 pm (본당)
유치부 : 2:00 pm (본당)
유초등부 : 2:00 pm (본당)
중고등부 : 2:00 pm (한빛센터)
청년부 : 4:30 pm (한빛센터)

주중예배

수요예배 : 8:00 pm (한빛센터)
새벽예배 : 5:30 am (한빛센터)
수요토들러그림 : 10:00 am (한빛센터)

담임목사 : 김동운

홈페이지 : www.hanbeel.org / 전화 : 0208 546 3600
한빛센터 : 122 London Rd., Kingston, KT2 6QJ
본당 : 한빛교회/KMC, 13 Fairfield South, KT1 2UJ

아름다운교회

ST. JOHN'S CHURCH Spencer Hill, Wimbledon SW19 4NZ



주일예배: 오후 2시
새벽예배: 6:00 am (월~금)

새벽예배는 줌으로
ID: 840 7687 8395
PW: 024086

담임: 백장현 목사
bkclondon@gmail.com
07748 500 038

www.bkclondon.com

런던센트럴순복음교회

교회 4대 목표 십자가 복음과 사랑·영향을 위한 중보기도·다음 세대의 회복과 부흥·주대 교회의 회복

예배장소

The Borough Welsh Congregational Chapel
90 Southwark Bridge Rd., London, SW1 0EX

예배시간

주일 오후 2시

담임목사 이상보

문의 07449 767905

홈페이지 www.londoncentralchurch.org



구세군 런던한인교회는 다양한 문화(Inter-Cultural Church)와 세대 (Inter-Generational Church)가 함께 어우러져 조화로운 신앙 공동체를 이루어 가는 교회입니다.

주일예배: 오전 11시
109 Kingston Road, London SW19 1LT
wimbledon@salvationarmy.org.uk



Weybridge White House

말씀과 기도의 집

The WCRD and Prayer house

주일예배 오전 11시

담임: 김호근 목사

주소: 77 Heath Road, Weybridge, Surrey KT13 8TN
E-mail: wphlondon@hotmail.com
문의: 장순영 선교사 07917-726-839

웬블던 꿈이있는교회

주일 오전 10시 30분
The Priory Church of England primary School, Queen's Rd, London SW19 8LX

· 주일학교는 같은 시간에 다른 방에서 진행됩니다.

담임목사 이영주

godsvisionchurch.org

07949947800

mokjada

info@godsvisionchurch.org



센트럴 꿈이있는교회

주일 오후 2시
Welsh Baptist Church, 30 Eastcastle Street, London, W1W 8DJ

· 주일학교는 같은 시간에 다른 방에서 진행됩니다.

담임목사 이영주

godsvisionchurch.org

07949947800

mokjada

info@godsvisionchurch.org



런던 주찬양교회

Praise The Lord Church of London

1. 예배와 찬송이 넘치는 교회
2. 말씀을 배우고 실천하는 교회
3. 성령과 기도로 회복되는 교회
4. 전도, 헌신, 봉사로 하나되는 교회

■ 주일 예배 : 오후 2시 ■ 담임 목사 : 김주경

■ 문의 : 07528 295 356 / ukjkm11@gmail.com

160 Green Lane, Morden, Surrey SM4 6SR

옥스포드 선교교회

Oxford Mission Church

주일예배: 10.30am
장소: Wycliffe Hall Chapel
주중예배: 수, 금 7.30pm
새벽예배: 매일 6am

담임목사: 천계상
oxfordmissionchurch@gmail.com
www.oxfordmissionchurch.wixsite.com/home

런던벤틀교회

BETHEL CHURCH OF LONDON

주일예배 : 11AM
새벽예배 (월~금) : 6AM
수요예배 : 8PM
저녁예배 (일, 화, 목) : 8PM

문의 : 07584 027756 이승복 담임목사
Unit 1, 167A High street, New Malden, Surrey KT3 4BH

런던새중앙교회

The Love Of Jesus

주일예배 : 오후 2시
새벽기도 : 오전 6시
화요성경공부 : 오후 1시

이메일 : incc@naver.com
전화 : 07790553317
예배장소 : St. John's Church, Kingston Road, New Malden, Surrey, KT3 3RX
담임목사 : 황형식

런던영광교회

예배시간 안내

주일예배 : 오후 2시
주일학교 : 오후 2시
새소식반 : 금요일 오후 3:30~6:00
Mothers & Toddlers : 수요일 10:30~12:00

연락처 : 안병기 목사 / 김경순 사모
revbkahn@gmail.com / mksahn@gmail.com
07990 760354 / 07747 325242

On a rainy day Jesus will be your umbrella!

글로리아 센터

정소년: 10시, 청년 5시 (High St, New Malden, KT3 3PY)

교회

장년 & 주일학교 교사 (39 Ewell Road, Surbiton, KT6 6AF)

Gloria Church
조성영 목사 07914069732

런던 [시내, 센트럴] 예수비전교회

London Jesus Vision

예배: 주일 오전 11시 / 수요일 오후 7시
장소: Paget Christian Centre 18 Randell's Rd, London N1 0DH

지하철: St. Pancras Int. (유로스타), Kings Cross역 도보 7분 교회 주변 무료 주차 가능

담임목사: 이희영
카톡 ID: revheui
<http://ljvc.org>
020 8346 2070 / 07828 267762

케임브리지 열림교회

Cambridge Yeolim Church

예배장소
Castle Street Methodist Church, Castle Street, Cambridge CB3 0AH (주차장은 2 St Peter's Street, CB3 0AH)

예배시간 : 주일 오후 2시

담임목사 : 김태규

문의 : 01223 573275 07837 840294
www.cambridge.onmam.com

웬블던한인교회

Wimbledon Korean Baptist Church

예배장소 : Wimbledon Baptist Church 129 The Broadway Wimbledon SW19 1QJ

예배시간 : 새벽기도 online → 오전 6시(화~금) 금요기도회 → 오전 10시(격주) 주일예배 → 오후 2시

문의 : 권종현 목사
enochwith@yahoo.com

런던순복음교회

LONDON FULL GOSPEL CHURCH

"예배가 살아있는 행복한 교회!"

· 주일예배 (한국어 / 주일학교 / 인터네셔널)
1부 : 오전 8:30 | 2부 : 오전 10:30 | 3부 : 오후 1:30
유아, 유초, 중교 : 오전 11시 | 인터네셔널 : 오전 9시

· 주중예배 (수요 / 금요 / 새벽)
수요 : 저녁 7:30 | 금요 : 저녁 8시 | 새벽 : 월-금 오전 6시

· 담임목사 김용복

www.lfgc.co.uk | 0208 944 6781
lfgcuk0691@gmail.com | [karra0510](http://www.karra0510.com)
37 West Bamed Lane, Raynes Park, SW20 0BL

리버풀한인교회

Liverpool Korean Church

주예수를 믿으라

그러하면 너와 네 집이 구원을 얻으리라(행16:31)

· 주일예배 : 오후 1시
· 담임목사 : 지성구
· 카톡ID : ukm0691

· 예배장소 : St Philemon's Church 78 Admiral St., Toxteth, Liverpool L8 8BR

· 인스타 : @liverpoolkoreanchurch.org
· 홈페이지 : liverpoolkoreanchurch.org

유럽기도선교

Prayer Mission Europe

복음에 빛진 한국 교회가
겸손, 희생, 섬김의 마음으로
영국과 유럽을 위해
기도로 진행되는 선교사역

담당사역자 : 김남진 목사
07547 373 864

런던새로운교회

London New Church

복음이 삶이 되는 제자 공동체

· 주일예배 : 오후 2시 30분
· 새벽예배 (월-금) : 오전 5시 30분
· 금요집회 : 저녁 8시

· 담임목사 : 권순신
· 전화 : 07795 467248
· 홈페이지 : www.gp21.org

Emmanuel Church, Dudley Drive, Morden, SM4 4RJ

사랑은 식어도 성격은 남는다

연애 감정이 생기면 사람은 상대의 좋은 모습만 보려 하고, 모든 면을 긍정적으로 해석하려는 경향이 있다. 물론 결점까지 이해하고 극복할 수 있다면 문제가 되지 않겠지만, 사랑은 언제나 최고조에 올랐다가 내려오기 마련이다. 감정이 식은 뒤에도 그 결점을 계속 감당할 수 있을지 스스로에게 물어야 한다.

사람의 천성은 쉽게 바뀌지 않는다. 그는 이미 그 성격으로 수십 년을 살아왔다. 고작 몇 달 만난 당신 때문에 근본이 바뀔 가능성은 높지 않다.

그래서 결점을 보라는 것은 비난하기 위해서가 아니라, 그 결점을 평생 안고 갈 수 있는지를 냉정하게 판단하라는 뜻이다. 도저히 받아들일 수 없는 문제라면, 감정이 깊어지기 전에 정리하는 것이 오히려 덜 아플 수 있다.

시간관념이 둔한 여성이 있었다. 그녀는 약속을 자주 어겼고, 주변 사람들은 그 사실을 알고 있었다. 연애를 시작한 남자 역시 처음에는 이해했지만, 같은 일이 반복되자 약속을 지켜달라고 요구했다. 그러나 그녀는 달라지지 않았고, 결국 남자는 크게 화를 냈다.

그녀는 단지 조금 늦은 것뿐이라고 생각했지만, 남자에게 그것은 성실함과 존중의 문제였다. 사소한 보이는 습관 하나가 결국 두 사람을 갈라놓은 것이다. 이처럼 누군가에게는 작은 결점이 다른 누군가에게는 심각한 문제가 될 수 있다.

남녀가 헤어지는 이유에는 정답이 없다. 세상에 '헤어질 만한 문제'와 '참아야 할 문제'가 따로 있는 것이 아니다. 가치관이 다르면, 사소한 것도 균열이 된다.

또 하나 중요한 것은 상대의 본질을 분별하는 일이다. 학벌이나 능력, 경제력 같



은 외형적 조건은 눈에 잘 띄지만, 성격의 근본은 쉽게 드러나지 않는다.

정말 경계해야 할 유형은 근본이 따뜻하지 않고, 자기중심적인 사람이다. 연애할 때는 큰 문제가 없을 수 있지만, 결혼 이후에 크게 드러난다. 결혼은 상대를 바꾸는 과정이 아니라, 그 사람의 본질과 함께 살아가는 선택이기 때문이다.

사람들은 사랑하면 변한다고 말하지만, 기본 성격까지 바뀌는 경우는 드물다. 쫄쫄한 사람은 끝까지 쫄쫄하고, 냉철한 사람은 쉽게 달라지지 않는다. 그래서 사랑보다 더 믿어야 할 것은 성격이다. 그래서 결혼을 생각한다면 지금의 설렘보다, 사랑이 식은 뒤에도 함께 견딜 수 있는 사람인지 고민해야 한다.

진정한 선택은 프러포즈를 받아들인다거나 거절하느냐가 아니다. 그 사람이 내 결혼상대로 적합한지를 판단하는 일이다. 그 분별력은 과거에 만났던 사람들과 비교하는 데서 나오지 않는다. 상대의 드러난 모습이 아니라 본질을 보는 눈에서 나온다. 그리고 그 눈은 결국 내가 나 자신에게 진실할 때 생긴다.

어떤 성격이 나와 조화를 이루는지, 어떤 사람이 내 삶을 더 단단하게 해줄지 아는 사람은 결국 자기 자신을 가장 깊이 이해한 사람이다. 이웅진 Couple.net



13일 이탈리아 테세로 크로스컨트리 스타디움에서 열린 2026 밀라노-코르티나담페초 동계 패럴림픽 바이애슬론 여자 스피리트 추적 좌식 결선에서 김윤지가 결승선을 통과한 뒤 포즈를 취하고 있다. 이날 김윤지는 11분41초6의 기록으로 은메달을 목에 걸었다.

패럴림픽 김윤지, '금빛 피날레'

한국 선수 최초로 메달 5개... 올림픽까지 통틀어 단일 대회 역대 최다

한국 장애인 스포츠의 '간판스타' 김윤지(19·BDH파라스)가 2026 밀라노·코르티나담페초 동계 패럴림픽 마지막 레이스에서 금빛 질주를 선보이며 한국 스포츠 사상 최다인 '단일 대회 메달 5개'의 대업을 달성했다.

김윤지는 15일 이탈리아 테세로 크로스컨트리 스타디움에서 열린 2026 밀라노·코르티나담페초 동계 패럴림픽 크로스컨트리 스키 여자 20km 인터벌 스타트 좌식에서 58분23초3의 기록으로 금메달을 목에 걸었다.

이로써 김윤지는 이번 대회에서만 다섯 번째 메달(금 2·은 3)을 획득했다.

동·하계 올림픽과 패럴림픽을 통틀어 한국 선수가 단일 대회에서 메달 5개를 딴 것은 김윤지가 처음이다.

종전 기록은 4개였다. 올림픽에서는 쇼트트랙의 빅토르 안(한국명 안현수)이 2006 토리노 대회에서 4개(금 3·동 1)를 따냈고, 패럴림픽에서는 활che어 육상의 강성국(금 2·은 2)과 홍석만(금 1·동 3)이 각각 한 대회 4개의 메달을 보유하고 있었다.

특히 앞선 기록들이 계주 등 단체전 메달을 포함했던 것과 달리, 김윤지는 5개 메달을 모두 오토이 개인전에서만 일궈내며 그 가치를 더했다.

종목을 넘나드는 김윤지의 거침없는 질주는 대회 내내 계속됐다.

김윤지는 지난 8일 바이애슬론 여자 개인 12.5km에서 한국 여자 선수 최초의 동계 패럴림픽 금메달을 목에 걸며 포문을 열었다.

이후 크로스컨트리 스키와 바이애슬론을 쉼 없이 오가며 은메달 3개를 추가하는 압도적인 기량을 과시했다.

김윤지는 처음 도전한 크로스컨트리 스키 여자 20km에서도 무거운 눈발을 뚫고 금빛 레이스를 펼쳤다.

이로써 한국 선수 최초의 동계 패럴림픽 2관왕에 등극하며 5번째 메달로 대기록의 마침표를 찍었다.

크로스컨트리 스키는 눈이 쌓인 산악·설원 지형에 조성된 코스를 스키로 빠르게 주행해 완주하는 종목이다.

이날 경기는 선수들이 30초 간격으로 출발해 2천852m로 구성된 코스를 일곱 바퀴씩 돌며 기록을 측정하는 방식으로 치러졌다.

새벽부터 쏟아진 눈과 비로 설질이 질퍽해져 체력 소모가 극심한 상황이었지만, 김윤지의 투혼은 꺾이지 않았다.

김윤지는 경기 초반부터 이번 대회 4관왕에 오른 '전설' 옥사나 마스터스(미국)를 여유롭게 제치고 선두를 달렸다.

레이스 중반인 6.0km 구간에서 마스터스에게 잠시 역전을 허용하며 고비가 찾아오기도 했지만, 김윤지는 침착하게 페이스를 끌어올려 9.0km 구간에서 다시 리드를 되찾았다.

후반부에 접어들자 격차는 더욱 벌어졌다. 마지막까지 여유롭게 페이스를 조절한 김윤지는 마스터스를 1분11초2 차로 따돌리고 가장 빠른 기록으로 결승선을 통과했다.

은메달은 마지막 18km 구간에서 무서운 뒷심을 발휘한 아나 비커(독일·59분17초4)에게 돌아갔고, 마스터스는 59분34초5로 동메달을 목에 걸었다.

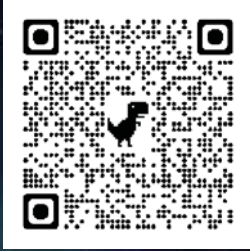
김윤지의 금메달로 한국은 이번 대회에서 금 2·은 4·동 1로 역대 동계 패럴림픽 최고 성적을 거뒀다. 연합뉴스

이웅진의
결혼
07441-441209



선우
결혼정보대표
이웅진

2026 코스타월드 in 영국



주최 : KOSTA국제본부
주관 : 코스타월드영국
후원 : 재영한인교회연합회

2026 KOSTA WORLD

IN UK

SI IN THE ERA OF AI

SPIRITUAL INTELLIGENCE IN THE ERA OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE

AI 시대의 그리스도인

2026.4.6(월)저녁 - 8(수)저녁

The Welsh Church of Central London

강사는 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

SPEAKERS



라영환 목사
총신대학교

장재기 목사
팔로잉 미나스트리

유임근 목사
KOSTA국제본부

강사는 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

MUSICIANS

박광식
색소폰연주자

일시 4/6(월) 저녁 - 4/8(수) 저녁

장소 The Welsh Church of Central London
(30 eastcastle London W1W 8DJ)

회비

청장년	청소년	하루만	저녁집회
£60	£30	£30	무료

회비등록 은행계좌

Name: Youngjae Lee
Account number: 48775369
Sort code: 60-84-64
Use when sending money from the UK
IBAN: GB42 TRWI 6084 6448 7753 69
Swift/BIC: TRWIGB2LXXX
Use when sending money from outside the UK

문의

담당자 (Coordinator): 김형민 선교사 / Rev. Hyungmin Kim
+44 (0)7340 301072
카카오톡 ID (KakaoTalk): onlythetruth66
이메일 (Email): hyungmin.kim@godsvisionchurch.org

‘첫’ 내 집 마련의 꿈 ‘올해’ 서울부동산과 함께 이루세요



STERLING PLACE

- 1 bed from £390,000
- 2 bed from £500,000
- Free Mortgage Advice

FIRST TIME BUYER 'OPEN EVENT'

3월 28일(토) 11:00 - 16:00

Sterling Place, Marketing Suite, 245 Burlington Road, New Malden

BARRATT
— LONDON —

BOOK NOW



020 8949 4989 | sales@sr4u.co.uk | www.sr4u.co.uk

SOUL
estate agents