소화 잘 되고 든든한 걸로

수능 D-8 엄마표 수·능·도·시·락

수능과 관련해 웬만해선 빗나가지 않는 '머피의 법칙' 중 하나가 바로 '수능 추위'다. 이상하리만큼 수능일만 되면 온도가 뚝 떨어져 수험생은 물론, 부모 마음까지도 얼리고 만다. 특히 엄마들은 수험생 자녀의 '먹는 것' 걱정을 하지 않을 수 없다. 이런저런 걱정을 덜기 위해 정성이 담긴 엄마표 도시락을 준비하자. 전문가들은 "소화가 잘 되고 든든한 음식으로 점심을 준비하는 것이 기본"이라고 말한다. 또 자녀가 평소에 좋아했던 음식을 덜 자극적이고 부드럽게 요리하면 소화에 도움을 준다. 된장국 등 따뜻한 국물은 보온병에 담아 주면 된다. 수능시험 당일 부모와 자녀 모두 안심할 수 있는 '소화 만점' 도시락 메뉴를 소개한다. /정상필기자 camus@kwangju.co.kr

〈참조='가슴이 따뜻해지는 추억의 도시락'(웅진 펴냄)〉

잡곡밥 도시락
잡곡밥+돼지고기 피망 볶음+달걀찜+김치볶음

▲돼지고기 피망 볶음

〈재료〉돼지고기 200g, 피망 2개, 붉은 피망 1/2개, 얇게 썬 생각 2쪽, 대파 1/2개, 간장 1큰술, 소금·참기름 조금씩

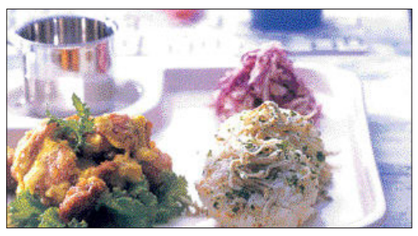
〈만드는 법〉①돼지고기는 기름기를 떼어내고 살코기만 가늘게 채썬다 ②피망, 생강, 대파도 5㎝ 길이로 가늘게 채썬다 ③채 썬 돼지고기는 청주와 간장, 녹말로 밑간해 20분 이상 재워둔다 ④팬에 고기가 뭉치지 않도록 잘 풀면서 데친다 ⑤센 불에 피망과 생강, 대파 등을 넣은 뒤 간장과 소금으로 간해서 볶는다

▲달걀찜

〈재료〉달걀 2개, 다시마국물 4큰술, 생크림 1큰술, 설탕·소금 조금씩, 칵테일 새우 6마리, 건표고버섯 2개, 실파 3뿌리

〈만드는 법〉①달걀은 볼에 담고 매끄럽게 푼 뒤 다시마국물과 생크림, 설탕, 소금을 섞어 체에 내린다 ②칵테일 새우를 소금물에 흔들어 씻은 뒤 꼬리를 떼고, 표고버섯은 뜨거운 물에 불려 채 썬다 ③①을 그릇에 담고 새우, 표고버섯, 실파 등을 넣은 뒤 15분 쯤 찐다.

주먹밥 도시락
잔멸치 주먹밥+카레소스강정+양배추초절이



▲잔멸치 주먹밥

〈재료〉따뜻한 밥 2공기, 소금 조금, 깨소금 1큰술, 잔멸치볶음 4큰술, 잔멸치 1/2컵, 다진 파슬리 1큰술

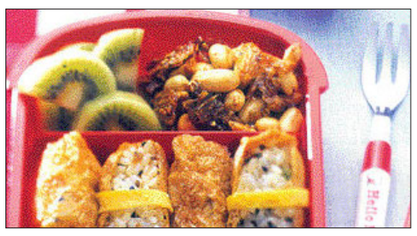
〈만드는 법〉①따뜻한 밥에 깨소금을 고루 섞어 간한다 ②잔멸치는 체에 담아 톡톡 쳐 가루를 털고 뜨거운 물을 부어 부드럽게 만든다 ③손바닥에 비닐 랩을 깔고 ①의 밥을 둥글납작하게 편 뒤 멸치볶음을 조금 얹어 둥근모양으로 오므린다 ④②에 파슬리 섞은 잔멸치를 ③에 묻힌다.

▲돼지고기카레소스강정

〈재료〉돼지고기(등심) 300g, 피망·붉은 피망 1/2개씩, 양파 1/4개, 달걀흰자 1개, 녹말 6큰술, 카레소스

〈만드는 법〉①돼지고기는 2㎝ 크기로 썰어 생강즙, 커피, 간장, 후춧가루 등을 넣고 주물러 밑간한다 ②간이 밴 돼지고기에 달걀 흰자와 녹말을 넣고 주물로 튀김옷을 입히고 170도의 기름에 튀긴다 ③양파와 피망을 채 썬 뒤 팬에 살짝 볶는다 ④튀긴 돼지고기를 고온에 바싹하게 튀기고 기름을 뺀 뒤 도시락에 담고 카레소스를 끼얹는다.

갈빗살구이 도시락
유부초밥+갈빗살구이+땅콩볶음+과일



▲유부초밥

〈재료〉따뜻한 밥 2공기, 배합초, 달걀 지단 1장, 조미유부 10장, 갖은 양념

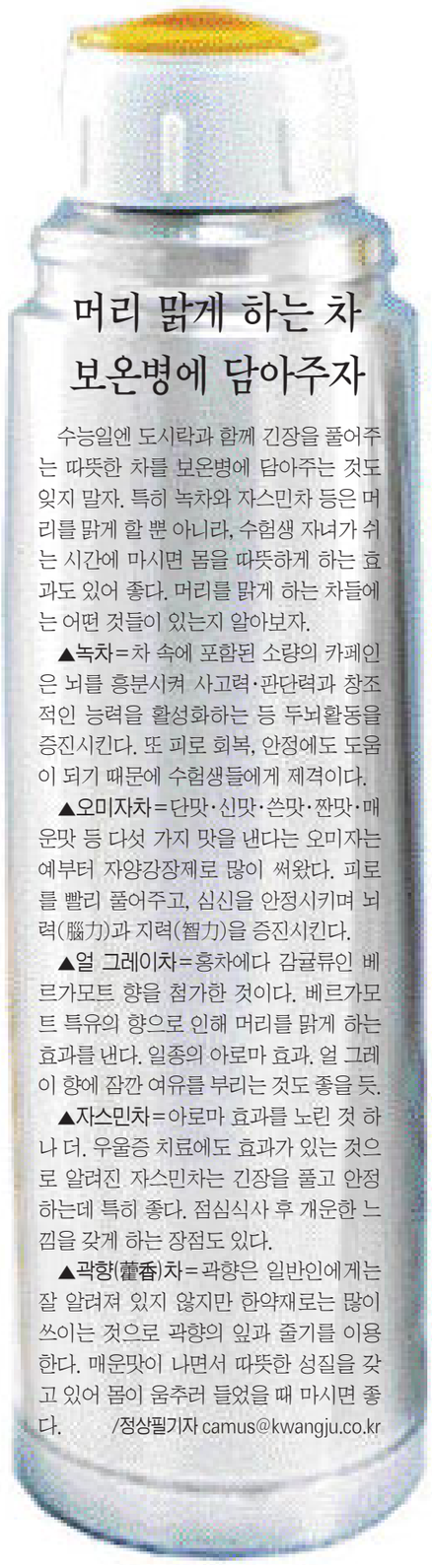
〈만드는 법〉①당근과 피망은 손질해 잘게 다진 뒤 팬에서 소금으로 간해 볶는다 ②달걀은 매끄럽게 풀어 얇게 지단을 부친 뒤 5㎜ 너비로 길게 자른다 ③밥에 배합초를 섞은 뒤 볶은 당근과 피망, 우엉조림, 검은 깨를 고루 섞는다 ④조미유부는 손으로 살짝 눌러 물기를 적당히 짜내고 양념한 밥을 유부에 채워 넣는다.

▲갈빗살구이

〈재료〉갈빗살 300g, 배즙 2큰술, 올리브 오일 1큰술, 양념장 재료

〈만드는 법〉①갈빗살은 고기망치나 칼등으로 두드려 연하게 만든다 ②배는 껍질을 벗기고 강판에 갈아 즙을 낸 뒤 올리브 오일과 섞어 갈빗살에 뿌려둔다 ③간장, 굴소스, 다진 파, 다진 마늘, 청주, 설탕, 참기름, 깨소금, 후춧가루를 섞어 양념장을 만든 뒤 ②에 넣고 버무린다 ④팬을 달궈 기름을 조금 두른 뒤 양념장에 재운 갈빗살을 노릇노릇하게 굽는다.

수험생들은 몸 뿐 아니라 마음까지 춥다. 수능 추위를 녹일 수 있는 엄마표 도시락으로 자녀의 긴장을 풀어주자.



머리 맑게 하는 차 보온병에 담아주자

수능일엔 도시락과 함께 긴장을 풀어주는 따뜻한 차를 보온병에 담아주는 것도 잊지 말자. 특히 녹차와 자스민차 등은 머리를 맑게 할 뿐 아니라, 수험생 자녀가 쉬는 시간에 마시면 몸을 따뜻하게 하는 효과도 있어 좋다. 머리를 맑게 하는 차들에는 어떤 것들이 있는지 알아보자.

▲녹차=차 속에 포함된 소량의 카페인은 뇌를 흥분시켜 사고력·판단력과 창조적인 능력을 활성화하는 등 두뇌활동을 증진시킨다. 또 피로 회복, 안정에도 도움이 되기 때문에 수험생들에게 제격이다.

▲오미자차=단맛·신맛·쓴맛·짠맛·매운맛 등 다섯 가지 맛을 낸다는 오미자는 예부터 자양강장제로 많이 써왔다. 피로를 빨리 풀어주고, 심신을 안정시키며 뇌력(腦力)과 지력(智力)을 증진시킨다.

▲얼 그레이차=홍차에다 감귤류인 베르가모트 향을 첨가한 것이다. 베르가모트 특유의 향으로 인해 머리를 맑게 하는 효과를 낸다. 일종의 아로마 효과. 얼 그레이 향에 잠깐 여유를 부리는 것도 좋을 듯.

▲자스민차=아로마 효과를 노린 것 하나 더. 우울증 치료에도 효과가 있는 것으로 알려진 자스민차는 긴장을 풀고 안정하는데 특히 좋다. 점심식사 후 개운한 느낌을 갖게 하는 장점도 있다.

▲곽향(藿香)차=곽향은 일반인에게는 잘 알려져 있지 않지만 한약재로는 많이 쓰이는 것으로 곽향의 잎과 줄기를 이용한다. 매운맛이 나면서 따뜻한 성질을 갖고 있어 몸이 움추러 들었을 때 마시면 좋다. /정상필기자 camus@kwangju.co.kr

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
메가박스
구.런던악국사거리 ♡예매1544-0600

M관	잔혹한 출근(15세)	최고급관
2관	거룩한 계보(15세)	
3관	가을로(15세)	
4관	악마는 프라다를 입는다(12세)	
5관	프레스티지(15세)	
6관	타짜(18세)	
7관	마음이(전체)	
8관	데스노트(12세)	
9관	가디언(12세)	

Megatizen Day 매주 목, 금 영화 4,000원 관람
• 이프유 주차장 이용시 3시간 무료 (단, 영화관람고객에 한함) :3시간 초과시 정상요금 부과
★팝콘이 무제한 공짜 (매일저녁 7시부터 8시까지)★

— 주차장이 편한 극장 —
엔터 시네마
충장로 5가 ☎ 228-2700

1관	거룩한 계보(15세)
2관	타짜 (18세)
3관	잔혹한출근 (12세)
4관	악마는 프라다를 입는다(전체)
5관	마음이…(전체)
6관	가을로 (12세)
7관	데스노트(12세)

금,토(2일간) 심야상영 •지주식 동시 주차장 200대 (3시간 무료)•
• 매주 월요일, 화요일 영화 보는날 2,000원 할인(공휴일제외) • 매주 금 토 심야 2,000원 할인
• 매주 목요일 Teen Age Day 중, 고생 1,500원 할인 (공휴일제외)

황토시방 영화사랑 • 예매:www.joycbc.com/ 1588-7941
콜롬비스 시네마 하남점 상무점
하남점(무역회관뒷편) 상무점(상무병원과 이마트 사이)

1관	악마는 프라다를 입는다(12세)	
2관	라디오 스타(12세)	
3관	마음이(전체)	
4관	거룩한 계보(15세)	
5관	가을로(15세)	
6관	타짜(18세)	
7관	데스노트(12세)	
8관	프레스 티지(15세)	
9관	잔혹한 출근(15세)	
10관	잔혹한 출근(15세)	

*호남 최대 주차장 ⊛매일심야 상영합니다 1588-7941
콜롬비스 하남점(11개관) 절찬리 상영중 상담원연결 방법→ (1번 or 2번) → 0번

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부명A LC빌딩 사거리)
급매매
첨단 삼소동
첨단인근 30m도로접
1000평 공장·창고부지적합
첨단중심 상업지역
·정부지방청사 예정지앞 200평
·부영·호반@정문부근 145평, 135평
첨단 원룸 건물급매
·대72 건145 원룸15개 투룸3개 쓰리룸 1개 보1억1천만 월490만 매5억 조정가
첨단 인근 자연·생산녹지
·북구 지야동 30m도로인근 전·후면 도로접 가든, 찻집, 창고물류공장최적 440평
싼 공장, 창고부지 "급매매"
·광산구 도천동 하남산단 9번도로 부근
550평, 700평, 1100평
·북구 삼소동 30m 도로접 아남공장 뒷쪽 1000평 가든공장 창고, 물류 최적지

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)
싼땅매매
·북구 문흥동 주택지 나대지 약54평 평당 120만원
·남구 봉선동 주택지 나대지 약66평 당180만원
·북구 오치동 나대지 약66평 당160만원
·북구 두암동 나대지 약40평 당160만원
·담양군 창평면 장화리 공장용지 약1,000평 당18만원(2차선도로접)
·담양군 봉산면 기곡리 관리지역 홈 4차선접 약8000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든펜션지)
·북구 매월동(창억동)동서두스건나변 주거지역 160평/396평(전원주택, 식당용지적합)매매가 평당60만원
·담양군, 읍 심만리 국도접 도탑대학부근 424평 평당35만원
·광산구 옥동(월동소재지) 대지 180평당 190만원(상가, 식당, 부동부지 적합)
전원주택매매
·담양군 고서면 보촌리 토지면적 총670평 주택1동 수리완 매매가 1억2000만원
건물매매
·북구 일곡동 대지145평 건평450평(지상5층) 세보증금1억8,000만원에 월1,400만원 매매가 16억5,000만원(융자7억5,000만원 포함)
·북구 일곡동 대지114평 건평488평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월620만원
·북구 중흥동 중흥3동4지2번나변 대로변 대지169평 건평370평(지하1층, 지상4층)1층 세보증금6000만원에 월180만원 2,3층 독립원룸실 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(융자3억4,000만원 포함)
·서구 유촌동 버들마을 內 대지160평 건평670평 (지하1층 지상5층)세보증금 3억1,000만원 월180만원 매매가 23억(융자1억2포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대지86평 건평217평 세보증금 1억1,500만원에 월320만원 매매가8억7,000만원(융자2억 5000만원포함)
·북구 용봉동 전대앞대웃편 대지103평 건평307평(에레베이터설치) 단층 점포2~5층 고시원 실80개 세보증금3000만원에 월1,410만원 매매가11억5,000(융자4~5억가능)
·북구 용봉동 전대후문앞 대81평 건평252평(지하1층지상6층) 세보증금2억7,000만원에 월710만 매매가 11억(융자2억3,000만 포함)
주유소매매
·광산구 소촌동 총대지 면적 780평 건평484평 (주유소, 건물2동포함)세보증금 1억3,450만원 월702만원 매매가 21억
·북구 오치동 대지445평 건평210평 주유기8대 세차기 현설업중 매매가 15억
급매물건
·광산구 소촌동 2종주거 홈 1,000평 매매가 5억5,000만
·광산구 소촌동 경충림 바로옆 총 727평 당1,00만원
※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

믿음공인중개사
☎(代)971-4911 핸 011-627-0876
(첨단지구 우리은행사거리 세종문구옆)
첨단지구 쌍암동, 월계동 상업지역토지
·토지:570평(옷매장,병원,음식점,음악홀,기 타)용도적합 평당540만원
·토지:250평(각종매장,병원,학원,사무실,기 타)용도적합 평당530만원
·토지:125평(음식점,유흥주점,음악홀,오락실)용도적합 평당430만원
·토지:100평(음식점,음악홀,매주홀,기 타)용도 적합 평당310만원
·토지:1100평(복합상가,병원,예식장,학원)용도적합평당340만원
상가전물 매도
·대지135평 건평272평 보1억5천 월세650만원 매도9억7천
·대지180평 건평368평, 보9천만원 월세800만원 매도9억5천
·대지100평 건평155평 보6천 월세300만원 매도5억4천
첨단 인근자연·생산녹지
·토지:대촌동도로접680평(물류,음식점,공장)용도적합평당75만원
·토지:대촌동도로접980평(물류,창고,음식점)용도적합평당75만원
·토지:비아동30m도로계획선접 807평 평당65만원
·토지:비아동2000평 도로접(물류,주유소,공장)용도적합평당120만원
첨단지역 음식점 임대차
·음식점 횟집:1층30평, 2층105평,3층105평시설완비 성업중 주차장완비 보증금1억 월세600만원
·음식점 1층 125평 2층125평 시설완비 시설비3억3천 지하 주차시설 보증금3억 월세1200만원
상가 임대 및 분양
·1층 85평(옷매장, 각종매장)임대가 평당800만원 분양가1200만원
·2층 170평(병원,사무실,학원)임대가 평당300만원 분할가능
⊛부동산 교환(토지,건물) 지역관계 없음

정밀하고 과학적인 검증
(주)홈컨부동산 리서치 중개
상무지구 시청앞 한국은행후문옆
Tel 062)233-2222 www.homecon.co.kr(부동산지식1등)
크게 다릅니다[전화 한통화면 무료광고에서 등기이전까지]
1. 빠른 거래가 가능합니다.
• 15,000여명에게 동시 전송 가능한 문자마케팅시스템
• 우수고객 4,000여명에게 주기적 홍보 우편물 발송
• 시내외 500여개 홍보간판 설치, 대형광고차량 운영
• 광주전남 부동산 지식 1등 인터넷시스템 운영
• 200여 중개사와 같이 할 수 있는 networking
2. 광주 및 인근 2,500여개 경매물건을 매일 분석합니다.
3. '매수자의 눈'보다 더 정밀하게 검증합니다.
※주요 물건 목록(여타 물건 다량 보유)
(비밀물건) 년순수익 4억원내외
- 매도가 40억원이상(비밀협의要)
(비밀물건) 년순수익 5억원내외
- 매도가 65억원이상(비밀협의要)
(비밀물건) 년순수익 4억원내외
- 매도가 60억원이상(비밀협의요)
(비밀물건) 년순수익 검증 미완료
- 매도가 30억원이상(매도인주장値)
(비밀물건)상무지구 대형병원
- 50억원이상(원가법으로 산출)
(공장) 본촌공단 대지930평
- 평당 120만원(건물포함)
(공장) 본촌공단 대420평
- 대로변 접, 평당 150만원
(공장) 하남공단 6번로 대560평
- 평당 120만원(건물포함)
(토지)해남 문내면 약10,000평
- 도로접, 평당 35만원
(토지) 완도 군외면 약10,000평
- 해변접, 도로접 평당 13만원
(토지) 화순 도곡 약800평
-전원주택,상가겸함 평당40만원
(토지) 화순 유천리 약 1000평
- 전원주택 최적지, 평당 55만원
(토지)남평읍 서산리 약1000평
- 도로접, 평당 50만원(조정가)
(상가)광주 내방동 대160평
- 5층신축, 성업중 13억원
(상가)광주 내방동 대190평
- 6층, 도로접 14억
(상가) 쌍촌동 대112평
- 핵심상권, 도로접 15억5천
(상가) 대방노블렌드 1층 슈퍼
- 1200세대 독점, 2억5천
(상가임대) 내방동 건100평
- 2층, 보6000/월100만
(카페) 화순 도곡 대500평
- 주택 건80평포함, 합7억5천
(카페,식당)화순유천리 대1000평
- 주택70평 포함, 합11억원
(학원) 풍암지구 50평
-시설완비 합2억5천,100평매입가
(토지)본촌동 상가주택지 170평
- 평당 270만원(조정가)
(상가주택) 신안동 대51평
- 1층 상가, 2층주택 합1억7천
(토지)구례 논곡 임야1300평
- 강가 도로인근, 합1천5백만원
(식당) 백운동 대220평 건50평
- 권리금포함 1억2천/월80
(유흥)치평동 마사지클럽 96평
- 권리금포함 1억2천만/월260
외 다수
한번 인연, 평생 소중히
네이버에서 홈컨부동산 만 치세요

대인부동산컨설팅
☎ 011-625-0510
(쌍촌동 한국병원 옆)
패밀리 레스토랑 임대
(고급일식적합)
· 봉선동 최고급 주거지역
· 1층 83평(분할가능)신축건물
· 일식(횟집)레스토카페 적합
· 봉선동 한국·쌍용아파트 정문앞
☎ 011-9602-7268
학원임대
(영어,논술,피부관리,요가)
3층-50평(분할가능)
· 영어, 수학, 논술, 미술
· 봉선동 최고요지
(쌍용·한국아파트 정문앞)
· 최고의 주거지역
· 초·중·고 인접
☎ 011-9602-7268
영어학원 임대
· 봉선동 쌍용·한국아파트 입구
· 대로변 사거리코너
· 5층 103평 보1억 월205만
· 최고 인테리어 시설 비품 포함
토지매도
· 수완택지지구 D블럭
- 근린생활용지
- 대70평 평당 650만
· F블럭 상업지역
- 대145평 평당 750만
· 동광양시 황금동 황금택지지구
- 현 사업진행 환지됨
- 준주거지역 104평 평당 140만
· 동광양시 도이동 택지지구
- 상업지역 416평 평당 50만
• 부동산 경매
• 부동산 투자분석
• 부동산 재산관리
• 문중 재산관리
오건교
016-615-3900

중개법인
리치부동산관리(주)
☎ 062)233-9311~3
회순군 남면 대곡리 청용골
답 10,123㎡(3,062평)
농업보호구역
평당 30,000원
시설물:파이프비닐하우스
600평(300평×2)
주택 20평
전기시설 설치됨(16㎾)
전화 설치됨
절반이상 녹차식재(3년)
현황:평탄한 지형임
(좌측)약300m이상
계곡에 접함
(우측)약300m이상
4m포장도로에 접함

(주) 옥 션 코 리 아
법 원 경 매
☎ 222-8446 (법원경매입찰장 옆)
▶아파트

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
금호동 남양파크 39평	1억7,500	1억2,250
각화동 금호 27평	7,500	5,250
월계동 건영 38평	1억2,000	8,400
쌍촌동 우미아트빌 34평	1억8,500	1억3,850
운림동 무등2차 34평	1억	7,000
치평동 라인대주 25평	8,000	5,740
금호동 대주파크빌 25평	8,200	5,740
봉선동 금호타운 44평	1억9,500	1억3,650
금호동 모아 32평	1억2,300	8,610

▶주택+대지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
소태동 대72평 건88평	1억8,800	1억1,700
장동동 대119평 건53평	1억1,800	8,147
두암동 대45평 건44평	9,300	6,938
월산동 대48평 건49평	1억4,000	8,363
담양창평면 대85평 건27평	6,400	4,993
우산동 대62평 건56평	1억3,000	7,309
회정동 대59평 건60평	2억6,500	1억4,888
일곡동 나대지 대65평	1억1,130	7,794

▶다가구(원룸)

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
산수동 대155평 건208평	6억5,000	2억8,000
쌍촌동 대70평 건157평	4억8,000	2억7,000
쌍촌동 대67평 건68평	1억7,000	1억2,000

▶근린상가

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
임동동 양지빌딩1층 전용30평	2억2,000	9,856
산동동 한일타운상가빌딩 전용16평	4,800	2,690
쌍동동 대림프라임 전용29평	2억0,300	9,340
나주시 대호동 호성연립 전용8평	7,600	4,260

▶근린시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
화순읍 아림아파트 대186 건89	5억	2억2,743
선운동 세븐밸리아파트 지층 건5평	5억1,000	2억3,152
유림동 아름슬 대98평 건30평	8억3,000	2억5,000
운림동 대63평 건81평	5억	2억2,422
송월동 자동세탁소 대131평 건54평	5억5,000	3억1,270

▶근린주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
유동 대81평 건192평	4억2,000	1억8,800
쌍암동(목욕탕) 대81평 건98평	15억0,000	7억1,571
오치동(원룸) 대133평 건325평	7억7,000	3억4,911
유동 대59평 건238평	4억6,000	2억6,073
삼각동 대63평 건79평	1억6,000	1억1,268

▶숙박시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
계림동 대135평 건306평	11억6,000	4억2,000
주월동 대87평 건315평	6억7,000	2억4,000
쌍암동 대243 건616평	23억9,000	23억9,000
봉선동 대87평 건294평	10억	5억6,000
산안동 대75평 건248평	9억	4억1,000

▶농 지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
금정면 신기리(자연녹지)184평	5,300	5,300
봉산구 송학동(관리지역) 229평	1,100	790
영암군 금정면(과수원) 604평	2,400	1,700
현경면 평산리 2197평	1억3000	7,250
삼향면 용포리 599평	5,900	4,760

▶임 야

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
담양군 창평면 1001평	5,000	5,000
장성군 삼계면 749평	2,480	2,480
화순군 이양면 5579평	1,850	1,850

▶공 장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
봉산구 안평동 대7965평 건662평	11억3,000	11억3,000
담양군 두암면 대827평 건210평	32억	32억

용인중개사 대표 김갑순
★ 상담환영 ★
☎222-8446