

재인 작가와 냉장고 속 채소 활용 요리 워크숍

‘채소의 계절’ 재인 작가와 함께하는 요리 워크숍이 21일 광주시 동구 충장로 한결음 가게에서 열렸다. <사진>
광주일보 주최로 열린 이날 행사에서는 ‘채소의 계절’ 재인 작가, 배지숙씨 유다님 대표, 환경단체 유어스텝 김지현 대표와 12명의 신청자 등 20여 명이 참석했다. 건강하게 먹고 살기 위해서 직접 요리를 택했다는 초보 요리사, 채식에 관심을 갖기 시작한 참여자 등 다양한 이유를 가진 이들이 모였다. 워크숍은 ‘여름 채소 활용법’ 북토크와 음식만들기로 진행됐으며 한편에서는 유 대표가 곡성에서 기르는 채소들로 작은 농부마켓도 열렸다.



재인 작가는 “채소를 사더라도 어떻게 요리해야 하는지 몰라 어렵고, 보통 1~2인 가구에서는 양이 많아 버려지는 채소가 많다. 냉장고에 잠들어 있는 채소들과 여름 제철 토마토를 활용해 버려지는 음식물 없이 건강하게 먹으면 좋겠다”며 워크숍의 문을 열었다.

재인 작가와 유 대표의 북토크를 시작, 비건 계기와 요리가 가진 의미 등 사전 질문을 바탕으로 이야기를 나눴다. 이후 제철 토마토로 토마토 냉

국수와 라파두이 덮밥을 만들어보는 시간을 가졌다. 진안 토마토, 옥밭 토마토 등 각 지역에서 공수해온 식재료와 곡성 씨앗농부들의 자연재배 채소, 허브 등으로 다 함께 음식을 만들었다. 재인 작가는 채소 손질·보관법, 토마토 분류, 집에서 간단히 만들 수 있는 드레싱 소스 등 알찬 정보들을 나눴다.

참여자들은 완성된 음식을 나눠 먹은 후 “채식에 대한 편견이 사라지고, 채소에 관심을 갖게 됐다”, “여름 제철 재료로 요리해 본 경험이 즐거웠고, 여럿이 모여 요리하는 시간이 따뜻했다” 등 소감을 공유했다. /글·사진·양재희 기자 heestory@

광주 차이나센터, 문성중과 외국인 문화공감데이트



광주 차이나센터(센터장 조경완 호남대 교수)는 19일 문성중학교 학생들을 대상으로 ‘외국인-청소년 문화공감데이트’를 실시했다. <사진>
참가자들은 시청각 자료를 활용한 문화교실과 전통 부채 공예, 의상, 식문화 체험 등을 체험했다.

광주차이나센터에서 운영하고 있는 ‘외국인-청소년 문화공감데이트’는 광주남구청과 함께 광주 지역 청소년들을 대상으로 풍성한 프로그램을 진행, 지역 학생들이 글로벌 문화를 이해하고 즐길 수 있는 기회를 제공하고 있다.

/윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

성대희 조선대 박사과정생 영국 왕립 조선학회상 수상



조선대학교 대학원 선학 해양공학과 성대희(사진) 박사과정생(지도교수 안규백)이 2023년 영국 왕립 조선학회 ‘IAN TELFER PRIZE’를 수상했다. ‘IAN TELFER PRIZE’는 영국 왕립 조선학회에서 매년 수여하는 상으로, 조선 및 해양공학 분야에서 탁월한 연구 성과를 거둔 35세 이하의 젊은 연구자에게 주어진다.

그는 탄소중립 실현을 위한 대안으로 극저온 환경에서의 액화천연가스(LNG)의 사용을 위한 저장탱크의 파괴안전성과 관련하여 탁월한 연구 결과를 인정받아 상을 수상했다.

/윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

광주시, 전국 최초 ‘공공심야어린이병원’ 정부 포상

광주시가 전국 최초로 시행한 ‘공공심야어린이병원’이 정부로부터 ‘적극 행정 유공 정부 포상’을 수상하며 창의적인 업무 추진 공로를 인정받았다.

<사진>

광주시는 장병화 공공보건의료과 사무관이 인 사혁신처와 행정안전부가 공동 주관하는 ‘제4회 적극행정 유공 정부포상’에서 녹조근정훈장을 수상했다고 18일 밝혔다. 지난해부터 운영한 공공심야 어린이병원이 창의적이고 적극적으로 업무를 추진한 공로를 인정받은 것이다.

광주시가 지난해부터 운영해 온 공공 심야 어린이병원은 소아과 진료를 받기 위해 새벽부터 줄을 서는 ‘오픈런’ 현상 등 열악한 소아·청소년 진료 환경을 개선하기 위해 전국 최초로 추진됐다.

장병화 사무관은 “어려운 환경에서도 시민의 아



품을 덜어주고 있는 병원 관계자들에게 감사하다”며 “시민에게 도움이 되고 더 좋은 광주를 위해 적극 행정을 펼치겠다”고 말했다. /박진표 기자 lucky@

광주 직장인극단 DL, 공연 후원금 165만원 기부

광주 직장인극단 DL(단장 김현중·DL)이 지난 6~7일 미로극장에서 선보였던 연극 ‘보라카이 패밀리’의 공연 후원금 165만 원을 최근 아동양육시설 광주일택원에 기부했다고 21일 밝혔다. <사진>

이번 후원금은 관객들이 공연에서 감동한 만큼 자유롭게 관람료를 후원하는 ‘감동후원제’를 통해 모금했다

DL 김현중 단장은 “이번 공연 후원금을 기부하기로 결정하자 단원들이 어느 때보다도 열심히 준비하고 좋은 공연을 만들기 위해 노력했다”며 “예산보다 많은 관객분들이 후원에 동참해 주셔서 감사한 마음이다”고 말했다.

한편 공무원, 교도관, 수의사 등 다양한 직군이 모인 직장인극단 DL은 현재 40여 명 단원이 함께하고 있으며 오는 12월 정기공연에 참여할 신입



단원을 현재 모집 중이다. /최유빈 기자 rubi@kwangju.co.kr

인사

- ◆한국은행
 - ◇부서장 ▲금융통화위원회실장 임건태 ▲금융시장국장 최용훈 ▲금융결제국장 이병목 ▲발권국장 김기원 ▲국제협력국장 방흥기 ▲감사실장 정일동 ▲부산본부장 이한영 ▲광주전남본부장 박완근 ▲인천본부장 최인방 ▲제주본부장 박구도 ▲

- 강릉본부장 강한구 ▲포항본부장 남택정 ▲강남본부장 김병기
 - ◇3급 이등 ▲목포본부 전성범 ▲광주전남본부 문제철 ▲전북본부 김경근
 - ◇4급 이등 ▲광주전남본부 김정애
 - ◇5급 승진 ▲목포본부 염오순

TV프로그램

22일

※이 프로그램은 방송사 사정에 따라 바뀔 수 있습니다.

	KBS1	KBS2	MBC	KBC/SBS
[6]	00 KBS 뉴스광장	00 걸어서 세계속으로 트래블출력(재)	00 MBC 뉴스투데이 1~2부	00 모닝와이드
[7]	50 인간극장	00 TV 유치원 30 생생정보 스페셜	20 광주 MBC 뉴스투데이 50 용감무쌍 용수정(재)	20 KBC 모닝와이드 40 모닝와이드
[8]	25 아침마당	00 무엇이든 물어보세요	30 생방송 오늘 아침	40 맨 인 블랙스 스페셜 50 좋은아침
[9]	30 KBS 뉴스 930	20 일일드라마 스캔들(재)	30 930 MBC 뉴스 45 기본 좋은 날	55 SBS 10 뉴스
[10]	00 트레킹노트 세상을 걷다 스페셜 30 김완성 환경부장관 후보자 국회 인사청문회	00 KBS 아침 뉴스타임 20 인간극장 스페셜	45 뽀빠리 좋아 45 뽀빠리 좋아	30 특집 살맛나는 오늘
[11]		00 박원숙의 같이 삼시대(재)	15 헬로킴지 과학교실(재) 30 도덕도덕 꼬모 새로운 탐험	00 꾸러기 탐구생활 30 요리조리 맛있는 수업
[12]	00 KBS 뉴스 12	20 영화가 좋다(재)	00 12 MBC 뉴스 25 장애 인식 개선 프로젝트 희망 노트(재)	00 SBS 12뉴스 25 민방 네트워크 뉴스 55 네모세모
[1]	00 네트워크 공동기획 문화스케치 50 생활의 발견 스페셜(재)	30 트레킹노트 세상을 걷다 스페셜 50 무엇이든 물어보세요 스페셜	25 헬로킴지 TV생물도감 55 2시 뉴스 외전	55 닥터 365
[2]	00 KBS 뉴스 10 전국을 달린다(재) 35 남도지오그래피(재) 55 KBS광주 열린마당(재)			00 뉴스브리핑
[3]		00 KBS 뉴스타임 15 린다의 신기한 여행 2(재) 30 TV 유치원(재)	55 기본 좋은 날(재)	
[4]	00 사사건건	00 스튜디오 K	55 5시 뉴스와 경제	00 보물지도 55 닥터 365
[5]	00 KBS 뉴스 5 30 전국을 달린다 40 남도 지오그래피(재)	10 세상의 모든 다크	10 심장을 울려라 강연자들 스페셜	00 SBS 오뉴스 50 KBC뉴스와이드
[6]	00 6시 내고향	00 경제콘서트 35 2TV 생생정보	05 광주MBC 보라	45 닥터 365 50 생방송 투데이
[7]	00 뉴스7 광주전남 40 우리말 겨우기	50 일일드라마 스캔들	05 용감무쌍 용수정 40 MBC 뉴스데스크	50 SBS 8 뉴스
[8]	30 수지맞은 우리	30 월드 24 55 팝업상륙작전 스페셜		30 KBC 8 뉴스
[9]	00 KBS 뉴스 9		00 육쉬면 다행이야	00 시사타치! 따따부따 30 도시락 스페셜
[10]	00 가요무대 55 KBS 뉴스라인W	10 다크 인사이드 스페셜	45 오온영 리포트 결혼지옥	10 동상이몽2 너는 내 운명
[11]	35 제18회 대구국제뮤지컬 페스티벌 어워즈	10 2024 파리 올림픽 특집 40 하이엔드 소금쟁이(재)		50 휴먼토크 호남, 호남인(재)
[12]	35 무엇이든 물어보세요 스페셜(재)	55 KBS 재민방송센터	30 MBC 네트워크특선	20 글로벌 특선 다크(재)

EBS1

05:00 왕초보 영어	09:40 유아 클래식	16:50 도레미 프렌즈 쇼츠
05:30 클래식	10:10 탑골스타 개칭이	16:55 슈퍼왕스 일렉트릭 히어로즈(재)
05:50 한국기행	10:30 한국기행(재)	17:10 명탐정 피트4
06:10 세계테마기행	10:50 최고의 요리비결	17:40 드래곤 길들이기: 아홉 왕국의 전설
07:00 미스터리야	11:20 세계테마기행(재)	18:10 EBS 뉴스
07:15 빅 블루	12:00 EBS 뉴스 12	18:30 글로벌 특선 다크 스페셜
07:30 최강경찰 미니특공대	12:10 극한직업	19:20 고향민국
07:45 다이노스터 공룡수호대	13:00 EBS 평생학교 1교시	19:50 탑골스타 개칭이
08:00 당동맹 유치원	13:45 EBS 평생학교 1교시	20:30 오우고우 내 새끼
08:20 한글용사 아이야	14:30 EBS 평생학교 2교시	20:40 세계테마기행
08:35 슈퍼왕스 일렉트릭 히어로즈	15:15 클래식	<일단 태 베트남-물길 따라 메콩델타>
08:50 도레미 프렌즈	15:55 블록스	21:35 한국기행
09:00 뒤죽박죽섬의 빅토퍼밀리 쇼츠	16:10 당동맹 유치원(재)	<목야, 거기 아예? 1부 물 명당에서 물명>
09:05 엠마 까투리	16:30 페퍼 피그	21:55 PD로그
09:20 미리 가본 대학	16:40 마사와곰	22:45 EBS 다크프라임

知天命이 보는 오늘의 운세 7월 22일(음6월 17일 丁亥)

<p>36년생 실행 방법이나 기교까지 신경 쓰는 것이 용이하다. 48년생 기본적인 관리에 충실해야 대사를 도모할 수 있다. 60년생 순환하면서 상생의 기운이 드러나기 시작하는 시점이다. 72년생 조용히 추진하는 것이 바람직하다. 84년생 지금 즉시 뜻을 펼쳐보는 것도 기대해볼 만하다. 96년생 목전에서 물거품이 될 수도 있다. 행운의 숫자 : 21, 99</p>	<p>42년생 뜻밖의 인연이라면 예의 주시해야 할 필요가 있다. 54년생 확실하다고 하더라도 다시 검토해보는 것이 안전하다. 66년생 모순을 인식했다면 빨리 시정하는 것이 바람직하다. 78년생 새로운 일이 생길 것이니 전후좌우를 잘 살펴가자. 90년생 보람찬 일들로 인해서 살맛이 나겠다. 02년생 격삭이 맞아야 재물을 벌히리라. 행운의 숫자 : 46, 72</p>
<p>37년생 서로가 피장파장이니 의미는 없다. 49년생 반드시 기준과 원칙을 지켜야만 유지할 수 있을 것이다. 61년생 처음부터 다시 시작하는 것이 정답이다. 73년생 위안을 주는 소식을 접하게 될 수도 있다. 85년생 인식하는 각도에 따라서 현저한 차이가 날 것이다. 97년생 자신을 기쁘게 해주는 일이 분명히 있을 것이다. 행운의 숫자 : 07, 88</p>	<p>43년생 예기치 못한 이유로이 따르리라. 55년생 자생력을 키워야 할 단계이다. 67년생 후속 조치가 뒤따르지 않는다 면 헛수고 귀찮을 모양새이다. 79년생 군사에 있어서 간소한 피를 끼치지 않는 법이다. 91년생 합리적으로 실행해 나간다면 풍성한 성과를 거두리라. 03년생 매우 중요한 것을 놓칠 수도 있다. 행운의 숫자 : 05, 91</p>
<p>38년생 무리하게 끌어 올리려 하지 말고 유지하는 것이 바람직하다. 50년생 매우 귀중하다고 볼 수 있으니 여과 없이 참고함이 나올 것이다. 62년생 무난하게 진행되면서 안정을 찾게 된다. 74년생 일관성이 있어야 성과를 볼 수 있다. 86년생 다양성을 확보한 것이 유리하다. 98년생 방법에 따라서 의미의 차이가 크다. 행운의 숫자 : 19, 59</p>	<p>44년생 사소한 것에 집착하지 말라. 56년생 기다이 잡히면 서 쉽게 결론에 도달할 가능성이 있다. 68년생 무모함과 용기는 확연히 구분되어야만 한다. 80년생 특별한 이를 만나게 될 가능성이 농후하다. 92년생 머지않아 의도하여 왔던 바가 기다렸다는 듯이 펼쳐질 것이다. 04년생 직접적이지 않다면 아무런 의미가 없다. 행운의 숫자 : 39, 80</p>
<p>39년생 관리만 잘한다면 활용 가치가 충분하다. 51년생 장님이 코끼리 다리 만지는 식이다. 63년생 희망의 빛이 점점 가까이 비추어오는 형국이다. 75년생 공동으로 행하는 것이 유효할 뿐만 아니라 합리적이다. 87년생 신중하다면 무난하겠지만 혀는 몸을 배는 칼이 되기도 함을 명심하라. 99년생 되새겨 볼수록 깊은 뜻이 있으리라. 행운의 숫자 : 14, 73</p>	<p>45년생 마지막까지 모두 신경 써야 하겠다. 57년생 특별히 유념해야 뒤달이 생기지 않을 것이다. 69년생 소홀히 해왔던 점이 없지 않게 살피를 일이다. 81년생 들어다 보고만 있지 말고 결단을 내릴 때이다. 93년생 똑같은 효력을 가지게 되므로 전혀 개치지 말라. 05년생 숨은 뜻까지 파악할 수 있는 해안이 절실하다. 행운의 숫자 : 17, 96</p>
<p>40년생 초심대로라면 난관을 극복할 수 있겠다. 52년생 느슨해진다면 곤란하게 될 것이니 단단히 매어 두어야 한다. 64년생 현대에 따라서 유동적으로 적용할 일이다. 76년생 하늘이 무너져도 솟아날 구멍은 있다. 88년생 마음에 새겨 두어야 할 획기적인 일이 벌어지리라. 00년생 눈길을 사로잡는 이채로움이 있을 것이다. 행운의 숫자 : 11, 54</p>	<p>46년생 서두르지 않으면 실기할 가능성이 크다. 58년생 어떠한 상황이 되더라도 입장이 일관되어야 한다. 70년생 애초의 상황에서 특별한 형태로 변모될 것임에 틀림없다. 82년생 순간의 작각이 커다란 뱀뱀을 낳을 수도 있다. 94년생 목표를 향해 가는 길은 매우 험하고 험하겠다. 06년생 급한 결정은 오히려 퇴보시킨다. 행운의 숫자 : 36, 50</p>
<p>41년생 성심으로써 노력한다면 분명히 대가가 주어질 것이다. 53년생 다시 한번 점검해 본다면 새로운 면모가 드러날 것이다. 65년생 현혹되지 않도록 평정심을 유지하라. 77년생 공들여 왔던 것에 희망의 썩이 든다. 89년생 진퇴를 분명히 해야 손실을 줄인다. 01년생 철저하게 제어해야만 많은 것을 지킬 수 있다. 행운의 숫자 : 37, 93</p>	<p>47년생 치밀하게 관리하지 않으면 허술해지기 쉽다. 59년생 아무것도 아니니 전혀 신경 쓸 필요 없다. 71년생 의지를 바탕으로 한 노력이 수반된다면 깊은 분명히 열리는 법이다. 83년생 지금 굳이 표명할 필요까지는 없겠다. 95년생 실용성에 초점을 맞추는 것이 합리적이다. 행운의 숫자 : 30, 92</p>