

여름과일 잘 먹으면 최고 보약

수박·포도·복숭아 '피로회복제'
칼륨 성분, 중풍·고혈압 예방도
소양인은 수박... 태음인은 매실
체질맞춰 먹으면 탈없고 효과적



여름은 과채의 계절이다. 형형색색의 과채는 보는 것 자체만으로도 즐겁다. 달콤한 향기와 아름다운 빛깔의 여름 과채는 어느 보양식 못잖은 최고의 보약이다. 대부분 무심코 먹지만 막상 우리 몸 안에서 제법 많은 역할을 한다. 보양식이라고 하면 삼계탕 같은 육식만 떠올려온 고정관념을 버리자. 여름 과채의 효능과 자신의 체질에 맞게 과채 먹는 법에 대해 알아봤다.

여름 과채의 효능

■ 갈증 해소 | 최근 낮기온이 30도를 웃돌면서 땀을 줄줄 흘리는 사람들이 많다. 이럴 땐 수분을 충분히 보충해야 하는데, 여름 과일이 그 용도로 딱이다. 여름 과채는 몸안에 수분을 보충하고 진액을 만들어 갈증을 멎게 하고 열을 내려준다. 농촌진흥청 식품성분표 데이터베이스를 보면, 수박, 참외, 포도, 토마토의 100g당 수분 함량은 각각 93, 92, 84, 95g이다. 평소 열이 많은 사람, 더위에 약한 사람, 여름 스포츠를 즐기는 사람들에게 여름 과일은 더위를 이길 수 있는 최고의 무기다.

■ 피로 회복과 숙취 해소 | 여름엔 쉽게 피로를 느낀다. 체온을 일정하게 유지하려고 전제 혈액의 약 30%가 피부로 몰려 위장이나 근육 활동이 상대적으로 떨어지기 때문이다. 더군다나 이런 여름에 술까지 들이켰다면 몸은 더 지치게 돼 있다. 알코올을 빨리 해독하려면 알코올 대사를 촉진시키는 비타민C와 과당이 많이 들어있는 식품을 먹는 것이 좋다. 여름 과일에는 비타민C와 각종 미네랄, 효소 성분이 많다. 이런 성분들은 우리 몸의 신진 대사를 원활하게 해 몸속 독소를 배출시키는 역할을 한다.

숙취와 피로회복에 특히 좋은 과일은 수박과 포도, 복숭아다. 한 방 쪽에서는 수박과 포도는 해독과 해열 작용이 있다고 보고 숙취로 고생할 때 사용한다. 복숭아는

아스파라긴산을 많이 함유하고 있어 숙취를 해소해준다. 또 복숭아에 들어있는 유기산 성분은 니코틴을 배출시키는 효과도 있어 술과 담배를 즐기는 사람에겐 일석이조의 효과를 발휘한다.

■ 고혈압 및 중풍 예방 | 수박과 참외, 토마토 등 여름 과채에는 칼륨(K)의 함유량이 많다. 칼륨은 미네랄의 일종으로, 혈압을 낮추는 기능을 한다. 칼륨은 소금 등 나트륨의 과잉 섭취로 혈압이 상승하는 것을 억제해준다. 칼륨이 부족하면 근육이 마비된다. 최현석 김포 서울현대내과 원장은 "몇 개의 대규모 역학연구를 보면, 칼륨을 많이 섭취하면 중풍이 감소하고 뼈 밀도가 증가했다"며 "칼륨이 많이 든 과일은 중풍과 골다공증을 예방해준다"고 말했다.

■ 암 예방 | 수박이나 토마토의 붉은색은 리코펜 성분을 포함하고 있다. 이것은 암 유발 물질이 생성되기 이전에 몸 밖으로 배출시켜 암 예방에 효과가 있다. 체내 활성 산소를 억제해준다. 토마토는 익혀서 먹으면 그냥 먹는 것보다 리코펜 함량이 7배나 높아진다. 참외에 함유된 '쿠쿠비타린' 성분은 동물실험 결과 암세포가 확산되는 것을 방지하는 효과가 있다고 보고된 바 있다.

■ 다이어트와 피부 미용 | 여름 과채 성분은 대부분 수분이라 열량이 낮아 다이어트 중인 사람에게 먹어도 부담이 적다. 100g당 열량을 보면, 수박이 24kcal, 참외는 26kcal, 토마토 14kcal, 복숭아 33~34kcal다. 단, 포도는 100g당 열량이 56kcal로 열량이 높은 편이다. 이들 과채들에는 섬유소도 풍부해 변비에도 좋다. 또 비타민 C는 피부 미용에 좋고, 노화 방지 효과가 있다.

내 몸에 맞는 과일은?

■ 여름 과채, 소양인과 찰떡궁합 | 과일은 약재와 달리 성질이 한쪽으로 크게 치우치지 않아 아

무나 먹어도 크게 탈이 나지는 않는다. 다만, 꾸준히 많은 양을 먹으면 체질에 따라 좋은 영향도 좋지 않은 영향도 끼칠 수 있다. 한경수 대전대한방병원 체질의학과 교수는 "대체로 과일 종류는 소양인과 태양인에게 적합하고, 특히 여름 과일은 소양인에게 좋고 소음인에게 좋지 않은 경우가 많다"고 말했다. 태양인에게는 포도, 애플, 모과 등의 과일이, 소양인에게는 수박, 참외, 파인애플 등이 좋다. 태음인에게는 매실, 자두, 살구 등이 좋고, 소음인에게는 토마토가 좋다. 여름 과채들은 대부분 찬 성질을 지녔는데, 토마토는 성질이 차지 않기 때문이다. 토마토는 소화기능을 돕고 비장과 위장의 기운을 돋는 역할을 한다.

■ 질병 있는 사람 주의해서 먹기 | 여름 과일 중 포도는 당분의 함량이 높아 당뇨 환자의 경우 조심할 필요가 있다. 포도는 당지수가 50이므로 주의하는 것이 좋고, 토마토는 당지수가 30으로 적어서 혈당에는 영향이 적다. 수박이나 참외, 토마토 등에 많이 들어있는 칼륨은 혈압 강하에 도움이 되므로 고혈압 환자에게는 추천된다. 그러나 신장에 문제가 있는 경우는 칼륨이 과다하게 되면 심장에 부담을 줄 수 있으므로 조심할 필요가 있다. 특히 신장에 문제가 있으면서 소변이 잘 배출되지 않는 경우라면, 칼륨이 많이 든 과일은 다량 섭취하는 것은 좋지 않다.

과민성 대장증후군이 있는 사람에게 참외와 같이 찬 과일은 장을 자극해서 설사를 유발할 수 있다. 한방 쪽에서는 수박이나 참외 같은 수분 함량이 많고 차가운 성질을 가지고 있는 과일을 많이 먹어 배가 더부룩하고 아픈 증상을 과과식적이라고 부르는데, 이는 소화기가 약한 소음인들에게 많이 발생한다.

침샘에 결석이 있는 경우는 매실과 같이 맛이 신 과일을 먹으면 침샘 자극으로 통증이 유발되는 경우도 있다.

똑똑한 과일 먹기

-식전에 먹을까? 식후에 먹을까? 과일에 많은 비타민C는 철분이나 칼슘을 흡수시켜주는 역할을 한다. 과일의 이런 역할을 원하는 사람은 식후에 바로 먹는 것이 좋다. 그러나 다이어트를 하는 중이거나 비만인 사람들은 식전에 먹는 것이 좋다. 과일을 식전에 먹으면 포만감을 느낄 수 있기 때문이다.

-아침에 먹을까? 저녁에 먹을까? 모든 과일은 가능한 아침에 먹으면 좋다. 저녁에 먹는다고 몸에 나쁜 것은 아니다. 다만, 장이 약한 사람은 저녁에 과일을 많이 먹지 않는 것이 좋다. 과일에는 구연산 등 유기산이 많이 들어있어 장 점막을 자극할 수 있기 때문이다. 또 신장이나 비뇨기 계통에 문제가 있는 사람들은 수박이나 참

외, 토마토 등 칼륨이 많이 든 과채를 지나치게 많이 먹으면 이뇨감으로 불편함을 느낄 수 있다. -생으로 먹을까? 주스로 갈아서 먹을까? 깨끗이 씻어 껍질째 통째로 먹는 것이 가장 좋다. 주스로 갈아먹으면 아무래도 비타민 등 영양소가 손실될 가능성은 높아진다. 그러나 포도처럼 껍질째 먹지 않는 과일 경우 깨끗이 씻어 갈아먹는 것이 더 좋을 수 있다. 껍질까지 갈아 먹으면 안토시아닌이라는 색소까지 섭취할 수 있기 때문이다. 또 맛이나 향이 강해 생으로 먹기 힘든 과채가 있다면, 갈아서 먹어도 좋다. 주스 상태로 먹으면 체내 흡수율이 높아서 소화도 잘 된다.

다만, 당뇨병이 있거나 비만인 사람들은 주스로 갈아서 먹었을 경우 혈당이 빨리 올라갈 수 있으므로 그냥 껍질째 먹는 것이 좋다. -과일을 안심하고 먹을 수 있는 세척법은?

과일에 하는 농약은 안전사용기준을 잘 지켜야 몸에 해로운 것은 아니다. 깨끗한 물에 3~5분 정도 담갔다가 흐르는 물에 씻어 먹는 것이 가장 좋다. 식초, 베이킹 파우더, 중성 세제를 사용해 과일을 씻어 잔류 농약 검사를 해 본 결과, 물로 씻은 것과 동일한 효과를 나타냈다. 다시 말해 식초, 베이킹 파우더, 중성 세제를 특별히 사용할 이유가 없다. 송이가 뽕뽕한 포도 같은 과일은 내부 줄기까지 물이 잘 침투되지 않으므로 먹기 좋은 크기로 줄기를 잘라 몇 개로 나눈 뒤 씻는 것도 좋다.

■ 토마토+우유=정력 강화 (1인분 기준)
토마토 100g, 우유 2/3컵, 꿀 약간을 준비한다. 토마토는 뜨거운 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗긴 뒤 자른다. 토마토와 우유, 꿀을 믹서기에 넣고 간다. 토마토는 정력 강화에 매우 좋은 야채로 알려져 있다.

■ 토마토+피망=스트레스 해소 (1인분 기준)
토마토 100g, 피망 30g, 물 1/2

컵, 소금 약간을 준비한다. 피망은 반을 갈라 씨를 털고, 토마토는 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질과 꼭지를 제거한 뒤 작게 자른다. 믹서기에 넣고 곱게 간다. 토마토에는 글루타민산, 칼륨 등이 들어있는데 이런 성분들은 혈압을 내려주고 기분을 안정시키는 데 도움이 된다.

이것저것 다 섞어? 과일궁합 및 '건강주스'

다양한 효능과 성질을 지닌 과채를 혼합해 갈면 말 그대로 '건강주스'가 된다. 입맛이 없거나 바쁜 아침 식사를 하지 못할 때 건강 주스를 만들어 마셔보면 어떨까? 건강한 성인남녀를 기준으로 주스의 하루 권장량은 신선한 과일 주스의 경우 최대 340ml, 신선한 야채 주스의 경우 최대 960ml다. 단, 주스로 인한 칼로리 섭취가 너무 높아지지 않도록 적절하게 식사 조절을 병행하는 것이 필요하다.

■ 수박+참외=부종 완화 (1인분 기준)
수박 300g, 참외 100g을 작게 자른다. 믹서기에 넣고 기호에 따라 얼음을 넣어 갈아 마신다. 얼음을 적당량 넣으면 비타민 등 영양 성분이 파괴되는 정도를 줄일 수 있다.

■ 수박+포도=체력 증진 (1인분 기준)
수박 200g, 포도 40g을 믹서기에 넣고 간다. 이 주스는 만 2세 이후부터 먹을 수 있다. 차갑게 만들지 않으면 만 1세 이후부터 먹어도 가능하다.

■ 수박+토마토=숙취 (2인분 기준)
수박 150g과 토마토 한 개를 껍

질을 벗겨 적당한 크기로 자른다. 믹서기에 한꺼번에 넣고 간 뒤 레몬즙을 넣는다. 수박의 칼륨과 토마토의 비타민C나 특유의 산미가 숙취에 효과적이다.

■ 수박+당근+브로콜리=활성 산소 억제(2인분 기준)
수박 150g, 당근 1/3쪽, 브로콜리 30g을 준비한다. 당근과 수박은 껍질을 뺀다. 브로콜리는 적당한 크기로 잘라 데친다. 한꺼번에 믹서기로 간다. 수박의 리코펜, 당근과 브로콜리의 비타민 A가 활성 산소를 억제해준다.

■ 토마토+우유=정력 강화 (1인분 기준)
토마토 100g, 우유 2/3컵, 꿀 약간을 준비한다. 토마토는 뜨거운 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗긴 뒤 자른다. 토마토와 우유, 꿀을 믹서기에 넣고 간다. 토마토는 정력 강화에 매우 좋은 야채로 알려져 있다.

■ 토마토+피망=스트레스 해소 (1인분 기준)
토마토 100g, 피망 30g, 물 1/2

컵, 소금 약간을 준비한다. 피망은 반을 갈라 씨를 털고, 토마토는 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질과 꼭지를 제거한 뒤 작게 자른다. 믹서기에 넣고 곱게 간다. 토마토에는 글루타민산, 칼륨 등이 들어있는데 이런 성분들은 혈압을 내려주고 기분을 안정시키는 데 도움이 된다.

한 의사 전 광 석

기 관 염

[气 管 炎]

처 방:

방약[方藥]:길홍[桔紅],오미자[五味子],행인[杏仁],구동화[炙冬花],패모[貝母],반하[半夏] 각 10g,백출[白朮]12g,황기[黃耆]15g,건강[乾薑]2g,복령[茯苓]30g.

용법:물에 달여서 아침저녁으로 나누어 덩어 먹는다.

약 역

- 북경의약위생전문학교 졸업
- 중화명의사학회 부주임의사(부교수)
- 북경동방중의약연구원 '동방명의중서 수어'
- 북경명의 명방연구보급소 '심뇌관 질병' 연구회 회원

치질 생활습관 탓

전문가의 설명에 따르면 우선 배변시간은 10분을 넘기지 않는게 좋다. 배변이 어려우면 잔변감이 있더라도 그냥 나오는 편이 낫다. 신문, 잡지 등 읽을거리를 들고 화장실에 가는 습관도 좋지 않다. 또한 술은 말초혈관을 확장시키고 혈류량을 증가시켜 치핵부

위에 출혈과 통증이 생길 수 있다. 평소 치질이 있다면 급급적 응주를 삼가야 한다는게 전문가들의 설명이다. 이와 야외활동 후에는 5~10분정도 따뜻한 물로 좌욕(엉덩이를 물에 담그는 것)을 하는게 좋다. 항문부위 청결 유지뿐만 아니라 혈액순환을

원활하게 해 치핵발병을 예방하는데 도움이 된다. 전문가가 "하지만 소금물에 하는 좌욕 등 검증되지 않은 민간요법은 피해야 한다."면서 "오래 앉아서 일하는 사람은 수시로 자세를 바꿔 주는게 좋다"고 덧붙였다. /한보

당뇨병 환자의 식사요법

일상생활에서 건강을 유지하는 가장 알맞은 체중을 표준체중이라고 하며 자신의 키에서 100을 빼고, 0.9를 곱해서 구한다.

표준체중보다 풍성한 환자는 아무리 노력해도 표준체중까지 줄이기는 어렵지만 조금이라도 체중을 줄이면 혈당조절이 개선될 수 있다. 현재 체중보다 5kg 정도를 줄인다면 매우 효과적이다.

우리 몸에 필요한 여러 영양소는 몸 안에서 각각 다른 작용을 하여 영양소들 사이의 상호보완관계를 유지하고 있으므로 어느 한 영양소라도 과다하게 섭취하거나 부족하면 영양의 균형이 깨어지게 된다. 따라서 체중을 줄이는 동안에도 식사 내용의 균형을 유지하는 것이 중요하다.

어떤 음식을 먹느냐도 혈당(血糖)에 영향을 준다. 우리가 먹는 식품에는 세 가지 영양소인 당질(糖質), 단백질(蛋白質),지방(脂肪)이 들어 있다. 이중 당질은

혈당이 오르는 것과 관련이 많다. 당질이 들어간 음식을 많이 먹으면 혈당이 많이 올라간다.

밥 두 공기를 먹으면 밥 한 공기를 먹는 것에 비해 혈당이 두 배로 올라간다. 나의 평소 식사습관을 잘 살펴봐 당질이 들어 있는 음식을 지나치게 많이 먹고 있는지를 살펴봐야 한다.

당질이 주로 들어 있는 식품은 곡류와 과일류이며 우유에도 당질이 소량 들어가 있다. 예를 들어 한 끼에 밥을 1과 1/3공기씩 먹고 하루에 꿀을 다섯 개씩 먹었다면 한 끼 밥양을 한 공기씩 줄이고 꿀을 하루에 한 개로 줄이면 당질이 많은 식품을 줄이면서 평소 식사량에서 500칼로리를 감량할 수 있다. 기름기가 없는 육류가 생선과 채소 찬은 매끼 적정량을 갖추어 먹도록 하여 균형 있는 식단이 될 수 있도록 해야 한다.

당질은 주로 들어 있는 식품은 곡류와 과일류이며 우유에도 당질이 소량 들어가 있다. 예를 들어 한 끼에 밥을 1과 1/3공기씩 먹고 하루에 꿀을 다섯 개씩 먹었다면 한 끼 밥양을 한 공기씩 줄이고 꿀을 하루에 한 개로 줄이면 당질이 많은 식품을 줄이면서 평소 식사량에서 500칼로리를 감량할 수 있다. 기름기가 없는 육류가 생선과 채소 찬은 매끼 적정량을 갖추어 먹도록 하여 균형 있는 식단이 될 수 있도록 해야 한다.

이 섭취해도 좋지만 육류나 생선도 많이 먹으면 혈당을 올릴 수 있고 섭취량이 많아지면 체중도 증가시키게 되므로 한번 먹을 때 고기는 기름기가 없는 부위로 5~6점, 생선은 한 토마, 또는 두부는 1/6모 정도로 제한하도록 하고 우유는 하루에 한 잔 정도 섭취하는 것이 좋다. 같은 열량섭취라도 규칙적으로 배분해 먹는 것이 한꺼번에 과식하는 것 보다는 혈당조절에 유리하다. 인슐린은 맞는 경우 저혈당을 방지하기 위하여 식사를 거르지 않으며 반드시 식사시간을 지키도록 한다.

당뇨식사는 특정 식품을 제한하거나 특정식품을 먹어야 하는 것이 아니다. 적절한 열량을 다양한 식품을 통해 섭취하는 건 강식이다.

교포를 위한 중국직통 문자 메시지

SK International Call 00700 SMS

핸드폰에서 00700으로 저렴하고 간단하게 중국 국제문자를 보내세요.

00700은 홍보를 위한 새로운 서비스입니다. 가입하시면 향후 요금할인과 이벤트에 참여하실 수 있는 혜택을 받게 됩니다. 지금 가입하세요.

대한민국 1599-0173, 중국번호 1599-7834

대한민국 중국번호 133-451-7890, 핸드폰에서 문자를 받음으로 작성하고 00700 + 86 + 133-451-7890

SK 텔링크 문의전화 1599-0142

혼저옵서예~

중국동포 제주도 문화관광

일 시 : 2009. 8. 28~8.30 (2박3일)
 모집인원 : 선착순 135명 (합법체류자에 한함)
 주 최 : 한민족신문



출발(모임장소) : 2009년 8월28일 아침 7시까지 김포공항 국내선 1층 집합
문의전화 : (02)2676-6866, 010-6866-0815
 입금계좌 : 1005-001-427755 (우리은행, 예금주 : 한민족신문_(주)신민신문)

안으로 텔레콤과 SK텔레콤의 만남

SK 브로드밴드 SK브로드밴드, 유통망 허가번호 WAEJ000

인터넷 가입신청 안내

초고속인터넷, 전화, TV 가입시 드리는 혜택

- 가입, 설치비 무료 + 3개월 무료서비스
- 외국인등록증으로 가입 가능
- 3년 계약시 사용요금 23,560원
- 컴퓨터 없는분도 가입설치 가능(상담)
- 영등포지역 당일 설치 가능

SK브로드밴드 공식유통망 허가번호 WAEJ000
 연락번호: 02-2676-6866, 02-2637-0814
 휴대폰: 010-6866-0815

한민족신문

사진영상사업부

- ◆ 사진 현상, 사진 확대, 액자 제작.
- ◆ 사진, 비디오 촬영 (결혼, 생일, 행사).
- ◆ 영상 편집, 앨범제작, DVD 제작.
- ◆ 사진수정, CD 저장, 대형사진 제작.
- ◆ 각종 메모리 및 6mm 테잎 판매

직통: 02-2676-6866, 02-2637-0814
 H.P: 010-6866-0815
 E_mail: xinwen77@naver.com

10년 전통

국제전화 평생카드

취업정보 일자리는행

국제전화 하면 왜 평생카드를 찾을까?

1. 대한민국에서 제일 저렴하다.
2. 사용분수에 거짓말 거품이 없다.
3. 언제나 잘 걸리고 잘 들린다.
4. 여러 사람이 함께 이용할 수 있다.
5. 충전금액을 모아 적립보너스를 준다.
6. 홈페이지를 통해 직접 충전할 수 있다.

문의전화 : 02-848-0042
 국제전화 홈페이지 주소: www.vitel.com
 국제결혼을 하신 분은 특별 적립보너스 50%를 더 드립니다.

일자리는행에서는 www.142bank.com을 통해 100배 빠른 구인/구직을 직접 해결할 수 있다.

컴퓨터가 없거나 못하시는 분은 전화를 주세요. 취업정보 상담원을 모집 합니다.

자 격 : 홈페이지 관리 운영 가능하신 분.
 나 이 : 남 / 여 30~40세까지
 모집인원 : 00 명
 모집기한 : 필요인원 충원할 때 까지
상담문의 : 02-848-4488
 인터넷 검색창에서 일자리는행 을 치세요.

통합보험

중국동포

*** 병원비 이젠 걱정하지 맙시다 !!! ***
 *** 100세까지 보장 받을 수 있습니다 !!! ***

<ul style="list-style-type: none"> ** 일반상해부터 교통상해까지 완벽하게 보장해 드립니다. ** 골절, 화상, 진단 및, 수술비 지급. ** 상해질병 입원 일당 첫날부터 지급. ** 입원의료비, 통원치료비 지급. ** 본인부담금 100%보장 10월 1일부터 10% 본인부담(손보 	<ul style="list-style-type: none"> 10개 회사, 생보 7개 회사) ** 질병 수술비용 보장 ** 뇌혈관 질환, 호흡기 질환, 위, 간, 폐질환, 남성, 여성특정암, 신장계 질환, 갑상선 질환, 심장 병 질환, 관절, 골다공증 질환, 여성산부인과 질환. 	<ul style="list-style-type: none"> ** 일반 생활 배상 책임 ** 감기에서 암까지의 질병의 보장을 받을 수 있습니다. ** 운전자보험 벌금, 긴급비용, 방어 비용, 타인부상 또는 사망시 행사 합의지원금 지급. ** 자동차 보험
--	---	--

**** 고객님의 원하는 모든 보험사 가입 가능 ****

보험가입 상담: 010-2884-3505 (프락임)

인천공항 근처의 현장에서 철근과 목수일에 관심을 가진 직원 약간명을 모집합니다.

숙식이 가능하며 장기적인 일자리 확보. 급여 상담 바람.

현장근무 직원 모집 **문의전화 : 010-5137-7022**

安民綜合法律事務所

대표변호사-박찬중 변호사/공인외계사-홍선식 변호사-조성원

저희 법률사무소는 3명의 변호사가 중국동포와 한족분들의 한국생활 고충을 성심껏 해결해 드리려고 최선을 다하고 있습니다. (연중무휴 상담)

이혼소송 : 중국동포, 한족(漢族)분들이 한국배우자의 폭행, 도박, 별거, 사망, 체류연장 조건·금전 요구 등으로 고통 받고 있는 분, 국적신청을 한 상태에서 이혼하려는 분, 위자료 청구하여 배우자 도움없이 체류연장, 국적을 취득하고 싶은 분.

불법체류 : 결혼 후 연장 못하여 불법체류된 자 연장가능, 위장결혼으로 몰려 불법체류하고 있는 분, 결혼사증이 불허되어 호적정리를 원하는 분.

교통사고 : 교통사고로 불이익을 당하신 분.

임금체불 : 직장에서 사업주로부터 임금체불·가혹행위로 고민하신 분, 불법체류자 가능

민사·형사사건 : 금융 및 각종 단단계·도박·국제사기결혼 등으로 피해를 본 동포들을 위해 어려운 법적 문제를 상담해 드립니다.

직통: 02-866-6867 FAX: 02-866-6837
 H.P: 010-6806-5168 [안과장]
 서울시 구로구 구로동 155-75 (중국은행 3층)
 2호선 대림역 1번출구 직진(50미터)

상대동방 중국화물

국제특급해운항공

- ◆ 중국 전 지역 및 전 세계 화물
- ◆ 항공편, 중국전지역 매일 발송
- ◆ 선편 매주 2~3회 발송
- ◆ 모든 전자제품 발송 가능
- ◆ 김치, 한약 등 전 세계로 발송

<대림역점 창대무역>
 주 소 : 서울시 영등포구 대림3동 810-14 지하철2호선대림역6번출구 80m거리
 전 화 : 02-844-7205
 휴대폰 : 010-7315-7205

<독산동점 동방국제무역>
 주 소 : 서울시 금천구독산동 969-23
 전 화 : 02-861-1428
 휴대폰 : 019-399-1428

지방은 택배로 보내주시면 됩니다.
전화 한통이면 쏘살같이 달려갑니다!!

위 치 : 지하철 2호선 구로디지털단지역 1번 출구하차 (마을버스 06번 한정거장 독산고개 하차 남문시장입구)

중국長白山 담배가 백산담배로 한국에 왔다!



중국길림연초공사에서 생산되고 있는 "장백산"이 새로운 이름 "백산(PEAKSAN)"담배로 한국에 진출하였습니다. 각 지역 담배업에 중시하고 있고 일정한 고객량 소유자 대상을 우선 고려하여 대리점을 모집하는 방식으로 판매망을 확대시키고 샘플용 "백산(PEAKSAN)"담배를 절대적으로 제공할 것입니다. 8월18일부터 정상적으로 교포밀집지역에 있는 한국담배가게에서 구입하실 수 있습니다

서울시 서초구 반포4동 113-3 덕명빌딩 A동 2층
(주)엠투씨백산 PaeksanTobacco
 대리점 070-7582-7777
 모 집 070-7558-8888

老鄉牌水餃是我們的選擇

韓國各大中國食品店均有售

滾揉大餡 獨我一家
 名牌產品 認準購買
 嚴防假冒 違者必究

02-862-9780

영업사원 모집 안내

광고부

- 광고업무에 관심있고 책임감 있는 분
- 외국인등록증 소지자 및 내국인
- 사진이나 영상촬영이 가능한 자 우선
- 거주지역, 연령, 성별, 학력 무관
- 컴퓨터 작업이 가능한 자 우선

사업부

- 사업심이 강하고 책임감이 있는 분
- 외국인등록증 소지자 및 내국인
- 사교성이 좋고 영업경험 있는 자 우선
- 거주지역, 연령, 성별, 학력 무관
- 차량소지자, 면허증소지자 우선

한민족신문사업부 02-2676-6866 02-2637-0814