



대전보건대학교신문

DAEJEON HEALTH INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

http://press.hit.ac.kr

교시校是 **박애博愛** 근면勤勉 탐구探究

발행인 이강오 주간 송동근 간사 박수지 편집장 박수연 발행처 입학처 홍보센터 주소 대전광역시 동구 충정로 21 전화 042-670-9590

2019년 04월 23일 (화) 235호



봄날의 꽃처럼
우리도 활짝 피어나길



2019학년도 ON AIR 신문방송국을 소개합니다!

당신에게 귀기울이다. **HIT 신문방송국**
신문방송국은 대전보건대학교의 유일한 언론기관으로서 학내의 소식 전달 및 여론 수렴 등 대학의 대변자 역할을 담당하고 있습니다. 뿐만 아니라 '청운가요제', '청운문학상' 등을 시행하여 바람직한 대학 문화 활동에 앞장서고 있습니다. 이번 신문부터 발행되는 디지털 신문도 많은 응원과 구독 부탁드립니다!
신문방송국의 모든 운영비용은 전액 재학생 여러분의 소중한 신문방송비(학생수납금)로 운영됩니다.

2019학년도 신입수습기자과 수습국원들의 각오 한마디!

- 신문사 김기중** 방사선1 수습기자
학교의 열정적인 기자! 희망이 넘치는 글을 쓰면서 학교의 가치를 더 높이는 기자가 되겠습니다.
- 신문사 오다영** 간호과1 수습기자
깔끔한 기사, 한쪽으로 치우치지 않은 기사 쓰는 기자가 되겠습니다. 대전보건대 신문사 즐겁게 지켜봐 주세요. 함께 만들어요, HIT 신문방송국
- 방송국 이승형** 환경보건2 수습국원
매사에 열정을 가지고 방송국 활동에 임하겠습니다!
- 방송국 김수지** 화장품과학1 수습국원
부족하지만 열심히 노력해서 좋은 방송을 만들도록 하겠습니다!!
- 방송국 강하영** 안경광학1 수습국원
열심히 배우며 성장하겠습니다. 지켜봐주세요.
- 방송국 임수미** 유아교육1 수습국원
새내기 패기를 보여주겠습니다.

2019학년도 신문방송국원

- 신문사**
박수연 / 의무행정 2 편집장
김유민 / 작업치료 2 취재부장
김지은 / 방송콘텐츠 2 보도부장
정나라 / 간호학 2 사회문화부장
김기중 / 방사선 1 수습기자
오다영 / 간호학 1 수습기자

- 방송국**
황은지 / 치기공 2 실무국장
최서현 / 방송콘텐츠 2 아나운서부장
임재균 / 방송콘텐츠 2 기술부장
장지영 / 방송콘텐츠 2 제작부장
이효리 / 방송콘텐츠 2 기획부장
이승형 / 환경보건 2 수습국원
김수지 / 화장품과학 1 수습국원
강하영 / 안경광학 1 수습국원
임수미 / 유아교육 1 수습국원

INDEX

- 01 2019학년도 홍보대사 히트메이커 6기 소개
- 02 국제교류원 호주 퀸즈랜드 내빈 방문
- 03 2019학년도 학사학위 전공심화과정 입학식
- 05 1인 가구 특집기사-차취형 요리&1인 가구 인테리어
- 08 눈과 귀로 즐기는 동화
- 09 바른 재테크 생활-알아두면 유용한 대학생 재테크 상식
- 10 반려가족과 함께 추억을

2019학년도 홍보대사 HIT-Maker 6기

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 기획팀 | 홍보팀 | | |
| 이애림 / 간호 2 | 유혜진 / 치위 1 | 유형석 / 환경 2 | 안혜진 / 간호 4 |
| 이세영 / 치기 1 | 김선주 / 안경 1 | 김민준 / 물리 1 | 최민지 / 방사 2 |
| | 박지현 / 방사 1 | 민세원 / 물리 1 | 한지연 / 치기 3 |
| | 김지연 / 화장 1 | 송한나 / 치위 3 | 호수민 / 임상 2 |
| | | | 강보성 / 환경 2 |



국제교류원 호주 퀸즈랜드 내빈 방문

지난 3월 20일(수), 국제교류원에서는 보건계열 재학생들의 호주 직업교육기관에서의 단기간 연수프로그램 개발 및 교류활성화를 목적으로, 호주 퀸즈랜드 주정부 관계자를 초청하였다. 이를 계기로 우리 학교와 호주 교육기관과의 유기적 정보교환과 상시적인 교류, 재학생 파견 및 호주 취업으로의 발판 제공을 기대할 수 있게 되었다.

/박수연 기자



한·일 조리교류연수 일본 마고노미세 명사 초청

지난 3월 27일(수), 일본 마고노미세 레스토랑 명사를 초청하여 한·일 조리 교류 프로그램을 진행 하였다. 9동 9층 연회장에서 명사에게 가르침을 받은 오우카 고등학교 학생들이 직접 일본 초밥 요리시연을 하였고, 한·일 조리 교류 프로그램 수료증을 이수하였다. 이번 행사로 교류를 통한 학생들의 국제적 전공감각 증진 및 해외취업 가능성이 기대된다.

/박수연 기자



산림청 업무협약 체결

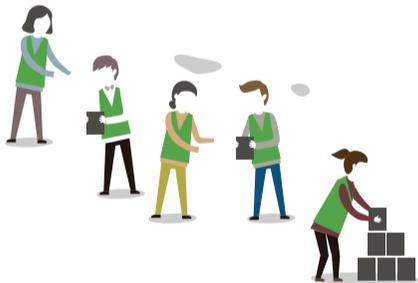
지난 3월 28일(목), 우리 학교는 정부대전청사에서 산림청과 '산림분야 응급처치 인력 양성을 위한 업무협약'을 체결했다. 협약식에는 이강오 총장과 산림청 박종호 차장 등이 참석했다.

이번 업무협약은 기술 협력을 통해 산림환경을 개선 하고 산악사고 인명피해를 줄이기 위해 마련 됐다. 우리 학교는 산림청과 산림분야 응급처치 인력 양성을 위한 정기 교육훈련, 숲 체험, 드론 활용 등 다양한 협력사업을 추진할 예정이다. 앞으로 해당 분야로 많은 학생들의 진출이 기대 된다.

/김기중 수습기자



사회복지(학)과 연탄봉사활동



지난 3월 15일(금), 우리학교 사회복지(학)과 학생 150여 명은 '따뜻한 한반도 사랑의 연탄나눔 운동본부 대전지부' 와 함께 연탄 나눔 행사를 진행했다. 대전 동구 중앙동에 거주하는 독거노인들에게 연탄 3,000장을 전달했다. 사회복지(학)과 장연식 학과장은 "이번 행사를 통해 어려운 이웃들에게 지역 사회의 따뜻한 마음이 전달되길 바란다"고 전했다. 우리학교 사회복지(학)과는 2016년부터 연탄 나눔 행사를 시작하여 올해로 4년째 따뜻한 나눔을 이어가고 있다.

/김지은 기자



2019학년도 학사학위 전공심화과정 입학식

지난 3월 5일(화), 9동 1층 제1계단강의실에서 2019학년도 학사학위 전공심화과정 입학식이 진행되었다. 입학생은 총 314명이었으며, 이강오 총장은 "입학을 진심으로 축하하며 이제 진정한 차별화를 시작하려는 그 곁에 서서, 정성을 다해 동행하겠다"고 전했다.

/오다영 수습기자



HRD사업단 맞춤형의학을 위한 NGS 과정 수료식

지난 4월 5일(금), 9동 지하 1층 HRD사업단에서 '맞춤의학을 위한 NGS 과정 수료식'이 열렸다. 이 과정은 2월 11일부터 4월 8일까지 40일 동안 진행되었다. 다양한 유전자 분석기술을 훈련함으로써 진로발굴 및 취업목표를 도달하게 하는데 목적을 두었다. 총 18명이 교육에 참여하여 수료를 하였고, 현재 7명은 취업 확정, 나머지 학생들은 취업지원 중에 있다.

/오다영 수습기자

2019 대청호 벚꽃길 마라톤대회 참가

지난 4월 6일(토) 오전 9시, 대전광역시 동구 신상동 신상교차로에서 2019 대청호 벚꽃길 마라톤대회가 열렸다. 이번 대회에 우리 학교 교직원, 총학생회, 총동문회, 자원봉사활동단등이 참여하였다. 자원봉사활동단은 스포츠 테이핑, 발마시지 부스활동 등을 통해 대회의 원활한 진행을 도왔다.

/김유민 기자



육군종합군수학교 병참교육단 업무협약 정기협의회

지난 4월 4일(목) 9동 2층 대회의실에서 우리 학교와 육군병참교육단의 2019년 1/4분기 업무협약 정기협의회가 진행되었다. 이번 협의회는 이강오 총장, 이정화 전략기획단장, 장례지도과 최정목 학과장과 육군병참교육단장 등이 참석하여 한국군 유사시 전자사영현 처리 업무 등의 교육 및 협약에 관한 내용을 나눴다.

/정나라 기자



2019학년도 학생자치기구 임명장 수여식

지난 3월 27일(수), 9동 9층 연회장에서 2019학년도 1학기 학생자치기구 임명장 수여식이 열렸다. 학생자치기구 부원 69명과 총학생회 14명 (부장 7명, 차장 7명), 대의원회 32명, 졸업 준비위원회 32명이 임명되었다. 앞으로 2019학년도 학생자치기구 임원들의 학교발전을 위한 활약이 기대된다.

/김유민 기자



Hit the world 결과 발표회

지난 3월 25일(월), 9동 1층 1계단강의실에서 제8기 Hit the world 결과 발표회 및 2019학년도 1학기 국제교류 프로그램 설명회가 진행되었다. 이번 행사는 치위생과 강지윤 학우 외 13명의 발표자가 외국에서의 수업과 생활에 대해 발표했다. 또한 2019학년도 1학기 국제교류원 해외연수 및 어학프로그램에 대한 설명회도 진행되었다.

/정나라 기자



2019학년도 1학기 국제교류원 프로그램 안내

01. 외국어교육 프로그램

1. Level-up 프로그램

- 방과 후 외국어 집중교육(18:30~21:00, 주3회-화,수,목)
- 회화(영어/중국어/일본어) 및 TOEIC(RC/LC)
- 1학기 2학기모집
- ★ 야간반학생을위한Afternoon Class 신설 (화,수,목14:00~16:00)

2. Language Camp

- 방학 중 집중 외국어교육(소규모반)
- 하계 방학 중 4주간 운영

3. International Coffee Hour

- 원어민 교수님과과의 주제별 프리토킹
- 매주 월요일/영 어(17:00~18:00)
- 화요일 / 일본어(16:00~17:00)
- 수요일 / 중국어(17:00~18:00)

★ Level-up / Language Camp 수료자에게 해외연수 프로그램 서류심사 우선패스

02. 해외취업 프로그램

1. 해외취업 아카데미 및 캠프

- 해외취업 준비를 위한 어학특강 / 이문화 교육 / 자격증 교육
- 해외취업캠프연계
- 취업예정국가별 이력서 작성 및 면접특강
- 신청시기: 4월중

2. 국내외 취업 박람회 현장학습

- KOTRA 및 국내외 산업체 주관 취업박람회 참석
- 해외취업을 위한 현지 동향 및 정보 습득

3. 해외취업자격증프로그램

- 전공관련 자격증 취득 연계 해외취업 과정
- 홍콩/일본/호주 등 워킹홀리데이 비자 운임국 취업지원
- 국외 어학교육 및 자격증 교육비 지원
- 총 연수비의 최대 70% 지원
- 신청시기: 11월중
- 해외취업 아카데미 수료자에 한함

03. 해외연수 프로그램

1. HIT the World

- 하계 방학 중 4~6주 해외현장학습(2주 어학+2주 실습) 해외전공연수 프로그램
- 파견국가 : 미국, 영국, 캐나다, 말레이시아, 중국, 일본, 독일, 필리핀등 (토익점수 별 파견 국가 상이)
- 총 연수비 최대 70% 지원, 자기부담금 발생
- 신청시기: 5월 초 학교 홈페이지 공지사항 및 교내 배부 포스터참조
- 외국어 교육 프로그램 수료자에 한함

2. 전문대학 글로벌 현장학습

- 학기 중 16주 해외 현장실습 프로그램
- 4주 국내 어학교육 + 8주 현지 어학교육 + 8주 해외산업체 현장실습
- 중간고사 응시 후 출국하여 학점 인정 가능 (최대 20학점)
- 신청시기: 매년 2~3월 학교 홈페이지 공지사항 참조

3. 중국 북화대학교 교환학생

- 중국 북화대학교에서 일정기간(1~2학기)수학 후 이수학점을 본교에서 인정받을 수 있는 프로그램
- 등록금은 우리 대학에 납부하고 중국 대학 등록금을 면제, 기숙사 제공
- 신청시기: 매 학기 초 학교 홈페이지 공지사항 참조

04. 유학생 교류 프로그램

1. 외국인 유학생멘토링 프로그램

- 우리대학에 재학중인 외국인 유학생(어학연수생포함) 대상 1:1 학습 멘토링
- 전공 학습 / 한국어 학습 도우미
- 소정의 멘토링 활동비 지급

2. International Day & International Coffee Hour

- 국제교류 문화의 밤 : 외국인 유학생들과 함께 장기자랑 및 문화교류 (11월)
- International Day: 외국인 유학생들과 고향음식 만들기 및 문화교류

더 넓은 세상에 YOU

국제교류원에는 재학생들만 누릴 수 있는 다양한 해외 교류프로그램이 준비되어있다. 여러 국가에서의 어학 연수 및 실습 경험은 세상에 대한 견문을 넓혀주고 열린 사고를 갖게 해준다. 유익한 프로그램이 많으니 자신에게 도움이 될만한 것을 잘 찾아보고 놓치지 말길 바란다. 해외 교류 프로그램에 참여한 이력은 당신의 이력서에 좀 더 매력적인 한줄로 추가될 수 있을 것이다.

/박수연 기자

대전보건대학교국제교류원
위치: 9동 대학본부 1층 9105호, 또는 B1 글로벌 강의실
Tel: 042-670-9037~9, 9670, 9673



꽃에 담긴 이야기

내 뜻은 말이지

어느덧 봄이 왔습니다.
햇볕이 따스해지고 바람이 살랑살랑 부는 요즘 여러분은 어떻게 지내고 계신가요?
꽃향기 가득한 길을 걸다보면 마치 오늘 하루가 특별할 것 같은 기분이 들지 않나요?
꽃은 각자 이름도 다르고 담겨 있는 이야기도 다릅니다. 꽃과 함께 꽃에 담긴 이야기를 선물해 보는 것은 어떨까요?



프리지아

보기만 해도 봄이 물씬 느껴지는 프리지아 꽃에는 시작, 순결, 천진난만이라는 의미가 담겨있습니다. 새로 시작하는 커플이 연인에게 선물하기 좋을 것 같네요~

안개꽃

요즘 드라이플라워로 인기가 많은 안개꽃은 색깔마다 의미가 다른데요. 하얀 안개꽃은 '사랑의 성공, 깨끗한 마음' 그리고 슬픔이라는 의미가 있다. 파란 안개꽃은 '영원한 사랑', 분홍 안개꽃은 '성공, 기쁨, 죽도록 사랑해', 마지막으로 보라 안개꽃은 '당신 품에 영원히 잠들고 싶다'는 의미를 가지고 있습니다.

목화

목화의 꽃말은 '어머니의 사랑'입니다. 포근한 느낌의 꽃말이 꽃과 딱 어울립니다. 어버이날 부모님께 선물하면 좋은 선물이 될 것 같습니다!

목련

목련의 꽃말은 '고귀함, 자연애' 입니다. 목련 중에서도 자목련은 '고귀함'을, 백목련은 '이룰 수 없는 사랑'이라는 뜻을 지니고 있다고 합니다. 주의해서 선물해야겠죠?

카라

카라 꽃은 신기하게도 꽃송이의 개수에 따라 그 의미가 달라진다고 합니다. 한 송이 일 때에는 '순수, 천년의 사랑, 환희, 열정'을 뜻하며, 다섯 송이 일 때에는 '당신만한 여자는 없습니다.' 라는 의미라고 합니다. 그리고 카라 꽃다발은 '당신은 나의 행운입니다.' 라는 의미를 담고 있습니다.

히아신스

그리스 로마 신화에서 아폴로가 사랑한 소년의 이름이 '히아신스'였는데 이를 시기한 제피로스가 원반을 날려 죽이게 됩니다. 히아신스가 죽은 자리에 꽃이 하나 피는데, 아폴로는 영원히 기억하겠다는 뜻으로 꽃의 이름을 히아신스로 짓게 됩니다. 그래서 이 꽃에는 '기억, 겸손한 사랑, 유혹'라는 뜻이 담겨 있습니다.

진달래꽃

진달래꽃에는 설화가 담겨 있습니다. '진'이라는 나무꾼이 선녀를 구하게 되고, 둘은 결혼을 하여 딸을 낳았는데 이름을 '달래'라고 짓게 됩니다. 그러나 선녀는 하늘로 올라가고 나무꾼은 달래를 혼자 키우게 되었습니다. 달래는 예쁘게 성장하였고 달래에게 사또가 수청을 들라고 요구하게 됩니다. 수청을 거절하자 사형을 당하게 됩니다. 나무꾼은 죽은 달래를 안고 울다 그 곳에서 같이 죽고 맙니다. 그 자리에는 시체가 사라지고 예쁜 꽃이 피었는데 둘의 이름을 따서 진달래로 짓게 되었습니다. 그래서일까요?

진달래꽃의 꽃말은 '사랑의 기쁨, 청렴, 절제' 라고 합니다.

/박수연 기자

여행을 떠나요



유성온천문화축제

온천愛 빠지고, 유성愛 반하다!
5월 10일~12일

유성온천의 유래와 효능을 바탕으로 한 '온천'을 주제로 과학의 도시 유성을 알릴 수 있도록 과학과 온천을 접목시켜 프로그램을 운영하는 축제. 왕의 온천 테마탕, 이팝꽃 아래 노천족욕, 온천수 워터파크 등 다양한 체험부스들이 설치되어 있으니 주말에 가족들과 힐링하러 가세요~

출처-https://korean.visitkorea.or.kr/detail/fes_detail.do?cotid=9a69b32-fb9e-4f32-8fed-76daf2ef25ff

계족산 맨발축제

5월 11일~12일

숲속 황톳길을 맨발로 걸거나 달리며 숲속에서 감상하는 문화예술작품과 다양한 체험 이벤트, 음악회 등 자연의 아름다움과 문화적 감동을



함께 느낄 수 있는 에코힐링! 또한 계족산 황톳길은 한국관광공사 선정 '한국인이 꼭 가봐야 할 한국관광 100선' 3회 연속으로 선정된 장소입니다. 자연을 만끽할 수 있는 맨발 마라톤 꼭 도전해보세요~

출처-https://korean.visitkorea.or.kr/detail/fes_detail.do?cotid=8353c6f9-f149-4674-8890-ea06f3f3dbbc

힐링 아트페스티벌

5월 24일~26일

예술을 소재로 일상에 지친 사람과 도시를 치유함을 주제로, 최신트렌드를 반영하고 다양한 문화예술프로그램으로 구성된 문화예술축제. 힐링아트마켓, 아트트리, 아트 빛 터널이 대표 프로그램으로, 전국에서 활동하는 예술가들이 운영하는 아트마켓을 통해 다양한 예술작품을 관람 및 구매 할수 있고 기업과 기관등의 단체가 참여하는 아트트리와 아트 빛터널이 어우러져 아주 멋진 볼거리를 제공합니다! 이날만큼은 나도 예술가, 친구나 가족들과 함께 예술작품 만들러 출발~

출처-https://korean.visitkorea.or.kr/detail/fes_detail.do?cotid=26a8949b-9899-495d-ad89-f6948479ce3



오월드 튜립축제

4월 10일~28일

10만 송이 튜립과 다양한 조형물 및 꽃기차 등 다채로운 포토존, 매일 뽐내대는 음악분수, 대전 사람들이라면 소풍으로 많이 가봤을법한 오월드! 튜립축제 말고도 놀이기구도 타고 사파리도 구경할 수 있는 놀이동산! 타지에서 온 친구들이나 여자친구, 남자친구와 함께 튜립축제 보러 주말이라도 한번 놀러 가보는 건 어떨까요?

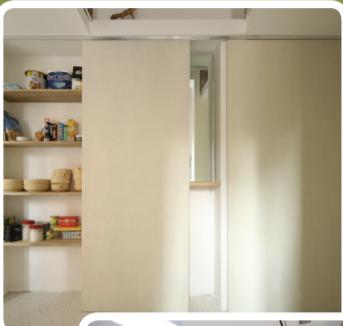
출처- <https://blog.naver.com/storydaejeon/221244995273>

/김유민 기자

1인가구 특집

1인가구 인테리어

어릴 적 누구나 한 번쯤은 내 집에 대한 상상과 나홀로 여유로운 생활을 즐기는 것을 꿈꿔 보곤합니다. 하지만 막상 독립을 하게 되면 어떻게 꾸며야 할지 고민하다 결국 널브러진 옷가지를 보며 잠만 자는 곳으로 변해버리게 됩니다. 단순히 휴식을 취하거나 잠을 자는 공간이 아닌 멋진 인테리어와 취미생활도 즐길 수 있는 공간으로 만들기 위한 간단한 팁을 알려드리겠습니다!



1. 공간 낭비 없는 맞춤 가구를 이용하자!

생활 동선에 맞춘 맞춤 가구는 공간 낭비를 줄여주고, 공간의 기능까지 확장해줍니다. 흔히 좁은 집에서라면 가구를 생략하거나 작은 가구를 사용해야 한다는 생각을 하기 쉬운데요, 큰 가구일수록 크고 넓은 서랍이 많기 때문에 집안에 굴러다니는 많은 살림들을 간단하게 정리할 수 있습니다.

2. 바퀴, 슬라이딩 도어(미닫이 도어)를 이용하자!

무빙이 쉬운 바퀴와 개폐 공간을 줄여주는 슬라이딩 도어는 작은 공간이지만 넓게 쓰도록 도와줍니다. 바퀴가 달려있는 테이블은 이리저리 끌고 다니거나 위치 변경도 가능하고 평소 식탁으로 사용하다가 책상으로 사용할 수 있습니다. 또한 슬라이딩 도어는 앞으로 당겨서 여는 여닫이 도어에 비해 개폐 공간이 줄어들기 때문에 훨씬 더 넓은 공간을 사용할 수 있습니다.

3. 액자, 거울은 큰 사이즈로 고르자!

소품들로 장식은 하고 싶지만 현실은 짐을 놓을 곳도 부족합니다. 작게라도 여러가지 소품들로 집안을 꾸미고 싶어 어떤 소품을 배치할지 고민하고 계시진 않은가요? 하지만 작은 집을 꾸밀 때 이런 장식 소품들은 여러 개 배치하는 것보다도 큰 사이즈의 소품 하나를 배치하는 게 오히려 좁은 공간의 특징을 살려줍니다. 여러 곳에 소품을 놓으려고 하지 마시고 한 공간을 만들어 큰 사이즈의 소품 하나를 배치해보세요.

4. 미니선반으로 차곡차곡!

좁은 공간을 활용하는 최고의 아이템으로 자주 선택하는 미니선반! 집안 곳곳 작은 물건들을 차곡차곡 쌓아서 공간 정리를 해보시는 건 어떤가요? 게다가 이 작은 선반은 단순히 물건을 올리는 용도를 넘어서 인테리어 소품으로도 사용할 수 있습니다. 이때 선반 컬러는 벽면 베이스와 통일감을 주면 공간이 끊어지지 않고 하나로 쭉 연결되는 효과가 있어 작은 집이라도 더 넓어 보이는 효과를 경험하실 수 있습니다! 소개해드린 인테리어 팁을 통하여 좁은 집도 넓은 집으로 거듭날 수 있길 바랍니다.

출처: https://blog.naver.com/lghausys_zin/221476949759
/김유민 기자

밥은 먹고다니니?



자취생 여러분들! 모두 아침밥은 드셨나요?
점심, 저녁도 잘 못 챙겨먹는데 무슨 아침이나고하실 수도 있겠네요.
그런 여러분들을 위해 쉽고 간단하게 한끼를 맛있게 먹을 수 있는 요리를 소개하고자 합니다.
요리에 팡인 저도 잘 만들어 먹었으니 여러분들도 맛있는 한끼 하세요.

● 밥요리편



- 참치맛나니 (중독성 있는 맛★★★★)

1. 참치 1캔에 다진양파 반개, 간장 2, 다진마늘 2를 넣는다.
2. 설탕1, 소금1, 참기름3을 넣고 섞으며 졸여준다.
3. 밥 한공기에 참치 맛나니를 올리고 김가루를 술술 뿌려준다.
4. 마요네즈 2숟을 얹은 뒤 섞으면 완성!

- 마약김치볶음밥 (김치 is 뽕들★★★★)

1. 식용유를 두른 팬에 김치를 넣고 가위로 잘라준다.
2. 다시다와 고춧가루를 넣고 볶다가 참치 1캔을 넣어준다.
3. 물엿 1큰술과 밥 1공기를 넣고 강불로 달달 볶아준다.
4. 볶음밥을 가운데로 몰고 사이트에 치즈를 뿌려 녹여준 후 먹으면 완성!

- 마늘볶음밥 (개인적으로 제일 맛있었던..★★★★★)

1. 키친타올 위에 간마늘 2큰술을 올려 물기를 제거한다.
2. 물기 제거한 간마늘은 팬 위에 넣고 식용유 1/3컵, 편마늘 7개를 넣는다.
3. 마늘이 노릇해질 때까지 약불에 볶아준다.
4. 식은 쌀밥을 넣고 팬에 고르게 퍼가며 볶아준다. 버터 1큰술을 넣어 고소한 향을 첨가하면, 입맛 없을 때 딱인 초간단 마늘볶음밥 완성!

● 초간단! 찌개요리편

- 대패삼겹 된장찌개 (해놓고 놀랐던 맛..★★★★)

1. 냄비에 고기가 잠길 만큼 물을 넣고 대패삼겹살과 된장 두 스푼을 넣고 끓여준다.
2. 물이 끓으면 된장을 한 스푼 더 넣고 감자 1개와 양파1/2개를 잘라 넣고 끓여준다.
3. 다진 마늘 한 스푼 추가.
4. 감자가 익으면 애호박1/3개, 고추 1개(썰어서), 두부 반모를 넣는다.
5. 마지막으로 고춧가루 1큰술 반 넣고 끓여주면 완성!

- 순두부찌개 (실패 할일 없다.★★★)

1. 냄비에 식용유를 두르고 양파1/2개, 대파반쪽을 볶아 파기름을 낸다.
2. 고춧가루3스푼, 간장 2큰술, 설탕1/3을 넣고 찰찰 볶아준다.
3. 연기가 올라오면 물 1.5컵과 순두부 1개를 넣어준다.
4. 순두부를 먹기 좋게 잘라줘도 좋다. 마지막으로 계란을 톱 넣어주면 완성!

출처: 페이스북 자취생으로 살아남기
/박수연 기자



새 학기 넘쳐나는 술자리 우리의 건강은?

술자리 많은 신학기에 건강을 해치지 않는
음주 습관 및 방법을 소개한다



새 학기를 맞아 술자리가 많은 요즘, 술이 몸에 좋지 않다는 것은 모두가 알고 있습니다. 하지만 우리의 인체에 정확히 어떤 영향을 미치는지는 알지 못하고 마십니다. 안다하더라도 그 순간이 즐겁고, 친구나 선배들과의 관계를 위해서라도 어쩔 수 없이 마시는 경우가 대부분입니다. 과도한 음주가 우리의 몸에 미치는 영향을 알아봄으로써 경각심을 가지고, 모두가 올바른 음주습관을 가지고 건강한 대학생활을 보냅시다!

뇌에 미치는 영향

뇌에는 이물질의 침입을 막는 방어체계가 있지만 지용성 물질인 알코올 앞에선 무용지물입니다. 알코올은 뇌세포를 직접 파괴하지 않고, 뇌 신경세포의 막을 서서히 녹이면서 신경세포간의 신호전달 과정을 교란시킵니다. 이로 인해 신경 세포간의 정보교환이 제대로 안되는 취한상태가 되는 것입니다.

'필름이 끊긴다'라고 하는 블랙아웃(black-out) 현상도 대뇌의 관자엽(측두엽) 기억회로가 알코올로 인해 장애가 발생할 경우 생기는 증상입니다.

● 급성 알코올 중독

다량의 술을 짧은 시간에 마신 경우에 발생하고, 호흡과 심박이 약화되며 체온이 저하되는 증상을 보입니다. 구토로 인한 질식, 심하면 혼수 또는 사망에 이릅니다.

● 신경계의 영양결핍질환

술로 인한 비타민 결핍이 중추신경의 광범위한 손상으로 이어져 보행실조, 의식의 장애, 기억력 상실 등을 일으킵니다. 마치 미친 사람이나 치매 환자와 같은 모습을 보이게 되며 회복이 불가능합니다.

● 알코올성 치매

전체 치매 환자의 10% 정도를 차지하는 것으로 알려진 알코올성 치매 또한 알코올과다 섭취로 인해 우리 뇌의 기억을 관장하는 영역들이 손상을 입으면서 발생합니다. 초기에는 뇌 기능에만 약간의 문제가 생길 뿐 구조에는 변화가 없지만, 혈액속의 알코올로 인한 뇌세포의 손상이 반복되면 뇌의 구조에도 변화가 되어 회복 불가능한 영구적인 손상을 주게 됩니다. 증상으로는 블랙아웃(black-out) 현상, 폭력성 성격변화, 기억장애가 있습니다.

간에 미치는 영향

● 지방간

알코올로 인해 가장 발생하기 쉬운 간질환으로 간세포에 지방이 축적된 상태입니다. 몸속에 알코올이 많이 들어가면 지방조직에 있는 중성지방이 간으로 운반되며, 간에서 지방산의 합성이 활발히 이루어집니다. 또한, 간 손상으로 인해 간에 있는 지방을 조직으로 운반하는 데 필요한 리포단백질이 생성되지 못함으로써 자연히 간에 지방이 축적됩니다. 다행스럽게도 지방간은 술을 끊으면 정상으로 회복됩니다.

● 알코올성 간염

알코올성 간염은 지방간 축적되는 지방간과는 달리 간세포가 파괴되고 염증 반응을 동반하는 상태를 말합니다. 발열, 황달, 복통, 심한 간 기능 장애를 초래하며, 술을 끊으면 회복이 가능하지만 음주를 계속하면 간경변증으로 진행합니다. 식사를 거른 채 계속해서 술을 마시는 사람이 발열이나 심한 복통을 호소하면 알코올성 간염뿐만 아니라 급성 췌장염과 같은 심각한 질환일 가능성이 있으므로 병원을 방문해야 합니다.

● 알코올성 간경변

알코올로 인한 간질환의 가장 악화된 상태입니다. 알코올에 의해 간세포가 파괴되어 차차 단단한 결합조직이 증가하여 간 조직이 변화되고 결국 본래의 구조를 잃고 기능도 저하되는 질환입니다. 간경변증이 심해지면 복수나 황달, 정맥류 출혈과 같은 증상들이 나타납니다. 일단 간경변증으로 진행되면 술을 끊더라도

딱딱해진 간 조직이 완전히 정상으로 회복 되지는 않습니다. 그러나 간경변증 환자가 할지라도 금주를 하면 간질환의 합병증이나 사망률이 현저히 감소하기 때문에 어느 시점이든지 금주를 하는 것이 도움이 됩니다.

췌장에 미치는 영향

알코올의 자극에 의해 췌액이 많이 분비됨과 동시에 십이지장이 붓고, 췌액의 출구가 방해 받아 췌관의 압력이 높아져 결국 파괴될 수 있습니다. 그 결과로 소화효소를 많이 함유하고 있는 췌액이 조직 내로 역류하며, 췌장이 자기가 만든 효소에 의해 스스로 파괴되는 것입니다. 이러한 췌장염이 만성이 되면 복통, 설사, 체중감소, 혹은 당뇨병을 야기하게 됩니다.

위에 미치는 영향

술을 마시면 알코올이 입과 식도를 지나면서 10~20% 정도가 위 점막을 통해 흡수되고 나머지는 장에서 흡수됩니다. 만성적으로 술을 마시게 되면 위 점막이 자극을 받아 염증을 일으키기 쉽게 되어, 출혈성 위염, 출혈성 미란, 급성 위궤양, 십이지장 궤양을 일으킬 수 있습니다.

폐에 미치는 영향

폐나 호흡기관에 술이 미치는 영향은 매우 큽니다. 술을 마시는 사람은 목구멍이 자주 붓고 염증이 생기며, 기침이 자주 나고, 끈끈한 가래가 많아지며, 잘 뱉어 지지도 않고 목소리도 거칠어집니다.

심장에 미치는 영향

심장활동을 흥분시켜 혈압을 점차 높아지게 하고, 호흡이 가빠지며, 혈관 팽창으로 심장에 부담을 주게 됩니다.

이렇듯 허용범위를 넘는 과도한 음주는 인체에 매우 해로운 뿐만 아니라 각종 질병을 불러옵니다. 그리고 '적당한 음주는 건강에 좋다'라는 말과 함께 알코올 하루 권장량인 소주 한 잔, 맥주 한 캔 정도는 괜찮다고 들어보셨죠?

그런데 이런 속설과는 다른 연구 결과가 나왔습니다. 영국 캠브리지 대학 연구팀은 알코올 섭취에 대한 영국기준을 잣대삼아 수십 만명을 대상으로 조사했더니 약간의 음주가 치명적이지 않은 심장질환의 위험을 낮춰주지만, 동시에 적당한 음주에 따라 발생하는 다른 몇 가지 중대한 심혈관질환의 위험이 높아지는 부작용이 있다는 것입니다. 음주가 심장질환에 다소 도움이 될지 모르지만, 다른 심혈관 질환에는 더 큰 해를 끼친다는 결과입니다. 결국 모든 음주는 건강에 해롭다는 것을 알 수 있습니다.

따라서, 술을 마시지 않을 수 있다면 마시지 않도록 하고 꼭 먹어야 한다면 권장량을 넘지 않는 선에서 적당히 마시며 소중한 건강을 지키길 바랍니다!

출처 : 랜셋(Lancet)저널, 최신 알기쉬운 병리학(현문사)

/ 정나라 기자

무엇이 ‘극단적 선택’을 하게 했을까?

포항 지진, 제천화재참사, 세월호 참사 등 대형 재난 사고 이후 ‘외상 후 스트레스’에 시달리는 피해자들의 사례와 ‘외상 후 스트레스’에 대해 알아본다

지난 3월 29일, 사회적 참사 특별조사위원회(이하 특조위)는 서울 중구 포스트타워에서 ‘국내 중대재난 피해지원 실태조사 결과 발표회’를 열고 이같이 밝혔다. 특조위에 따르면, 2017년 11월 15일 경북 포항에서 발생한 5.4 규모의 지진 피해자와 같은 해 12월 21일 충북 제천 스포츠 센터 화재 피해자 중 20~30%는 극단적 선택을 고려한 것으로 드러났다. 이들 중 실제로 스스로 목숨을 끊으려 한 피해자도 있었다.

포항지진 피해자 82.5%는 피해 이후 이전에는 없던 불안 증세를 겪었다고 털어냈다. 불면증과 우울 증상을 보이는 이들은 각각 55%와 42.5%로 집계됐다. 절반에 가까운 47.5%가 수면제를 복용했고, 극단적 선택을 생각해봤다는 응답은 16.1%, 실제 극단적 선택을 시도해봤다는 응답은 10%로 나타났다.

위와 같이 재난 피해 및 사건 사고를 겪은 피해자들이 외상 후 스트레스 장애로 인해 극단적 선택까지 생각하는 사례가 많다. 여기서 ‘외상 후 스트레스 장애’란 한 번 경험한 또는 반복된 치명적인 사건을 회상하면서 지속적으로 불안증상을 나타내는 것이다. 불안 증상이 계속된 피해자 중 일부는 그 상황을 버티기 힘들어 ‘극단적 선택’을 하기도 한다.

국내 중대재난 사고 피해자들은 국가로부터 제대로 된 도움을 받지 못했다는 국가차원의 지원이 필요하다고 한 목소리를 내었다.

2014년 4월 16일 세월호 참사를 돌이켜보면 ‘극단적 선택’을 하게 된 안타까운 사례가 있다. 많은 사람들이 희생된 참사이지만 그 속에 한 사람의 비극이 있다. 안산 단원고등학교의 강민규 교감이 스스로 목숨을 끊은 것이다.

당시 강민규 교감은 제자들을 구하느라 혼신의 힘을 다하다가 갑자기 저혈당 쇼크로 의식을 잃었다. 눈을 떴을 땀 배가 아닌 욕지였다. 구조 현장에서 실신한 그를 해경들이 발견하고 헬기로 강제 후송한 것이다. 그는 “나만 혼자 빠져나온 것 같아 괴롭다”며 고통을 호소했다. 2014년 4월 17일 오후 9시 30분경 한 학부모로부터 “왜 당신만 살아왔느냐”라는 질타를 받았다. 이 한마디로 강교감의 심리적 마지노선은 무너지고 그 후 홀연히 사라져 다음 날 오후 체육관 뒷산에서 ‘극단적 선택’을 하였다. 국가적 대형 재난 사고에 대한 정부의 미흡한 대처는 세월호 뿐만이 아니다.

지금까지도 대형 참사로 회자되고 있는 성수대교 붕괴사건, 삼풍백화점 붕괴 사건 피해자들 중에서도 ‘극단적 선택’을 한 사례를 찾아볼 수 있다.

우선 1994년 10월 21일에 발생한 성수대교 붕괴사건으로 딸을 잃은 아버지가 딸에 대한 그리움을 삭이지 못하고 끝내 ‘극단적 선택’을 한 사례가 있다. 평소 딸을 끔찍이 사랑하던 아버지는 딸 세미 양이 사망한 후 “세미가 보고 싶다”면서 슬픔을 가누지 못하였다. 당시 아버지는 실직까지 하면서 충격을 받아 스스로 목숨을 끊었다.

그리고 1995년 6월 29일 삼풍백화점 붕괴사건으로 인해 충격에 시달리던 30대 주부 전씨가 결국 1996년 5월 ‘극단적 선택’을 한 사례가 있다. 전씨의 남편 진모씨는 “아내가 삼풍백화점 붕괴사고 이후 심한 우울증과 정신이상으로 지금까지 약을 복용해 왔다.”고 밝혔다. 전씨는 삼풍사고의 충격을 이기지 못한 것이다.

무엇이 ‘극단적 선택’을 만들었을까? 이러한 일들이 과연 개인적인 문제들로만 벌어지는 일인걸까? 대형 참사 사건이 일어날 때마다 정부의 재난대처 시스템이 개선되었다면 피해자들의 ‘극단적 선택’을 막을 수 있지 않았을까.

국내 중대재난 사고로 인해 피해를 보고 아직까지 국가로부터 보호나 도움이 필요한 곳이 많다. 최근 강원도 대형 산불로 인해 많은 피해자가 발생하였는데 정부가 전과는 다르게 신속하고 정확한 대처와 피해자들을 위해 좀 더 나은 방안을 세우는 것을 기대해 본다.

/ 김지은 기자



세월호 참사 5주기 추모

4월의 봄은 다시 찾아와 또 다시 꽃을 피웠지만 잊지 말아야 할 2014년 4월 16일. 세월호 참사 희생자를 추모합니다. 기억하겠습니다. 잊지 않겠습니다. Remember 2014.04.16.

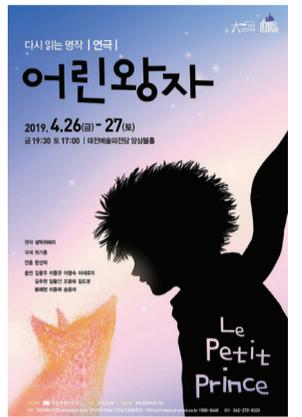
삼
립
생,
,





눈과 귀로 즐기는 동화

중간고사가 끝나고 뭐 하고 놀아야 잘 놀았다고 소문이 날까 고민하는 당신! 여기 당신의 하루를 특별하게 해줄 공연들이 있다.
이번 대전예술의전당에서 심차게 준비한 2019 Spring Festival! 눈과 귀로 즐기는 동화를 소개한다.



모차르트 음악극 <신데렐라>

모차르트의 음악은 이미 우리의 삶 구석 구석에 친숙하게 들어와 있는 고전 음악으로, 애호가들뿐만 아니라 일반인들에게도 사랑받는 가장 대중적인 클래식 음악이라는 명예를 얻었다. 샤를 페로의 동화 '신데렐라'는 영화, 드라마, 오페라, 발레, 뮤지컬, 애니메이션 등 다양한 장르로 제작될 정도로 매력적이고 대중에게 사랑받는 작품이다.

모차르트 음악극 '신데렐라'는 두 거장의 명작을 한자리에서 들어볼 수 있는 즐거움을 주는 동시에, 음악과 극의 전개와 이해를 돕기 위해 무용수들의 화려하고 아름다운 연기가 더 해져 아이들뿐만 아니라 청소년 그리고 어른들도 쉽고 재미있게 관람할 수 있는 공연이라 할 수 있다.

- 날짜 : 2019. 4. 26(금)~4. 27(토)
- 시간 : 금 19:30, 토 14:00, 17:00
- 장소 : 대전예술의전당 아트홀
- 티켓정보 : R석 3만원, S석 2만원, A석 1만원

다시 읽는 명작 연극 <어린왕자>

세상에서 가장 순수한 영혼을 통해, 진정한 삶의 가치와 의미를 깨닫는 과정을 그린 연극 <어린왕자>는 어린이는 물론, 한때는 모두 어린이였던 어른들을 위한 한 편의 동화일 것이다.

삶과 관계에 대한 통찰을 아름다운 은유로 녹여내어 전 세계인의 사랑을 받는 생텍쥐페리의 스테디셀러 <어린왕자>를 역량 있는 지역 연극인들과 함께 각색해 무대에 올린다.

우리도 모두 어린아이였기에 공감할 수 있는 연극 '어린왕자'를 통해 가장 순수했던 그 시절의 기억을 떠올려 보는 것은 어떨까?

- 날짜 : 2019. 4. 26(금)~4. 27(토)
- 시간 : 금 19:30, 토 17:00
- 장소 : 대전예술의전당 앙상블홀
- 티켓정보 : 전석 2만원

동화 속 이야기 무용 <견우직녀>

"일 년에 딱 한번 사랑하는 누군가를 만난다. 밤하늘의 별자리를 보며 일 년을 손꼽아 기다린다. 그들의 만남을 누군가가 은하수에 모여 오작교로 만든다. 그들의 그리움을 사랑으로 이어준다." 너무 유명한 견우직녀 설화를 모티브로 한 이 작품의 처음은 청와대 어린이날 행사장에서 시작된다.

극 중 대통령과 영부인, 영애인 '별이'는 어린이날 축하공연에서 친구들과 즐거운 시간을 보내는 중 출연자 '현우'의 피리 소리에 매료되며 이야기가 시작된다. 목동 견우는 피리 부는 현우, 옥황상제의 딸 직녀는 별이, 옥황상제는 대통령, 신녀는 영부인 등으로 현대화해 한국 무용의 친근함을 살려 가족무용극으로 탄생했다. 현대판 무용으로 새롭게 재탄생 시킨 견우직녀 설화 속으로 들어가 보는 것은 어떨까?

- 날짜 : 2019. 5. 4(토)~5(일)
- 시간 : 토 11:00, 14:00, 일 14:00
- 장소 : 대전예술의전당 아트홀
- 티켓정보 : 전석 2만원

/ 정나라 기자

MAY

다가오는 5월, 여러분은 어떤 계획을 가지고 계신가요? 5월은 지금 내 곁에 있는 누군가에게 감사하며 위로하고 위로받는 달입니다. 사소한 밥 한끼라도, 나눌 사람이 있다는 것은 큰 축복입니다. 함께 나누면 그것이 바로 즐거움이 되고 행복이 됩니다. 5월을 맞아 주변사람들에게 안부를 물어보고 손을 먼저 내밀어보는 것은 어떨까요?

행사도 많고 의미도 깊은 오월

일	월	화	수	목	금	토
			1 근로자의 날 근로자의 연대와 단결된 힘을 보이고 노고를 위로하며, 사기, 권익, 복지를 향상시키고 근로의욕을 더욱 높이는 뜻에서 제정된 날	2	3	4
5 어린이날 어린이들이 올바르게 슬기로우며 씩씩하게 자라도록 하고, 어린이에 대한 애호사상을 드높이기 위하여 지정한 날	6	7	8 아버지의 날 아버지의 은혜에 감사하고, 어른과 노인을 공경하는 경로효친의 전통적 미덕을 기리는 날	9	10 유권자의 날 선거의 의미를 되새기고 투표참여를 독려하기 위해 2012년 중앙선거관리위원회에서 제정한 날	11
12	13 청운 체육대회 우리 학교 청운인들의 협동심을 기르고 애교심을 함양하기 위해 개최	14	15	16 청운 축제 청운인이 다함께 어울려 화합의 장을 펼치기 위해 개최	17 ★청운가요제	18 5·18민주화운동기념일 1980년 5월 18일을 전후하여 광주와 전남 일원에서 신군부의 집권 음모를 규탄하고 민주주의의 실현을 요구하여 전개한 민중항쟁을 국가 차원에서 기념하는 날
19	20 성년의 날 사회인으로서의 책무를 일깨워주며, 성인으로서의 자부심을 부여하기 위하여 지정한 기념일	21 부부의 날 부부관계의 조화함을 일깨우고 화목한 가정을 일궈 가자는 취지로 제정된 기념일	22	23	24	25 방재의 날 재해예방에 대한 국민의 의식을 높이고, 방재훈련을 효율적으로 추진하기 위해 제정한 날
26	27	28	29	30	31 바다의 날 바다 관련 산업의 중요성과 의의를 높이고 국민의 해양사상을 고취하며, 관계 종사자들의 노고를 위로하기 위해 제정한 날	

/ 박수연 기자

바른 재테크 생활



알아두면 유용한
대학생 재테크 상식!



'재테크'라는 단어는 더 이상
대학생과는 거리가 먼 단어가 아니다.
대학생때부터 시작할 수 있는
재테크 방법에 대해 소개한다.

'대학생 재테크'. 이름만 들어도 머리가 아픈 단어인데요, 사실 간단하게 말하면 '돈 관리'입니다. 어릴 때 용돈기입장 쓰던 거 기억하시나요? 만 원만 받아도 용돈기입장에 꼬박꼬박 기록했던 때가 있었죠. 사실 우리는 그때부터 재테크를 해왔던 것입니다. 평소에 나의 재정상태를 바르게 파악하고, 규모 있게 소비하는 습관을 기르는 게 바로 재테크의 시작이라는 사실! 알고 계셨나요? 어렵지 않은 대학생 재테크, 이제부터라도 시작해 보아요!

지출관리하기

앞서 말했듯, 대부분 용돈으로 생활하는 대학생인 우리들
에게 적금을 들기보다 중요한 것은 쓸데없는 곳에서 돈이
줄줄 새지 않도록 지출을 관리하는 것입니다. 그리고 지출
관리의 답은 바로 가계부에 있습니다. 하지만 안다고 해도
하나하나 기록하기 번거롭고 귀찮아서 잘 안 쓰게 되는 게
현실인데요, 요즘은 은행계좌만 연결해 놓으면 자동으로
기록되는 어플이 많으니 자신에게 맞는 어플을 다운받아
사용하면 됩니다. 기록하는 것을 좋아하고 아날로그 감성을
가진 사람들이라면 예쁜 가계부 공책을 사서 직접 수기로
적는 것 또한 추천합니다!

목표 세우기

돈을 모으는 가장 간단하면서도 중요한 첫 번째 방법은
바로 목표를 정하기입니다.
구체적인 목표가 생긴다면 마음가짐도 달라지기 마련입니다.
개강 전 여행가기, 학자금 대출 갚기 등의 목표를 세우는
것을 추천합니다.
예를 들어 여행자금을 모으고 싶다면 구체적으로 언제

여행을 갈 예정인지, 어느 정도의 비용을 필요로 하는지
살펴본 뒤 '매월 1일, 여행자금 2만 원씩 저축'과 같은
구체적인 목표와 계획을 세우면 더욱 체계적으로 돈을 모을
수 있습니다.

예산관리하기

목표를 세우면 지출예산을 짤 수 있습니다. 예산을 짜고,
예산을 맞추기 위해 하루에 얼마를 써야 하는지도 계산
해서 지키면 됩니다. 하루 과소비해서 '이번 달은 망했어'
가 아니라 예산을 맞추려면 이후에 얼마 쓰면 되는지 확인
할 수 있으니까 한 달 예산 지키는 데에도 도움이 많이 됩니다.

체크카드 사용하기

아직 현명한 소비, 올바른 경제관념이 잡히지 않은 상황
에서 신용카드를 쓰는 것은 과소비를 부추길 수 있기 때문에
금물입니다. 체크카드를 쓰며 가계부 앱과 연동하면 자신의
수입과 지출내역을 명확히 확인할 수 있고, 주어진 금액만큼
알뜰하게 소비할 수 있는 습관을 기를 수 있습니다.

체크카드 수요가 높아지며 시중은행들도 다양한 혜택을
담은 체크카드를 잇따라 출시하고 있으니 현금이나 신용
카드보다는 체크카드 사용을 추천합니다.

푼돈 지출 조심하기

무심코 지출하는 사소한 소액지출이 모이면 큰돈이 된다는
사실을 잘 인지하지 못하는 경우가 많습니다. '이거 하나
쯤이야~'하는 필요치 않은 지출, 조금 부지런하면 되었을
택시비 지출 등 이러한 것들이 모이면 다른 무엇보다도
큰 지출이 됩니다. 세계적인 투자자 워런버핏의 명언 "작은
지출을 조심하라"를 꼭 기억해야 합니다.

예상치 못한 수입 저축하기

대학생이 되면 축하한다는 의미로 친척들이나 주변사람들
에게 용돈을 받는 경우가 많이 생깁니다. 또 예상치 못했던
장학금 등 뜻밖의 돈이 들어오는 경우가 있습니다.
이렇게 수입이 생기는 경우 기쁜 마음에 당장 충동구매를
하기보다는 저축을 하여 필요한 순간에 사용하는 것을
추천합니다!

/ 정나라 기자

슬기로운 알바생활



알아두면 유용한
아르바이트 상식!

근로계약서 작성

어떤 아르바이트라도 근로계약서를 쓰고 받을 권리가 있다.
근로계약서는 근로자의 정당한 권리를 보호하고 사업주의
불이익을 예방하기 위해 반드시 작성되어야 하는 것이다.
계약서에는 임금, 근로계약기간, 근로 장소 및 업무내용,
소정근로시간, 휴게시간 및 주휴일이 명시되어야 한다.
만약 고용주가 작성을 거부한다면, 명백한 위법이니
노동청에 신고를 할 수 있다.

아르바이트에는 수습이 없다.

수습이라는 제도가 있다. 대부분 3개월 정도를 수습 기간으로
산정하여 그 기간은 낮은 임금을 주는 제도다. 수습은 최소
1년 이상 근무할 경우에만 적용이 된다. 즉, 1년 미만의 근무
계약인 경우에는 수습제도가 존재할 수 없는 것이다.

4대 보험 가입을 하지 않아도 산재처리는 된다.

아르바이트를 하다가 다쳐도 산재처리는 된다. 생각보다
많은 사람들이 아르바이트를 하다가 다치게 된다. 이 경우
대부분이 고용주에게 말 안하고 개인 돈으로 치료를 한다.
산재처리는 4대 보험과 전혀 상관이 없으므로 꼭 고용주와
얘기해서 산재처리를 받길 바란다.

주휴수당 · 야간수당

실제로 주휴수당과 야간수당은 많은 알바생들이 잘 챙기지
못하는 권리이다.
주휴수당은 일주일간 근로일수를 채운 근로자가 평균 하루치
임금을 받으며 쉬는 유급휴가이다. 일주일에 15시간 이상
일을 했다면 당연히 요구할 수 있다.
또한 야간수당은 근로자가 오후 10시부터 다음날 오전 6시
까지의 시간대에 일을 한 경우 받는 수당이다. 이 경우 시급의
150%를 지급하도록 되어있으므로 시간당 11,295원을
받아야 한다.

휴게시간

근로기준법 제54조에 따르면 사용자는 근로시간이 4시간인
경우 30분 이상, 8시간인 경우에는 1시간 이상의 휴게시간을
근로시간 도중에 주어야 한다. 또한 휴게시간은 무엇을 하던지
근로자가 자유롭게 이용할 수 있다.

처음으로 아르바이트를 하게 되면 당연하기보단 위축되게
되죠. 처음 해보는 일들이라 익숙하지 않기에 실수를 많이
하게 되고 그런 상태에서 고용주가 부당한 요구를 해도 받아
들이는 경우가 많아요. 여러분들이 일을 잘하든 못하든 받을
수 있는 권리 앞에서는 당당해지길 바랍니다! 대학 생활을
하면서 학업과 아르바이트를 병행하는 사람들이 많을 텐데
모두 당당하고 건강한 아르바이트 생활 하세요!

/ 박수연 기자

대다수의 대학생이 아르바이트와
학업을 병행하지만 아르바이트를 하면서
누릴 수 있는 혜택과 권리를 누리지 못하고
있다. 아르바이트를 하면서 '갑질'당하지
않고 현명한 알바생활을 할 수 있는
혜택과 권리에 대해 알아본다.



또 하나의 가족, 반려동물

여러분!

요즘 반려동물을 키우는 인구가 천만명이 넘어가고 있다는 걸 아시나요? 다양한 이유로 많은 사람들이 반려동물을 키우고 있습니다. 하지만 반려동물에 대한 잘못된 지식과 무지함으로 반려동물을 쉽게 생각하고 버리는 경우도 많아지고 있습니다. 1년에 10만 마리 이상의 반려동물이 버려진다고 합니다.



반려가구는 증가하는데 왜 반려동물을 생각하는 책임감은 비례하지 않는 걸까요. 반려동물을 키우는 것은 하나의 생명을 책임지겠다는 무언의 약속과 다름없습니다. 더이상 버려지는 반려동물이 생기지 않게 반려동물을 맞이하기 위한 기본 상식을 알아볼까요?



첫째, 책임감이 있어야 합니다. 반려동물을 키우기 전에 제일 먼저 다짐해야 하는 것은 책임감입니다. 반려동물의 수명은 평균적으로 10~20년이기 때문에 보호자의 관심과 사랑 속에서 반려동물의 수명이 다할 때까지 보호자의 환경이 바뀌어도 끝까지 책임 질 수 있는지를 충분히 생각하고 결정해야 합니다

둘째, 경제적 여유가 있어야 합니다. 반려동물을 키우기 위해서는 사료나 기본적인 물품, 혹시모를 병원비 등 비용이 많이 들기 때문에 경제적 여유가 뒷받침이 되어야 합니다. 사료같은 경우는 반려동물이 얼마나 먹느냐에 따라 다르지만 3만원 이상 지출되고 중성화 수술비용은 20만원에서 많게는 60만원 정도 필요합니다.

셋째, 시간을 많이 투자해야 합니다. 반려동물을 위해 하루에 몇 시간이나 투자할 수 있는 지 알아봐야 합니다. 보호자가 가족이 필요해서, 외로움을 달래기 위해서 키우기 시작한 반려동물에게 되려 외로움을 주어서는 안됩니다. 그리고 반려동물 종류에 맞게 산책이나 운동을 꼭 시켜줘야 합니다.

넷째, 반려동물을 키울 수 있는 환경을 갖춰줘야 합니다. 아파트에서는 층간 소음의 문제로 이어질 수 있고 공동주택에서는 직접적으로 피해를 주지 않아도 키우는 것 자체에 대한 분쟁도 발생 합니다. 그리고 반려동물이 스트레스도 받지 않고 행복 할 때 다치지 않게 집 구조도 반려동물을 배려해야 합니다.

다섯째, 보호자나 함께 지내는 가족들의 알레르기 확인이 필요합니다. 반려동물은 대체적으로 털이 많이 날리기 때문에 털 알레르기 증상이 있다면 키우기가 힘들어집니다. 아무리 알레르기 약을 먹으면서 키운다고 해도 추후에 비염, 천식, 아토피 등 수술이나 요양을 요하는 병이 생길 수 있으므로 이 점을 고려하여 반려동물 키우는 것에 대해 신중해야 합니다.

반려동물은 단순한 분양이 아닌 가족으로서의 입양입니다. 주인이 아닌 보호자 입장에서 신중히 생각하고 더 많은 지식을 쌓아 키우는 것을 추천합니다.

출처 : <https://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=6980946&memberNo=30938662>
/김지은 기자

반려가족과 함께 추억을

애견카페

대전 관저동 - 라라빌리지

대전에서 애견을 키우고 있는 분이라면 한번쯤 들어봤을법한 애견카페, 라라빌리지! 애견카페이면서 수영장장 운동장, 애견용품점까지 준비되어 있는 대규모 시설! 어린 강아지들이라면 역시 뛰어노는 게 최고겠죠? 운동장은 잔디와 흙으로 되어 있으며 다양한 종의 강아지들도 많으니 강아지를 위해 시간 내 보시는 건 어떨까요~?

대전 봉명동 - 씬플레이스

다들 루프탑 좋아하시나요? 봉명동에 위치한 씬플레이스라는 애견 카페는 실내도 있지만 매력적인 루프탑도 있답니다! 다른 애견 카페와 달리 이곳만의 특색이라 할 수 있는 루프탑은 인공잔디로 덮여져 있으며 수영장과 공이 가득한 풀장도 마련되어 있습니다. 또한 포토존도 가득하니 다함께 인생샷 건져보세요!

혹시 추위 때문에 산책도 못시키고 실내에서 간식만 주고 있던 않았나요? 이제 추위도 가고 예쁜 꽃들도 피었으니 반려견과 함께 바깥나들이도 가봐야겠죠? 그런 의미에서 지금부터 강아지가 뛰어 놀 수 있는 대전에 있는 넓은 공원을 알려드리겠습니다!

공원

대전 탄방동 - 보라매 공원

탄방동에 위치한 보라매 공원은 넓은 운동장에 강아지들이 뛰어 놀더라도 무릎에 무리가 가지 않는 잔디가 덮여있습니다. 다른 강아지들도 산책을 많이 오고 장애물들도 없어서 강아지들에게 있어 천국이 아닐까 싶네요. 주말에 뒹굴대시 마시고 강아지를 생각해서 바깥나들이 한번 가보는 게 어떨까요?

유성구 지족동 - 은구비공원

은구비 공원이 무척이나 넓지만 은구비 구름다리를 통해 도로 건너편에 있는 두루봉 공원에도 갈 수 있습니다! 은구비 구름 다리에는 조명시설이 설치되어 있어 야경 또한 아름답습니다. 또한 '은구비'라는 이름은 공원이 들어선 마을의 이름을 딴 것으로, 선비가 숨어 살면서 복을 누리는 마을이라 하여 불린 이름이라고 합니다. 저녁무렵 가서 강아지 산책도 시키고 야경구경도 해보시는 건 어떨까요?

/김유민 기자



라라빌리지

보라매공원



션플레이스



은구비공원

라라빌리지 <https://blog.naver.com/hawa318/221354898871>

보라매공원 <https://blog.naver.com/cth700/221088383290>

션플레이스 <https://m.store.naver.com/restaurants/1732976495/tabs/photos>

은구비공원 <https://blog.naver.com/anette96/220128538225>

42th

청운가요제

노래 부를 사람 여기 여기 붙어라!



대상

대전보건대학교 재학생 누구나

접수 및 방법

- 접수기간 : 4월 11일(목)~4월 25일(목) - 선착순100명(팀)
 - 접수방법 : 신문방송국(8416호)으로 방문 접수 및 '대전보건대학교 HBS' 페이스북으로 메시지 접수
- ※ 전년도 청운가요제 본선 진출자는 재참가가 불가합니다.

대회 일정

- 예선 : 2019년 4월 29일(월) 오후 6시 30분부터, 9동 4층 대강당
 - 본선 : 2019년 5월 17일(금) - 운동장 특설무대
- ※ 본선일정은 부득이한 사유에 따라 변경될 수 있습니다.

청운가요제의 진행비용은 전액 신문방송비(학생수납금)로 이루어집니다.

시상

- 대 상(1팀) 50만원과 상장
- 금 상(1팀) 40만원과 상장
- 은 상(1팀) 30만원과 상장
- 동 상(1팀) 20만원과 상장
- 인 기 상 (2팀) 각 10만원과 상장
- 어 울 림 상(6팀) 각 5만원과 상장

* 참가자 전원에게 기념품 증정

문의

신문방송국 : 042)670-9590/9029



대전보건대학교

DAEJEON HEALTH INSTITUTE OF TECHNOLOGY