

가벼운 마음으로 나들이도 하고 건강한 농산물도 구입하고 치노(Chino) <엔틱시골농장>

‘식약동원(食藥同源)’. ‘먹거리와 약은 그 뿌리가 같다.’ 는 뜻이다. 결국 건강을 유지하고 병을 다루는 데에 있어서 약과 먹거리가 같이함을 말한다.

이와 유사한 영어 표현도 있다. 바로 ‘You are what you ate.’ 가 그것으로 ‘먹는 것으로 당신의 몸이 결정된다.’ 는 의미이다. 건강한 몸을 위해 안전한 먹거리는 그만큼 중요하다. 특히 농산물의 대량 생산을 위해 농약 살포가 일상화 된 현대에 들어서는 더욱 그러하다. 사람들이 더 비싼 가격에도 유기농을 선호하는 것도 이런 이유 때문이다.

하지만 아무리 유기농 농산물이라고 하더라도 마켓에서 구입하는 것과 산지에서 직접 구입하는 것에는 차이가 있다. ‘푸드 마일리지’ 라는 말도 그래서 생겨났다. ‘푸드 마일리지’란 식품이 생산된 곳에서 일반 소비자의 식탁에 오르기까지의 이동 거리를 뜻하며 1994년 영국 소비자운동가 팀랭에 의해 처음 사용됐다. 푸드 마일리지 값이 크다는 것은 생산지에서 멀리 이동했다는 의미가기 때문에 식품의 신선도가 떨어지는 것은 물론, 식품을 운반하는 과정에서 차량, 선박, 비행기로 인한 탄소 배출량도 커져 환경에도 악영향을 끼친다.

그렇다면 우리가 사는 지역에서 가까운 거리에 건강한 농산물을 재배하고 판매하는 농장이 있을까? 여기에 더해 안전하고 건강한 먹거리가 있는 농장에서 우리 가족끼리, 혹은 좋은 사람들과 어울려 야외회도 하고 먹거리도 구입할 수 있다면 금상첨화일텐데…… 하는 생각을



가지는 사람들이 있을 것이다. 그런데 오렌지카운티 북부에서 30-40분, 엘에이에서도 1시간 이내 거리에 그런 농장이 있다. 치노(Chino)에 있는 <엔틱시골농장> 이 바로 그곳이다.

<엔틱시골농장>에서 땅과 물, 햇빛만으로 키워낸 건강한 농산물을 키워낸다. 눈으로 보기에 싱싱한 상추며 부추, 고추, 과 등 한국인의 식탁에 자주 오르는 야채들이 농장을 초록으로 물들이고 있다. 계절에 따라 도라

지며 대추 감 등의 작물들도 구입할 수 있다. 물론 100% 유기농 농산물들이다.

<엔틱시골농장>의 미세스 강 대표는 “건강한 먹거리를 생산하기 위해 일체의 약품을 사용하지 않습니다. 그 때문에 시시때때로 싹을 틔우고 쭉쭉 자라나는 잡풀을 제거하는데 많은 힘을 쏟습니다. 잡초를 제거해주지 않으면 작물이 잘 자라지 못하거든요.” 라며 건강한 농산물 생산을 위해 힘을 기울이고 있다고 말했다.

<엔틱시골농장>은 일일 나들이, 가족이나 친구, 단체 모임의 장소로도 제격이다. 미리 예약을 하고 방문하면 바비큐도 즐길 수 있고, 건강한 먹거리도 구입할 수 있다. 또 농사지은 유기농 농산물로 만든 마늘, 무말랭이, 고추 등 각종 장아찌류의 밑반찬과 농장에서 직접 담근 된장, 고추장, 간장등의 장류, 유기농으로 키워 맑은 바람에 말린 무청시래기 등도 구입할 수 있다. 이와 더불어 마당 한 구석에, 아파트에 산다면 화분에 심어 놓으면 매일 신선하게 먹을 수 있는 부추 뿌리도 분양한다. 신선하고 건강한 먹거리를 내 손으로 길러 먹을 수 있는 것이다.

가벼운 마음으로 나들이 할 곳을 물색하고 있다면, <엔틱시골농장>도 그 한 곳으로 부족함이 없다.

▶ 문의: (323) 841-5687
▶ 주소: 11528 Monte Vista Ave., Chino, CA 91710

LA 한국교육원, 2018년 청소년 역사문화 리더십 캠프 연다



▲ 2017년 청소년 역사문화 리더십 캠프에 참가한 학생들이 팀별로 모여 토론하는 모습

LA한국교육원이 주최하고 미주한국학교총연합회가 주관, 재외동포재단이 후원하는 2018 청소년 역사문화 리더십 캠프가 10일-13일, 웨스트힐 한국학교(23350 Welby Way, West Hills, CA 91307)에서 열린다.

이 캠프는 차세대 한국계 미국인 지도자 및 민주 시민 육성을 위한 리더십을 배양하고, 한국의 문화와 역사,

이민사 교육을 통해 민족 정체성을 함양하기 위해 계획됐다.

캠프에서는 주류사회에 진출한 한국계 미국인 메토들의 강의와 토론, 발표를 통해 자기 주도적인 삶을 설계하게 하고, 세계사와 한국의 역사를 비교하고 체험하게 된다.

연수 대상은 중·고등학교 재학생이

며 인원은 30명이다.

LA한국교육원 홈페이지(kecla.org)를 방문하면 청소년 리더십 신청서 다운로드 등 더 자세한 내용을 확인할 수 있다.

▶ 문의: (213) 388-33345
kosaausa@gmail.com



강현국 김상엽 발&발목 전문센터 Southern California Foot and Ankle Center

scfootnankle.com

당뇨 신발
보험 적용 & 문의 환영

- 전문 발&발목 질환 진료과목 -



- 발 통증 (Plantar Fasciitis)
- 평발 (Flat Feet)
- 무지외반증 (Bunion)
- 작은발가락 기형 (Hammer toe)
- 당뇨병성 질환 (Diabetic Ulcer, Neuropathy)
- 내성 발톱질환 (Ingrown Toenail, Fungal Toenail)
- 신경종 (Neuroma)
- 발통풍 (Gout Attack)
- 발.발목 골절 (Foot and Ankle Fracture)
- 사마귀 (Plantar Warts)
- 무좀 (Athlete's Foot)
- 아킬레스 건염 (Achilles Tendonitis)
- 발 성형수술 (Foot Plastic Surgery)
- 소아 안짱다리 교정 (Intoe gait)



강현국
Hyun Kang DPM
University of California, Irvine BS
Medical Education: School of Podiatric Medicine at Barry University
Residency: Kendall Regional Medical Center, Trauma Surgery Center
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center



김상엽
Sang Kim DPM
University of California, Irvine BS
Medical Education: School of Arizona Podiatric Medicine at Midwestern University
Residency: Bridgeport Hospital Yale New Haven Health
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

★ 레이저 곰팡이 발톱 치료 Special ★

각종 보험 PPO, HMO, Medicare, 저렴한 Cash Plan

LA 월~금 9am-1pm / 2pm-6pm 토 9am-2pm
OC 월~금 9am-12pm / 1pm-5pm 토 9am-2pm

LA 213)352-1090

520 S. Virgil Ave Suite 105
Los Angeles CA 90020

OC 714)735-8588

5451 La Palma Ave. Suite 26
La Palma, CA 90623

FAX 562)249-8443

TALK ID : scfoot
scfootnankle@gmail.com