



# 세상에서 가장 큰 '엄마의 품' '여의도순복음교회'입니다

1958년 5월 18일  
대조동 천막교회에서 5명의 성도로 출발한  
여의도순복음교회는 64년이 지난 지금  
독립한 19개의 제자교회를 합하여  
88만명의 성도가 등록한  
세계 최대의 교회가 되었습니다.

이처럼 지난 64년의 세월은  
우리 현대사의 뒤안길에서  
지치고 상처 난 이들의 어깨를 일으키며  
예수님의 복음으로 희망을 지퍼  
세상에서 가장 큰 '엄마의 품'을  
만들어온 시간입니다.

가난하고  
병들고  
소외되어  
지금 큰 절망 앞에서 있다면  
엄마의 큰 품처럼 포근한  
여의도순복음교회로 오십시오.  
여기 당신을 위한 자리를 비워둡니다.

**순복음가족신문**  
**유튜브 채널 오픈**

**구독 눌러주세요**

2020년 희망찬 새해가 왔습니다

#여의도순복음교회 #조용기목사 #이영준

사진으로 보는 여의도순복음교회 2020  
조회수 1,162회

26 0 공유 저장 신고

**순복음가족신문** **구독하기**

다음 동영상 자동재생

134cm 작은키인 김해영 신교사

## 소화를 돕고 살균 효과가 있는 '매실'

봄에 피어난 매화꽃이 지고 오뉴월이 되면 매화꽃이 진 자리에 열린 열매를 매실이라고 부른다. 매실이 익어 수확하는 이맘때가 매실의 제철이다. 매실은 '음식물의 독, 피 속의 독, 물의 독' 3독을 없앤다는 말이 있을 정도로 오래전부터 약재로 쓰여 온 과실이다. 매실은 구연산과 무기질 등이 풍부해 위장운동을 돕고, 체내 노폐물을 제거하는 피크린산 성분이 피로를 풀어주는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 어린 시절 급체를 하거나 배앓이를 하면 엄마가 달달한 매실청을 따뜻한 물에 풀어 만들어 주신 매실차가 지금도 속이 좁아 좋은 날이면 생각난다.

또한 매실의 유기산은 항균, 살균력이 있고 당질의 대사를 촉진하고 원기 회복을 돕고 칼슘을 효율적으로 장벽에 흡수시켜 칼슘 부족을 해소



시키는 효과가 있다. 식이 섬유소가 많으며 저열량, 저지방이어서 다이어트에 좋다.

청매와 황매는 품종의 명칭이 아니다. 성숙하기 전의 매실을 청매, 성숙하고 난 뒤의 매실을 황매라고 한다. 매실은 맛이 쓰고 떫은 데다 아미그달린이라

는 독성 때문에 생으로 먹지 않는다. 이웃 나라 일본에서는 매실을 소금에 절여 우메보시로 만들어 다양한 요리에 사용한다. 우리나라에서는 주로 매실을 설탕에 절여 청과 장아찌를 만들어 먹는다. 특히 매실청은 저장성이 높아 오래 두고 먹을 수 있는 게 장점이다.

날이 더워지면 소화 기능이 저하되고 식중독 위험이 높아진다. 점점 더위가 강해지고 있는 이때 여름 별미인 매실로 건강하고 맛있는 음식을 만들어 보자.

복순희 기자

### 〈주먹밥〉

〈재료〉 밥 2공기, 통조림 참치, 깻잎 3장, 참기름, 통깨, 우메보시 다진 것 3큰술 (매실장아찌를 사용해도 된다.)

〈만드는 법〉

1. 참치는 기름을 제거한다.
2. 우메보시는 씨를 빼고 잘게 다지고 깻잎은 돌돌 말아 가늘게 채 썰어 준다. (우메보시의 신맛을 중화시키려면 설탕을 약간 넣는다.)
3. 불에 밥과 참치, 다진 우메보시, 깻잎을 넣고 섞는다.
4. 참기름과 통깨를 넣어주고 골고루 섞어서 주먹밥 모양을 만들어 준다.

### 〈닭가슴살 무침〉

〈재료〉 데친 닭가슴살 1개 (월계수 잎 1장, 요리 술 약간), 오이 1개, 우메보시 3개, 검은깨

〈만드는 법〉

1. 닭가슴살은 우유에 닭가슴살 비린내를 제거한 후 끓는 물에 월계수 잎과 요리 술을 넣고 삶아 식힌 후 결대로 뜯는다.
2. 오이는 가늘게 채 썬다.
3. 우메보시는 씨를 빼고 잘게 다진다.
4. 불에 닭가슴살과 우메보시, 채 썬 오이, 검은깨를 넣어 잘 섞는다.

### 〈매실청 사이다〉

〈재료〉 매실청, 탄산수

〈만드는 법〉 매실청과 탄산수를 적당량 넣어 섞어준다.

레시피 제공 : 나경선(오이타복음그리스도교회)