

산행일지 3

中 도교의 명산 '치윈산(齐云山)' 국가지질공원



도교의 명산이자 지질공원인 치윈산(齐云山)에 간다는 사실이 엄청 설레게 하는 이른 새벽 상하이의 하늘은 화려한 봄날에 어울리지 않게 잔뜩 흐렸다. 예측할 길 없는 날씨라도 여행객의 신이 내 마음을 흔들어서 일요일은 어김없이 자연을 만나러 떠나야 한다. 기차가 항주를 지나면서 하늘이 통곡을 하듯 엄청난 비가 주룩주룩 쏟아져서 한 치 앞도 분간할 수가 없다. 그러나 천도호를 지나면서 비가 잦아들고 구름은 운치있게 변해갔다. 드디어 황산북역에 내려서 버스를 갈아타고, 구름이 바람의 유혹에 못 이기듯이 나는 치윈산이 부르는 소리에 한층 들떠있다. 푸르른 잎새들이 살랑살랑 흔들리며 어서 오라 손짓하고, 새들은 요란하게 목청 높여 노래하고, 구름은 마술처럼 한순간에 하얀 뭉게구름이 되어 감탄을 자아낸다.



[사진=등봉교(登封桥)]

치윈산을 등산하려면 케이블카를 타고 올라가거나, 등봉교(登封桥)를 건너서 시작해야 한다. 등봉교는 1587년에 건설한 횡강(横江) 위에 놓여진 아치형 돌다리로 치윈산의 등산이 시작되는 곳이다. 돌다리에 오르면 아래는 강물이 굽이굽이 흘러가고, 멀

리 치윈산과 황산이 남북으로 마주하고 있고, 변화무쌍한 구름이 아름다운 풍경에 감동을 더해준다.

등봉교를 건너면 암각촌(岩脚村)이라는 마을이 있고, 마을을 통과해서 천하제일명산(天下第一名山) 표지를 지나면 '샤커고도(霞客古道)'라는 옛길을 걷게 된다. 명나라 말 지리학자 쉬샤커(徐霞客)가 삼 년 동안 일 년에 두 번씩 이 길을 따라 치윈산을 등반했는데, 이로 인해서 '쉬샤커고도'라고 불리게 됐다고 한다. 치윈산은 음과 양이 화합한 도교의 명산이고, 장수와 건강을 상징하는 곳으로 치윈산을 자주 걸으면 99세까지 살 수 있다고 한다.



[사진左=암각촌(岩脚村)]

[사진右=천하제일명산(天下第一名山)]

샤커고도를 따라서 40분 정도 걸어서 올라 가면 망선루(望仙楼)에 도착하고 이곳에서 입장료(68위안)를 구입해야 치윈산 풍경 구로 들어갈 수 있다.

망선루를 지나면 등산로 안내가 비교적 잘 돼있어서, 가고 싶은 곳을 선택해서 가면 된다. 난 먼저 소원을 빌면 이루어진다는 몽진교(梦真桥)를 건너서 수자암(寿字岩)을 보러 갔다. 수자암 암벽에는 남송의 철학자

주희의 친필로 새겨진 '수(寿)' 자를 볼 수 있고, 새겨진 '수'자를 손으로 만지면 100세 이상을 살 수 있다고 하는데, 이제 난 100세 이상을 살 수 있겠다.



[사진左=망선루(望仙楼)]

[사진右=남송의 철학자 주희의 친필로 새겨진 묵수 '수(寿)']

치윈산은 585미터의 높지 않은 산이지만 도교문화와 신기한 건축물이 다양한 볼거리를 제공하고, 지질학적으로 독특한 기암괴석이 너무 많아서 지질 박물관을 구경하듯이 호기심이 새록새록 솟아나고 즐거움이 차곡 차곡 마음속에 쌓인다. 수자암을 지나고, 일천문(一天门)을 지나면서 다양한 암각화를 볼 수 있고 삼천문(三天门)을 지나면 도인들이 모여서 산다는 월화천가(月华天街)에 도착한다. 월화천가는 모양이 초승달 같아서 생겨난 이름으로 이 거리는 도관과 민가가 가까워서 항상 향불 연기와 밥 짓는 자욱한 연기가 어우러져 몽롱한 안개같은 연기에 휩싸여 있는 곳이라고 한다. 월화천가 풍경구에서는 관음애(观音崖), 만수산(万寿山), 석불탑(石佛塔), 백운애(白云崖) 등을 볼 수 있고, 멀리 향로봉(香炉峰)과 오로봉(五老峰)이 보인다. 치윈산은 퇴적물이 쌓이고 물이 흐르면서 형성된 기암괴석이 많아서 높지 않은 산이지만 엄청난 볼거리를 제공하여 지 위치지 않을 좋은 추억을 선물해준다. 그리고 치윈산에서는 무위자연의 유유자적하는 도인을 만날 수도 있고, 그들과 활기차고 쾌활한 대화를 나눌 수도 있다.



월화천가(月华天街)

가

홍차오역에서 황산북역까지 가는 기차가 있으나, 상하이에서 일찍 출발하는 기차가 없어서 나는 항주에 가서 갈아타고 황산북역에 가는 방법을 택했다. 홍차오역에서 6시 10분 기차로 항저우동역에 가서 항주동역에서 7시15분에 출발하는 기차를 타고 8시 40분에 황산북역에 도착했다.

- : 2 30

: 193원

황산북역 출구의 왼쪽에 있는 버스 정류장에서 8시 55분에 출발하는 1번 버스(2위안)를 탔다. 롤리코스터를 타는 것처럼 출렁이는 버스를 타고 불어오는 바람과 멀리 구름 낀 산을 보면서 9시 45분에 종점인 치윈산에 도착했다. 산행 후에는 제운문화중심(齐云山文化中心) 근처에 있는 식당에 갔다. 가격은 15~20위안이면 간단하게 식사를 할 수 있는데, 온종일 걷고 난 뒤에 허기와 달콤한 피로가 뒷받침되면 별것 아닌 소박한 음식이 세상에서 제일 맛난 음식으로 둔갑한다. 치윈산 종점에서 5시15분 막차를 타고 황산북역에 가서 기차를 타고 상해로 돌아왔다.

- 2 27

: 191원



< (齐云山) >

: 68원

江西省赣州市崇义县思顺乡西北部

정은희

상하이산악회 단체방을 운영하며 매주 상하이 인근 산행을 하고 있다. 삼성패션연구소 상하이리포터, 한국컬러앤드패션트렌드센터(CFT) 패션애널리스트, 상하이 <좋은아침> 기자로 활동했다. (wechat ID golomba)



대한민국에서도 중국에서도 명품 해충방제서비스는 세스코 赛思科 입니다

세스코의 과학적이고, 체계화 된 방제서비스로 고객님의 해충문제를 해결해드립니다

- 공장
- 요식업
- 가정집



세스코 上海市 / 江苏省 / 浙江省 / 安徽省

대표전화 400-820-1190

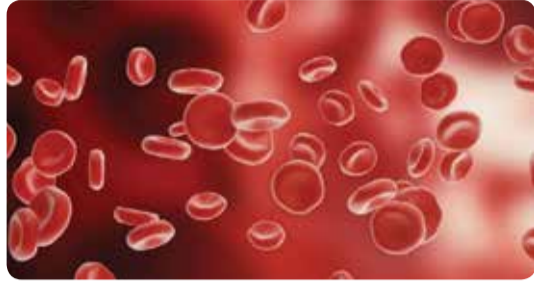
上海市 徐汇区 桂平路 333弄 上海桂林科技园 6号楼 603~605室



赛思科虫控系统会员
400-820-1190

건강칼럼

혈액이 끈적끈적해지는 여름철, 매일 먹는 '이 음식' 주의해야



여름철 습하고 더운 기온은 혈관 건강을 위협하는 요소다. 혈액도 끈적끈적해지기 때문이다. 더위로 인해 땀을 많이 배출하면서 체내 수분이 줄어들어 혈액의 농도가 짙어진다.

혈액순환은 우리 건강의 지표다. 맑고 건강한 피가 돌아야 온몸이 건강하고 잔병치레가 없다. 반대로 피가 탁하고 끈적끈적해지면 단순 피로부터 심근경색·뇌졸중까지 유발한다. 특히 먹는 음식은 혈액 건강을 좌우한다. '무엇을 먹느냐'는 혈액 건강에 매우 중요하다. 혈액을 오염시키는 음식이 있는가 하면, 오염된 혈액을 맑게 하는 음식이 있다. 혈액 건강에 이로운 음식과 해로운 음식을 알아본다.

'과잉 영양소'는 피를 걸죽하게 만든다. 혈액은 각 세포에서 나온 노폐물을 거둬 콩팥으로 보내 몸 밖으로 배출하는데, 이때 영양 성분이 지나치게 많거나 노폐물이 남아서 쌓이면 혈액이 걸쭉해진다. 과잉 영양소는 동물성 단백질이나 지방으로 이뤄진 고열량 식사와 관련 있다. 이밖에도 당뇨병으로 혈액 속에 포도당이 비정상적으로 많을 경우에도 혈액이 오염돼 있을 가능성이 크다. 혈액이 탁하거나 끈적해 몸 구석구석에 원활하게 흐르지 않으면, 혈관에 피떡이 묻치는 혈전이나 혈관이 탄력을 잃고 좁아지는 동맥경화가 발생할 수 있다.

가 특히 혈액을 탁하게 만드는 대표적인 식품 3가지를 알아본다.

=튀김이나 도넛 등 트랜스 지방 함량이 높은 식품은 최소한으로 먹는 게 좋다. 트랜스지방은 액체 상태의 식물성 지방에 수소를 첨가해 고체 상태로 인위적으로 만든 지방을 말한다.

트랜스지방을 과다 섭취하게 되면 LDL 콜레스테롤이 높아지고, 혈액이 탁해지면서 고혈압이나 심혈관 질환을 일으킨다.

가 =가공육은 살코기가 아닌 지방 부위를 많이 사용해 콜레스테롤 함량이 높다. 대부분은 식품을 보존하기 위해 나트륨을 첨가하는데, 이 나트륨이 혈압을 높일 수도 있다. 혈액 내 나트륨 농도가 올라가면 삼투압 현상이 생기는데, 세포에 있던 수분이 혈액으로 빠져나오고 혈액량이 증가하면서 혈압이 오른다.

=흰 쌀과 밀가루 같은 정제 곡물도 혈관 건강을 악화시켜 심뇌혈관질환 발생 위험을 키운다. 정제된 곡물은 몸에 흡수되는 속도가 빨라 체내 혈당을 급격히 올린다. 이 과정이 반복되면 당뇨병이 생겨 혈관이 손상되기 시작하고, 자연스레 심혈관질환 발생 위험을 높인다.

=미역에는 후코이단, 알긴산 등 혈액을 맑게 해주는 성분이 다량 함유돼 있다. 이는 혈전을 예방하고 피를 맑게 해준다. 특히 미역의 수용성 섬유질인 알긴산은 나쁜 콜레스테롤과 중성지방 배출을 돕는다.

. . =오징어, 낙지, 굴에는 혈액을 깨끗이 하는 타우린 성분이 있는데 혈압을 상승시키는 교감신경의 작용을 억제하며 심장 수축력을 높여 심장에서 내보내는 혈액의 양을 증가시킨다.

=깨 속에 든 세사미놀과 세사민이라는 성분은 혈액을 깨끗하게 유지하는데 도움을 준다. 콜레스테롤이 혈관에 침착하면 혈관 내부가 두터워져 좁아지는데, 세사미놀은 이를 억제해 혈관을 보호한다. 다만, 열량이 높기 때문에 하루에 큰 손가락으로 10g 정도만 먹는 게 좋다.

JIAHUI HEALTH 嘉会医疗

법인설립 및 기업경영컨설팅

한신기업컨설팅 법인설립전문

25년간 1000여개 업체자문 및 500여개 한국기업 설립

·외지법인 ·법인인수합병(M&A) ·노무관리자문 ·법률자문 ·마케팅자문 (1000여개 중국 바이어 추천) ·세무회계 ·대리기장

闵行区虹泉路1000号 井亭大厦B座 812室 021.6401.6308 WP 180.1732.0286 (한국인)

CnDream 법인설립 씨앤드림 cndream21.com

*중국진출 전문 원스톱 컨설팅 *기업컨설팅 경험 15년

법인설립 상표등록 세무회계 지사대행 법인청산

186 1621 7919 021 6426 3770 한국IP. 070 7945 6565

홍첸루 코리아타운 吴中路1369 欧银中心3H-21 www.cndream21.com

Since 2004

글로벌제이 기업관리 센터

·세무회계 대행 ·컨설팅 ·융자, 상장 컨설팅

*어려운 분들에게는 무료 또는 최소한의 비용으로 업무 지원 가능
정직하고 고객에 헌신하는 전문인력 지속 모집 중

021 6465 9011 / 139 1823 3686

上海极捷企业管理咨询有限公司 上海市闵行区申滨路36号 丽宝广场T4号楼3楼

上海攀远信息咨询服务服务有限公司 SHANGHAI PANYUAN INFORMATION CONSULTING SERVICE CO., LTD

믿고 맡기실 수 있는 안전 대행사 상하이 판원 컨설팅

·비자 ·취업증 ·영주권 대행 전문

上海市闵行区景福路185号 문의: 180 1761 8685 / 138 1815 1585

일기 쉽게 꼭 잡아주는 폭집게 중국어학원

에이스쌤 중국어학원 Share & Enjoy Mandarin

1:1대면 / 1:1방문 / 1:1 온라인수업 / 1:3 오프라인 수업

이런분은 신청해주세요~

1. 발음이 어려워요
2. 한자가 외워지지 않아요
3. 문법 이해가 잘 안돼요
4. 말할때 어순이 틀려요
5. 짧은 시간에 HSK 고득점 따고 싶어요

문의전화 / 워넷: 195-3699-6730 주소: 崂山关路 83号 新虹桥中心大厦 2608室

임플란트 시술 위생국인가 병원

에이스치과 ACE DENTAL CLINIC

01 전 의료진 상해 7년 진료경험 03 정확한진단및 서울강남치과연계진료
02 첨단 의료장비(최신CT) 시스템 04 책임감 있는 치료 후 관리

에이스치과 최고의 전문가 7인이 함께합니다

이영준 대표원장

- 가톨릭대학교 임플란트학과 석사
- 동대학원 외래교수
- MCU 치과대학 졸업
- 미국치과의사고시 합격 (National Board Exam)
- AIC 임플란트 고급과정 수료
- 국제임플란트학회 정회원(ICO)
- 한태평양임플란트학회정회원(FPS)

정성민 원장

- 임플란트, 심미보철 전문
- 북경대학교 치과대학 졸업
- 북경대학교 치과대학원 연구생 수료
- 중화구강 의학회 회원
- 대한구강악안면 임플란트학회 국제회원
- Invisalign 인증의

이명석 원장

- 교정과 전문의, 치의학박사
- 연세대학교 치과대학 졸업
- 연세대학교 치과대학원 인턴
- 교정과 레지던트
- 연세대학교 치과대학 교정학 석사 박사
- 연세대학교 치과대학 교정과 외래교수
- 아주대학교병원 치과 임상교수 역임
- 세계교정학회 정회원
- 대한치교정학회 정회원
- 한양대 대학원 이명석치과 임상

손은정 원장

- 상해 교통대학교 치과대학 졸업
- 한국 유두대학교 임상치과 대학원 교정학 석사
- 한국 Kookjeon 치과대학 교정과 수료
- 한국 연세대학교 심학교정 연구 수료
- 한국 MEAW advance course 수료
- 전중국 대한치과대학연합회 교정과
- 최명사 및 대학원생 지도교사
- 대한치교정학회 정회원
- 대한치교정학회 회원
- 중국치교정학회 회원

김태관 원장

- 교정과 전문의, 치의학박사
- 연세대학교 치과대학 졸업
- 연세대학교 치과대학원 인턴
- 교정과 레지던트
- 연세대학교 치과대학 교정학 석사 박사
- 연세대학교 치과대학 교정과 외래교수
- 미국 UCLA 치과대학 교정과 방문교수
- 대한치교정학회 정회원
- 미국교정학회(AAC) 국제회원
- 한양대 대학원 김태관 교정과 원장

황 양 원장

- 신경치료, 소아 진료 전문
- 상해교통대학 치과대학 졸업
- 주치의 직함
- 중화 구강의학회 회원
- 다년간 타 치과 주임직 담당
- 중화의학회 임플란트 계속교육팀

최현경 원장

- 신경치료, 소아 진료 전문
- 연세대학 치과대학 졸업
- 주치의 직함
- 중화 구강의학회 회원
- AIC 임플란트학회 회원
- 한국 서울 교정학회 연구

홍익병원(公众号) 시오용생(小程序)

上海爱斯口腔门诊部有限公司 上海市闵行区龙茗路2211号3楼(崇明路 차오바오루 사거리) ·예약문의 021 3388 2875 / 3453 2875

Coffee & Bread

상하이 맛있는 거리 모여라!

长宁区 黄浦区 虹口区 커피·빵 맛집 12곳

상하이 현지인이 사랑하는 작은 노포부터 외국인들이 선호하는 미슐랭 레스토랑까지... 맛볼 수 있는 모든 음식과 디저트가 있다고 해도 과언이 아닌 상하이다. 워낙 유명한 왕홍(网红) 가게들이 즐비한 상하이에서 무엇을 먹어야 할지 고민하는 당신을 위해 디저트와 커피가 맛있는 거리를 소개한다.

(长宁区) (愚园路)

달콤한 디저트와 베이커리류를 좋아한다면 창닝구에 위치한 위웬루는 반드시 가야 하는 곳이다. 일명 상하이 디저트계의 '천국'이라고 불릴 정도로 한 거리에만 10개 이상의 인기 디저트 매장이 있다. 각 매장마다 오랫동안 그 자리를 지킨 터줏대감으로 이번에 소개하는 매장 중 어느 곳을 방문해도 실망하지 않을 것이다.

BAsdBAN



위웬루에서 가장 유명한 디저트 카페를 꼽으라 하면 단연코 BA-sdBAN이다. 과일 샌드위치인 후르츠 산도, 에그타르트와 함께 이곳에서 가장 인기있는 메뉴는 바로 크루아상이다. 특히 아몬드 크루아상은 그 빵이 꽃아진 아몬드 슬라이스와 아몬드 크림이 더해진 것으

로 그 인기 때문에 구매하기가 어려운 품목 중 하나다. 만약 위웬루를 걷다가 이곳을 만난다면 주저하지 말고 크루아상은 무조건 맛보자.

长宁区愚园路546号

08:30-18:00

Ribone Café



위웬루에서 가장 맛있는 생크림 바게트 가게를 찾고 있다면 바로 이곳이다. 독채 2층 서양식 건물로 이름도 리본 카페다. 365일 무지개가 뜬 것처럼 매장 입구를 7가지 무지개 색깔로 꾸며진 이곳은 절대로 그냥 지나칠 수 없는 비주얼이다. 그 비주얼에 이끌려 매장으로 들어가면 어느새 후각을 자극하는 구수한 바게트 향에 취하게 된다. 생크림 바게트와 함께 호두 크림치즈 빵은 빼 놓을 수 없는 시그니처다. 생크림과 크림치즈를 좋아한다면 이곳이 천국일 것이다.

长宁区愚园路1107弄3幢

09:00-21:00

Dosage Bread&Wine

당근 케이크를 좋아하시나요? 그



렇다면 이곳의 당근 케이크를 맛보아야 한다. 한 SNS에 소개된 뒤 5만 명 이상이 저장한 당근케이크 맛집이다. 전체적인 매장 인테리어는 우드톤으로 안정되어 있고 가장 먼저 메인에 위치한 당근 케이크가 눈에 띈다. 은은한 계피향, 잘게 쪼개진 당근, 그리고 계절마다 다르지만 무화과가 올라간 독특한 당근 케이크를 만날 수 있다. 정신없이 한 입 먹다 보면 어느새 한 조각을 포장하고 있는 자신을 발견하게 된다.

长宁区愚园路1421号1楼

09:00-20:00

面包咖啡好天气



일본 스타일의 아기자기한 카페다. 원래 용자루(永嘉路)에서 독채 매장을 열었던 일본식 디저트카페였지만 최근 위웬루에 새로 문을 열었다. 상하이 일본풍 디저트 카페 중에서는 top3에 들 정도로 꾸준한 인기를 누리고 있는 곳이다. 부드러운 빵 위에 생크림, 청포도, 블루베리 등을 얹은 '오믈렛 빵'이 시그니처 메뉴로 한 입 베어 물면 입안으로 퍼지는 달콤함에 하루의 피로를 날려버리자.

长宁区愚园路769号

09:00-20:00

(露地怪物冰屋)

상하이 유일의 로지몬스터 아이스크림 매장이 바로 위웬루에 있다. 커



다란 눈을 바라보면 차마 먹을 수 없어서 눈을 가리고 먹어야 한다는 그 로지몬스터다. 12시 오픈하자마자 바로 만석이 될 정도로 아직까지 인기가 높고 47가지 맛 아이스크림에 20가지 토핑을 곁들 수 있는 것이 재미있다. 녹차맛은 일본 최고의 우지말차를 이용해 만들었고 깔끔하면서 씹살한 맛이 일품이라서 인기가 많다. 한 가지 팁을 주자면 아이스크림이 굉장히 부드러워서 금방 녹을 수 있다. 만

약 영상이나 사진으로 촬영할 경우 무조건 1분 안에 끝내야 한다.

长宁区愚园路1285号

12:00-20:30

Look Bagel & CAFÉ

흔하지 않은 재료로 만든 베이글 전문점이다. 셰프 출신이었던 사장님은 유독 마라톤을 좋아했고, 나중에 르 꼬르동 블루 입학 후 지금의 베이글 만드는 실력을 '장착'했다. 베이글 종류는 크게 무설탕-노오일 제품과 다양한 토핑을 넣은 것으로 나뉜다. 갓, 죽순, 두부 등 다소 생소한 식자재를 베이글에 접목시켰다. 오색 화려한 무지개 베이글도 큰 인기를 끌고 있다. 쫄깃하고 담백한 이곳만의 베이글, 꼭 맛보자

长宁区愚园路1429号2F

12:00-20:30

沪医广【2020】第08-11-C338号

상하이 델타병원

통합의학과 / 가정의학과 / 피부과 / 소아과

내과(호흡기내과, 소화내과, 신경내과, 순환기내과)

내분비과 / 산부인과(부인과) / 외과 / 안과 / 임상병리과 / 영상의학과

이비인후과 / 재활의학과 / 정신과 / 마취과 / 중의과

진료시간: 월-토 09:00-18:00

안내전화 173 0171 3837(한국어) | 4008 210 277(중국어, 영어)

上海市长宁区红宝石路188号 古北SOHO A座3楼

(타카시마 백화점 옆 구베이 SOHO A동 3층)

상하이한선 드라이브 투어
맞춤여행 단체여행 별도문의

1일투어(차량 + 입장료)

상해고물터 598원	상해저택 498원	주자루+소 (영산, 옥미시장) 490원
홍광양주+역사문화관	송성가무소구분서	주자루+소 (영산, 옥미시장)
DAIYANGSA(ASA)	DAIYANGSA(ASA)	DAIYANGSA(ASA)
상해역사관	홍광양주+역사문화관	홍광양주+역사문화관
무인사우나 350원	홍광양주+역사문화관 680원	홍광양주+역사문화관 740원
무인사우나	홍광양주+역사문화관	홍광양주+역사문화관
홍광양주+역사문화관	홍광양주+역사문화관	홍광양주+역사문화관

한국어 가이드 동행 1일투어

상해역사관 680원	상해저택 730원	유원 550원	동자루 550원	홍광양주+역사문화관 680원	홍광양주+역사문화관 750원
홍광양주+역사문화관	홍광양주+역사문화관	유원	홍광양주+역사문화관	홍광양주+역사문화관	홍광양주+역사문화관
홍광양주+역사문화관	홍광양주+역사문화관	유원	홍광양주+역사문화관	홍광양주+역사문화관	홍광양주+역사문화관

국내여행 (항공불포함) Hot

양자루 1980원	송성가무소 2480원	장가계/원가계/자오위 2380원	계리/양자루/송성가무소 2380원
양자루	송성가무소	장가계/원가계/자오위	계리/양자루/송성가무소
양자루	송성가무소	장가계/원가계/자오위	계리/양자루/송성가무소

단체 별지비자 260원

- 전시회동역 및 차량
- 호텔예약
- 맞춤여행

입장권 구매대행

마시청 서커스 A석 240원(단체) 300원(개인)
 송성가무소 귀빈석 280원 / 일반석 240원
 인상서호소 일반석 300원 / VIP 340원
 태양서커스 B석 330원 / 일반석 280원

골프

백마신장 1박 36홀 788원-
 영성해빈 1박 36홀 788원-
 영성열달 1박 36홀 888원-
 장가계골프 1박 2회 1199원-

차량

	7인승	15인승
상해	820원	1000원
홍광	1460원	1600원
소주+주자루	1260원	1460원
우진	1030원	1330원
홍광양주	2800원	3500원

모집: 중국인기사, 유류, 물비, 주차
22/33/45/53인승 버스 별도문의

(黄浦区)

상하이에서 카페가 가장 많은 곳이라고 해도 과언이 아닌 황푸구(黄浦区), 그중에서도 화이하이중루는 상하이 최대 커피 거리, 커피 마시기 가장 편리한 곳으로 꼽힌다. 화이하이중루를 중심으로 황푸구에서 맛있는 카페를 알아보자.

Parking Coffee



항저우에서 유명한 커피숍인 Parking Coffee의 상하이점이다. 일명 '세계 챔피언' 커피로 이름을 알렸다. 이곳의 매니저는 2021년 세계 바리스타 대회 중국 지역 우승자로 배우 슈치(舒淇)도 왔다고 알려졌다. 이곳의 매니저는 2021년 세계 바리스타 대회 중국 지역 우승자로 배우 슈치(舒淇)도 왔다고 알려졌다. 핸드드립, 아메리카노, 밀크티 위주로 메뉴가 구성되어 있고 Combo 메뉴는 대회급 원두+대회급 우유 스팀까지 더해져 더욱 다양한 맛을 느낄 수 있다. 핸드드립 바에서는 일본 핸드드립 카페인 芦田家와 협업체 비정기적으로 핸드드립 이벤트도 진행 중이다.

黄浦区淮海中路1220号

08:00-18:00

Metal Hands 铁手咖啡



세계 50대 카페 중 하나가 상하이에 있다. 바로 메탈 핸드라는 카페이며 중국 본토에서 유일하게 순위권에 포함된 카페로 유명하다. 화이하이중루와 한 블록 차이인 난창루에 위치하고 있다. 화려하지

않은 수수한 외관이지만 중국 본토에서 유일하게 세계 50대 카페에 뽑혔고 아시아 50대 카페에도 선정된 유명한 곳이다. 원래 이 카페는 베이징 후통(胡同)에서 탄생했고, 중국에서 처음으로 피스톤식 에스프레소 머신을 사용한 것으로도 유명하다. 직접 로스팅한 고품질 원두를 사용해 에스프레소, 아메리카노, 콜드브루, 핸드드립 등 다양한 커피를 만들고 있다.

黄浦区南昌路234号

08:30 17:30

Blacksheep espresso

마오밍난루에도 수많은 카페가 있지만 가장 인기있는 카페는 이곳이 아닐까 싶다. 가장 많은 커피 애호가를 팬으로 둔 곳으로 가장 큰 특징은 직접 원두를 로스팅하고, 로스팅 원두 브랜드 '啓程拓殖'를 만



들었다. 매장 내에는 검은양 관련 아이템들이 많고 가장 인기 있는 메뉴는 검은양과 똑같은 아포가타다.

黄浦区茂名南路124号

08:00-18:00

가

(虹口区)

세련되지 않았지만 또 그렇게 고전적인 매력은 없는 거리 바로 하얼빈루(哈尔滨路)다. 작은 골목마다 저마다 '연륜'있는 모습의 카페들이 많은 것이 특징이다.

The Friends CAFÉ

프렌즈 카페. 방영한지 20년도 훌쩍 넘어버린 미국의 전설적인 시트콤 프렌즈 카페다. 프렌즈를 한 번이라도 봤던 사람들이라면 이곳을 보자마자 가슴 한 구석이



찡해지는 것을 알 수 있을 것. 레이첼이 일하던 카페를 그대로 옮겨 놓은 듯 소품 하나하나마저 드라마 세트장을 연상케한다.

虹口区哈尔滨路160号

11:00-22:00

GRACE COFFEE

프렌즈 카페를 들렀다면 이제는 비틀스를 만나러 가야 한다. 이 카페는 매장 곳곳에 비틀스가 선사하는 잉글리시 록의 정취를 느낄 수 있다. 한 통의 코코넛이 그대로 들어간 코코넛 커피가 인기다. 이 커피는 반자마자 느끼는 점이 '크다다'. 그럴 수밖에 없는 것이 한 잔의 커피에 코코넛주스 한 통이 그대로 들어갔기 때문이다. 직접 로스팅한 커피 원두까지 더해져 고소하고 맛있는 커피를 만든다.

虹口区哈尔滨路163号

09:00-21:00

Frank's Store



매장 전체가 마치 미국의 한 중고 솥처럼 꾸며진 카페다. 1층은 카페 2층은 구제 숭이다. 가장 인기 있는 메뉴는 과일향이 나는 커피다.

虹口区哈尔滨路299号

10:00-18:00

: SHANGHAILOOK

로이항공
항공권대행
국제/국내
특가항공권

Phone 133 7198 8210
신속하고 정확한 서비스로
당신의 이동에 편리함을 드립니다

上海翊赫商务咨询有限公司
HD VISA 현대비자
비자전문상담

- 취업허가서/취업증
- 거류증/건강검진 급행가능
- 학생비자 신청가능

021 6090 4191 / 4192
137 6485 5551
Fax 021 6090 4193
上海市吴中路1050弄B座615室

드림트리 Dreaming Tree
미·영·캐나다·호주
사립 명문 학교 대비
AEAS, ISEE, CAT4

2024 여름방학특강반
7월 5일 - 8월 16일
SAT - TOFEL - AMC8 - AMC10 - APCS - USACO
IGCSE, A-LEVEL, AP, IB: 물리, 화학, 생물, 수학
1:1, 1:2, 1:3가능!

초·중·고 코딩교육
Scratch Python Java C++
IB / A-LEVEL / AP CS
USACO / Imagine Cup Junior /
Swift Student Challenge

상담문의 021 5257 0100 / 189 3035 2108 (위챗)
주소 长宁区红宝石路533号210室 (古北花世界商业广场 구베이 꽃세계 상가 2층)

DITO SPACE 는
소비자에 대한 이해와 공간과 트렌드에 대한 분석을 기반으로
브랜드/ 디자인/ 컨설팅을 바탕으로 공간의 가치를 높여주는
ONESTOP TOTAL SOLUTION 을 제공합니다.

주거 공간
사무 공간
상업 공간

브랜드
인테리어

☎ 156 9211 3948 / 02) 16877 1327
上海市 浦东新区 杨高中路2100号 1号楼313室

Sindoh
Unmistakable

사무용 A3 흑백/컬러 복합기 판매, 임대
사무, 교육용 3D Print 판매

万普乐思设备科技(上海)有限公司
上海市闵行区新龙路1333弄30幢66号517室 (万科七宝国际2期)
문의 021 6083 9281
136 8184 2625 (한국어 상담)

www.conei.cn
케나일항공

5월 특가 항공권

공항	항공편	출발	도착	요금
포동 > 인천	동방항공	09:10	11:55	1600
	동방항공	12:25	15:20	
	아시아나	11:40	14:30	1500
	아시아나	16:20	19:20	
홍교 > 김포	대한항공	11:10	14:20	1500
	대한항공	13:40	16:45	
	남방항공	08:05	11:00	1600
	대한항공	18:25	21:30	1500
포동 > 제주	아시아나	18:10	21:00	1500
	동방항공	08:10	11:00	1600
	상해항공	16:55	18:50	1600
	길상항공	19:10	21:35	1600
포동 > 부산	동방항공	09:45	12:30	1550
	동방항공	08:30	11:35	1700
포동 > 대구	동방항공	08:05	11:00	1700

한국 5년 비자 1000원
국내티켓·국제티켓·각국비자·호텔예약
디즈니·마사지 예약 등 가능합니다

*티켓 발권후 개인사정으로 인하여
탑승권 좌석 취소를 못하셨을 경우
위약금이 부과됩니다.
아시아나 USD100 / 대한항공 CNY300

上海客旅旅游咨询有限公司 17349750049
173 4975 0049 긴급연락처 159 2128 0474
上海市闵行区虹泉路1000号 井亭大厦B座 801A

SMILE
스마일항공
SMILE Commercial Airlines Contact Co., Ltd

5월 한국노선 특가항공권 (세금포함)

노선	항공편	출발	도착	요금
포동 > 인천	동방항공	09:10	08:55	
	동방항공	12:10	12:55	1600
	동방항공	18:00	16:20	
	아시아나	08:25	09:05	
홍교 > 김포	아시아나	11:35	14:10	1500
	아시아나	16:20	20:00	
	대한항공	08:50	08:25	
	대한항공	11:20	11:10	1500
포동 > 제주	대한항공	14:00	19:05	
	동방항공	08:10	12:10	
	상해항공	15:55	20:05	1800
	아시아나	18:10	16:00	
포동 > 부산	대한항공	18:25	16:05	
	길상항공	08:55	12:35	1000
포동 > 대구	동방항공	10:00	13:50	1200
	동방항공	08:50	12:35	1700
포동 > 대구	대한항공	10:55	08:35	

*항공권은 실시간 확인 가능하며 수시로 변동사항이 있을 수 있습니다.

*국내티켓 국제티켓 각국비자등 신청 가능합니다
*티켓 발권후 개인사정으로 인하여 탑승불가 시
미리 연락주세요. 좌석취소 못하셨을 경우
위약금이 부과됩니다.
(아시아나100달러, 대한항공400원)

上海世迈实业有限公司
上海市闵行区虹泉路1000号 井亭大厦A座803室
021-5476-0999 / 159-6243-8338



"얼쑤" 어부사시사

월·수 참치해체쇼

"참치행사가 있는 날에도 활어회 및 기타 생선회 모두 가능합니다"



어부사시사
渔父四时词
Korean Seafood Dining



어부사시사만의 특별한 이벤트

※ 본 행사는 예약제로만 운영되오니 사전 예약 부탁드립니다.



고객방 초대를 원하시면

上海市闵行区虹莘路3998号帝宝国际大厦1楼(청학골 1층) 예약문의 021 3467 7570~1 / 186 1675 9478 2인룸~24인룸까지 13개룸



주말가족세트
Weekend Family Package

(3인기준) 680元 (4인기준) 880元

※ 본 주말 가족 세트는 주말(토, 일)에만 가능합니다.

봄 특선 **봄맛 제대로 느끼는 보양식**

하나. **活 주꾸미 샤브샤브**

둘. **봄도다리 썩국** **셋.** **도다리 세꼬시**




上海市闵行区金汇南路193号 虹泉广场2층201호 예약문의 134 7275 4555

정심특선

1 산나물 세트 (1인-4인)



2 솔밥 5종



해물솔밥 산나물솔밥 개불솔밥 불고기솔밥 가지솔밥

인기 新 메뉴



해신모듬



간재미 찜



산낙지육회



치즈등갈비

주당들을 위한 스페셜 메뉴



칭다오 생맥주 무제한 68元/인

몰회 개시 **여름 별미**



주소: 上海市闵行区银亭路68号天乐广场102室 전화: 021-6419-7188 134-7275-4555

SINCE 1997

국제이사의 명가 월드브릿지

국내 이사! 해외 이사! 물류 전문기업!

WORLD BRIDGE

컨택 021-3700-3645~7 문의 133-1193-3967

"좋은 사람 좋은 만남" 월드브릿지가 함께 합니다

www.wbchina.com

탕후루(糖葫芦)의 본고장 중국 vs 달콤함 극대화 한국

지난해 한국을 뜨겁게 달군 중국의 국민 간식 탕후루의 인기는 사람들의 관심과 함께 급속도로 커졌다. 길거리에는 탕후루 가게가 우후죽순 생겨나고, 그 중에서도 탕후루 프랜차이즈인 '달콤왕가탕후루' 가맹점이 급증하면서 인기를 체감케 했다. 유튜브에서는 "탕후루 먹방"이나 "탕후루 만들기" 콘텐츠가 유행을 타고, 유명 방송인들까지 탕후루 맛을 리뷰하는 영상을 찍을 정도로 탕후루의 인기는 엄청났다.

나무 열매와 딸기의 붉은 색깔이 행운을 불러오고 악령을 물리친다고 여겨져 축제에 쓰이거나 선물로 활용되는 등 문화적인 측면에서도 그 역할을 다했다. 청나라 시기 베이징의 세시 풍을 월별로 정리한 책 <연경세시기(燕京岁时记)>에는 탕후루의 조리법이 기록돼 있다.



[사진=채소 탕후루, 생선 탕후루 등 이색 탕후루(출처: 바이두)]

후루(冰糖葫芦)라고도 불린다. 산사 탕후루의 경우, 가운데 씨가 있기 때문에 일반적인 얇은 꼬치를 사용하면 먹는 중간중간에 씨를 뱉어야 하는 번거로움이 있지만, 간혹 아이스크림 막대에 열매를 꽂아주는 가게에서는 열매 중간을 동그랗게 도려내어 씨 없이 편리하게 먹을 수 있는 장점이 있다. 중국에서는 이색 재료를 사용한 탕후루도 판매되고 있는데, 베이징 왕푸징 거리의 전갈, 오이 탕후루와 하얼빈에서 볼 수 있는 고추, 생선, 족발, 닭발 등 탕후루가 있다.



[사진=아이스크림 처럼 얼린 빙탕후루(직접 촬영)]



[사진=한국의 탕후루 빙수(출처: 네이버)]

중국의 탕후루와 한국에서 소비되는 탕후루의 가장 큰 차이점은 바로 과일의 종류이다. 중국에서는 산사나무 열매나 딸기를 가장 많이 사용하고 특정 지역에서 밤이나 마를 넣거나 간혹 위에 참깨를 뿌린다. 하지만 한국에서는 사인머스켓, 사과어포도, 굴, 레몬, 토마토, 파인애플, 키위 등 매우 다양한 종류의 과일을 사용한다. 이러한 이유로 맛에도 차이가 있다. 산사나무 열매는 톡 쏘는, 달콤하면서 짹짹한 맛을 가지고 있어 설탕의 단맛과 적절한 조화를 이루고 밤, 마, 참깨의 맛이 더해져 고소한 맛을 낸다. 한국에서도 새콤달콤한 맛의 과일도 쓰지만, 포도류나 토마토처럼 달콤함을 극대화하는 과일들을 주로 사용하기 때문에 "달다"는 평가가 대부분이다.

중국에서는 일반적으로 탕후루 자체를 즐기거나, 얼려서 아이스크림으로 먹는 게 보편적이다. 하지만 한국에서는 탕후루가 크게 유행하면서 탕후루 마카롱, 탕후루 빙수, 탕후루 타르트 등 다양한 디저트에 활용해 인기를 끈 것 또한 흥미로운 차이점이다.

이렇게 한국인들의 입맛을 사로잡은 탕후루는 기원에 대해 여러 설이 있지만 그중 12세기 송나라 시대에 처음 생겨났다는 설이 가장 유력하다. 송 황제 광종의 애첩 황귀비(皇贵妃)의 치료제로 설탕 졸인 물에 산사(山楂) 열매를 처방했다는 이야기가 만들어진 것도 송나라 시대가 배경이 되고 있다. 실제로 산사나무 열매에는 약효가 있어 소화 질환 치료에 자주 쓰였고, 이를 더 맛있게 만들기 위해 송나라 때의 노점상들이 산사나무 열매에 설탕 시럽 혹은 물엿을 발라 팔기 시작하며 지금의 국민 간식이 된 것이다.

또한 청나라 시대에는 산사

187 0188 7298
021 5486 8572

손 없는 날에는!

SINCE 1976

범양해운

포장이사
핸드케리 화물
제3국 이주화물
중국 국내 이사

187 0188 7298
021 5486 8572

한국에 보내는 이사는 팩토리에 전해주세요!

팩토리국제물류
6270-7581

SEJONG **물류** 세종국제물류

상해 시내 · 중국 국내 포장이사
한국 · 베트남 등 해외 포장이사
창고보관 서비스

上海市松江区九亭盛龙路429弄30号 021 3467 3177 158 0077 6197

북경 010 6413 5363 광저우 020 2202 2010 심천 0755 2359 9865
천진 022 6617 0929 서안 029 8633 6125 인천(한국) 070 7754 2801

동대문 의류 물류 139 1158 3522

LOGEN LOGEN SHIPPING

삼일로젠해운(주)

30년 전통의 노하우를 바탕으로 "합리적인 가격과 신속한 최상의 서비스로" 고객님의 모시겠습니다.

풍부한 경험과 새로운 서비스 ▶ 해외이사 선두기업

- 중국 전지역 포장이사
- 물품보관 및 보관이사
- 중국 전지역 내륙운송
- 한국을 포함한 전세계 해외이사
- 귀국이사짐 소량화물 환영 (상사 주재원 · 유학생)
- 중국 전역 · 해외 항공화물 운송

www.logenshipping.com

jinyinbaohuo88@hanmail.net

삼일로젠해운(주) 상해 021 3431 2424 / 137 8899 2424

UTO 컴퓨터

핸드폰 · 컴퓨터 · 노트북
판매 및 수리
핸드폰 · 컴퓨터 액세서리 판매

- 윈도우 · 오피스 재설치
- 바이러스 치료
- 데이터 백업 및 복구
- CCTV 설치
- EPSON 대용량 컬러프린터 판매 우수

홍첸루 장탕다사(虹泉路1000号 B座 509室) 문의 021 6152 5332

LOGIN CHINA 로그인차이나

Computer & Network Technology

- 회사 인터넷 설치
FTTB 전용선 및 ADSL설치(상해전선 지역대리)
- IP전화 설치 및 관리
(상해전선 지역대리)
- 컴퓨터 판매 및 네트워크 구축
- VPN 서비스
VPN 솔루션을 이용한 한국 사이트(게임, 블로그) 안정적 접속 및 회사 E-mail(Outlook)사용 시 안정적 접속(회사/개인 모두 사용 가능)
- 기업체 유지보수
컴퓨터/네트워크/통신/서버관리

天山支路201-209号 科技大楼 410室 T_021 6233 4508 F_5253 0759

미지어학원

중국어 & 중국문화 전공자
상해 최강 캠퍼스

중국어 · 영어 · 일어 · 독일어 · 스페인어 · 프랑스어
중국어문법, 생활/비즈니스 회화, 작문, HSK, BCT, TSC, IG, A-LEVEL, IB중국어

太太 중국어반
기초: 매주 화, 목 10:00 ~ 12:00
초급: 매주 월, 수 10:00 ~ 12:00

생활영어반
초급: 매주 화/금요일, 9:00 ~ 11:00

상담: 136 7161 8765 (위챗) 주소: 长宁区虹宝石路533号210室 (구베이)

제일포장이사

언제 어디서나 함께 하겠습니다

상해 시내 · 중국 국내
해외 포장 이사전문
소량물건도 운송가능합니다

www.ze124.com
longfeng127127@hotmail.com
上海市 老虹井路351号 乙座212室
5479 5675 / 1391 7730 616

아이미 꽃배달

www.imiflower.com

- 꽃바구니 · 꽃상자
- 축하화환 · 꽃다발
- 동양관 · 호텔란 · 관엽

▶ 중국, 한국 전지역 배달가능

021 6261 5859
186 2150 5222

주소: 闵行区 虹井路718号 A-63号
Email: fangmeihua@hotmail.com

고급 마사지사

출장 가능

재질 마사지 추천세트
아로마 오일 ... 60분/498원
경락&산장 ... 90분/998원

특별 추천세트
신경요법세트 ... 90분/888원
협마사지 ... 90분/880원

출장 가능

모시 구베이점 3490 1117 / 177 1744 7707 长宁区富贵东路59-77号
모시, 참언우닝점 6277 7780 / 182 1776 4112 静安区武宁南路441号218(近长寿路)
모용, 상양점 6882 1317 / 182 2107 2207 浦东新区浦东大道1836号
황푸미주치아오점 5418 8795 / 166 2159 0929 黄浦区瑞金南路1号海兴广场7楼A座
홍커우우아오점 6556 5286 / 152 2168 7577 天潼路578号隍庙世纪大厦510-512

www.toyoo7.com *영업시간 11:00~02:00 *출장마사지시간 09:00~24:00

교민사회간금전화

주중한국대사관	86-10-8531-0770
상해총영사관	6295-5000/9
상해한국문화원	5108-3533
상해한국상회(한국인회)	6405-2566

上海韓國商會(한국인회)
The Korean Chamber of Commerce in Shanghai

코트라 상하이무역관	5108-8771
상해대한민국비자신청센터	86-400-8133-666
한국농수산물유통공사	3256-6325
한국무역협회(상해대표처)	6236-8287
상해한국학교	6493-9500
상해한국주말학교	130-5237-3195
한국관광공사상해사무소	5169-7933
한국무역보험공사	5208-1181
코트라 수출인큐베이팅상해대표처	6278-2288
한국인삼공사상해대표처	6237-2315
경기도상해대표처	6219-7701
경상남도상해사무소	6236-2800/1
경상북도상해대표처	5208-0095
광주광역시상해대표처	3203-0266
대구광역시 상해사무소	6236-0678
부산광역시상해대표처	6360-0775
Okta 상해지회 사무국	6405-2717
전라남도상해대표처	6236-2826
전라북도상해대표처	6236-1835

기업

기아자동차	400-799-0000
성화성 NUZZON 한국관	6325-7777
세스코	400-820-1190

CESCO Members

센추리	5773-5291~2
올시	3432-3710
Fiti시험연구원	6405-8571
현대자동차	400-800-1100
Sindoh	021-6083-9281
(한국어 상담)136-8184-2625	

교육

대교눈높이	6145-8323/4
동화대학교	6237-8595(한국어내선:12)
梦树ALEVEL·AP·IB학원	(구베이)189-3035-2108
화동정법대학	6207-1789

브라이튼어학원	3432-0373/3497-1322
상해대외경제무역대학	5206-7502
상해사범대학교	6432-2824
상해교통대학	6293-2277

上海交通大学

상해스카이학원	135-6456-6557
상해한국주말학교	130-5237-3195
상해엔젤유치원	021-6401-2393
IAM(아이엠) 아카데미	185-2133-9114
IB 에듀케이션	6119-0528
Art&Canvas 미술학원	
홍첸루점	130-0313-8235
구베이점	186-1688-9130

Art Canvas
아트캔버스·입시미술학원

연세수학	185-1214-1580
위디스 에듀(구 탑플러스)	185-1601-7244
에이스쌤 중국어학원	195-3699-6730
진시대권(爱琴海)	183-3687-8019
SEA유학학원(중국대학입시학원)	
	187-0187-0080

칸아카데미	185-2106-0104
코너스톤	180-1867-8351

SHAMP 주재(임)원
현지화과정

한양대 상해센터(SHAMP)	5169-7003
화동이공대학	021-6425-3279

금융 / 컨설팅

상해일영법률사무소	6185-6786/186-6310-2242
씨앤드림컨설팅	6426-3770
JSC기업관리컨설팅	6040-7981
GJ컨설팅	6465-9011
한신컨설팅	6401-6307

마트

WWAU~편의점	6208-4321
K마트	5886(9)-8282

G mart

W마트 5434-0767

구베이점 3328-2008
구베이점 6697-1004

병원(한국부) / 치과

구베이 피스클리닉	131-2229-8078
-----------	---------------

구베이 피스클리닉
PEACE CLINIC

델타클리닉	4008-210-277
(한국어) 173-0171-3837	

DeltaHealth
德达医疗

HOPE 통증클리닉/정형외과	131-2229-8078
-----------------	---------------

禾普疼痛康复
Hope Pain Rehabilitation

상하이 허촨래인중의병원	5187-6888(#2055)
홍원속(중의클리닉)	186-1695-0128
서울리거	4000-113-113
성가병원	135-2412-4477
오덴탈(吴慧第口腔科)	6460-6602
	182-1744-5715(한국어)
이노치과	6449-1024
에이스치과	3388-2875 / 3453-2875

임플란트 시술 위생국 인가 병원
에이스치과
ACE DENTAL CLINIC

유경한의원	186-1676-3211
유니티치과	021-3431-9215
정지당중의원	150-2210-7718
함소아한의원	5058-7990
현대치과	3431-2875
자후이국제병원	138-1610-6702

JIAHUI HEALTH
嘉会医疗

HOPE 정형외과 / 재활치료 클리닉

발통증 >

다양한 스포츠 부상(골프, 테니스, 축구) >

목, 어깨 통증 >

송주은 박사 DR.SONG

미국과 호주 병원에서 10년간 임상경험
호주시드니 대학 재활치료과 8년 교수역임
미국 University of Southern California 재활보행 / 동작 연구소

비디오 촬영/발 스캐너 통증 원인분석
도수치료, 초음파 / 간섭파 치료
쑥뜸 치료+근막이완 괄사 / 수기 치료

성장클리닉 / 성장판 자극 운동
관절가동술
성장촉진 쑥뜸치료

위챗 큐알코드

上海市闵行区田林路888弄1期1号楼东(홍첸루 5분거리, 구베이 12분거리) 13162763738

부동산 / 인테리어

대해건축 5422-1691
라이프인테리어 3159-0002



디토(DITO)인테리어 156-9211-3948



반석부동산 (구베이) 6270-0915
-상업용전문 5441-2701



블루아이(코리아부동산) 186-1694-0029
상하이네온전람 5218-4440
서경건축 136-1188-6911
한우인테리어 186-2159-1128
해우디자인그룹(인테리어) 137-0168-7590

생활

1001안경·보청기 3431-1190
130-2310-1001



기일당 흥첸루점 131-2233-0298
아이친하이점 189-1832-2806
123클리닝 137-7116-6567
골프존 1호점(인팅루) 3429-3669
2호점(디존) 3326-9598
남영주방용품 5476-3775
大斗足道 6219-5789
대도회골프 138-1640-3428
대성 직구배송 188-6306-3068
대성한국주방용품 3431-0351
대자연꽃배달 5108-2170/133-9113-3031
갤러리안경원(정팅다사1층) 130-6188-9208
쿠쿠밥솔(A/S가능. 필레오생활가전/정팅다사1층) 180-1733-1252
동물농장 3358-3925

로그인차이나 6233-4508
명도성골프 6405-1536/133-7000-4746
성인마켓 130-2285-8810
시타딘호텔(구 신동원) 3431-6034
아이미꽃배달 6261-5859
M 스튜디오 5109-3031
웅진코웨이 6446-6890
유포컴퓨터 6152-5332
부산온돌 5480-1365
케이원 필라테스 188-1810-0135
크린월드 6228-7200
TP골프 131-2222-2210
POS기계설치 136-5195-7206
한국신문(정기구독) 6311-4654
현대비자 6090-4191
고려투어 6465-6428
하이모 6405-3071
SK엔카 185-2106-0848

요식업 / 카페

금수사 6479-0016
다락방감자탕(족발의신) 3420-0700
대지(중식) 5157-0630
돈바우 3453-0720
부산어묵 3432-3825
불로만치킨(홍첸루점) 3432-3051
BBQ 흥첸루점 3119-0233
비원(인팅루) 5416-1885
어부사시사 3467-7570~1
이바들 제주 ISLAND(인팅루점) 5479-0019
자하문 5449-8877
지코바 3432-3006
지호삼계탕 6406-7278
진미간장계장 5438-6817
수원왕갈비 3432-3001
카페베네 6479-9196
탄(술볼구이) 6221-5602
포도보리 It's cafe 6446-2123
한우 흑우 전문점 5515-0330
해신해물포차 134-7275-4555
화로가 021-5449-0999
화로사랑 5033-7255(렌양광장)
5042-7897(정마광장)/3363-3253(용화중로)

이사 / 운송

123포장이사 131-6265-0909
범양해운포장이사 187-0188-7298
에이플러스 국제이사 152-2145-2624
월드로드로지스틱 6309-6992
월드브리지 3700-3645
제일포장이사 5479-5675
팩토리 국제이사 6270-7581
유니월드 해외이사 전문 150-2105-2424



유진물류 5156-6241~4
YES국제택배 5449-0230
세종국제물류 158-0077-6197

피부 / 미용 / 여성의류

노아헤어 186-1620-2220
닥터스칼프 189-1817-7231
마리(여성의류 전문점) 186-1661-8470
아트주얼리 6465-0317
약손명가 5484-7782
오리진미용실 3432-2224
이화미장 6278-3907
K-one필라테스 188-1810-0135
트웰브 에센스 두피·헤어 관리센터 131-6250-8632
DR·SCALP 丝客富 189-1817-7231

항공사 / 여행사

대한항공 40065-88888
아시아나항공 400-650-8000
길원항공 6262-4599
산천여행사 6211-0675
상해드라이빙투어 5471-0521
세진여행사 189-6469-1847
세창여행사 173-2133-6002
소망투어 3126-9700
스마일항공 5476-0999
신경여행사 5169-2800
연우항공 5108-8831~2
제일항공 139-1816-3933
진세투어 3432-2011/2021
케나일항공 173-4975-0049
탑투어 6446-8118
한중여행사 0510-8521-4488
0510-8522-1001

무석 Yellow page

무석한국상회(한국인회) 8521-5688
무석한국학교 8548-9337
123포장이사/청소용역 138-6175-1858
월트국제학교(원 이튼 하우스) 8522-5333
무석한인축구동우회 137-7110-5776
소망교회 130-9300-9293
연합교회 189-1534-3501
주사랑교회 139-2111-4481
가인터정보통신 137-7111-3008

한인 게시판

상해포동 한국주말학교는 20년의 전통을 가진 포동의 대표적인 한글학 교입니다. 매주 토요일 국어와 국사, 유아교육 등 한국교육과정을 가르 칠 교사를 모십니다. 교민자녀들과 함께 보람 있는 주말을 보내실 분들의 지원을 기다립니다.

자격: 전·현직 교사, 유경험자, 교사자격증 소지자
(휴직중인 현직교사는 고용휴직 전환 가능합니다.)

모집 부문: 중등 국어, 논술

모집 기간: ~ 5월 20일까지

근무 시기: 2024년 2학기부터~

이력서 제출: 별도의 특정 양식 없음, 자유 이력서 가능

delpina123@hanmail.net(위챗 delpina123)

경력이 부족하더라도 아이들을 사랑하는 마음이 있으시다면 충분히 기회를 드릴 수 있습니다. 많은 관심바랍니다.

Rex United

운동시간: 봄/여름/가을: 매주 일요일 저녁 8-10시

겨울: 오전 or 낮 시간으로 시간 조정

장소: 한인타운부근 8인제 인조잔디(승江路3088호)

운동비: 매회 1/n(약 80-100위안)

가입문의: 박현영(회장): 139-1778-7454

김태환(감독): 193-0123-2494

-카카오톡: jesslee49

-위챗추가 문의



SKBC

SKBC 상해 한인 배드민턴클럽 회원모집

"SKBC는 이런 점이 좋아요"

- 초실자우대
- R30 다수보유
- 가족같은 분위기
- 부부활인혜택

| 클럽명칭 SKBC 상해 한인 배드민턴 클럽
| 장소 고원구장 高源羽毛球場 (华中路408号)
| 운동시간 평일: 화, 목 19:00-22:00
주말: 토 14:00-17:00 / 일 15:00-18:00
| 회비비 가입비 300원 / 월회비 300원 / 부부회원 540원
| 문의 홍보이사: 136-7151-6039(위챗ID: uriburi1017)
총무: 136-8183-5881(위챗ID: chimoo772)



한국기업·기관 최고 인기 차량
2023년형 뷰익 GL8, 기아 카니발 신차 판매·리스·렌트

견적은 정확하게, 계약은 쉽게, 서비스는 확실하게
상하이·화동지역 전지역 서비스 가능

- ▶ 신차 판매·인증 중고차 판매
- ▶ 신차중고차 장·단기 렌트
- ▶ 신차·중고차 리스 / 할부 판매
- ▶ 중고차 매입
- ▶ 자동차 등록 및 검사 대행, 벌점처리
- ▶ 상해번호판 경매 대행 및 취득 / 매각 대행
- ▶ 자동차 정비수리 및 내·외장 관리
- ▶ 사고 처리 및 사고차 수리 / 방문 서비스 가능



뷰익 GL8

전차중 무제한
무료 세차 서비스



기아 카니발

