

Friendship International



OCTOBER 10, 2025

가을철 면역력 강화 팁

낮이 짧아지고 날씨가 쌀쌀해지면 “감기와 독감 시즌”이 시작된다는 뜻이기도 합니다. 이 시기에는 각종 바이러스와 세균에 노출될 가능성이 높기 때문에, 면역력을 높일 수 있는 작은 습관들을 실천해보세요. 면역력을 강하게 유지하기 위한 작지만 효과적인 네 가지 습관입니다.

물을 자주 마시세요

더운 여름이 아니면 물을 덜마시기 쉽지만, 수분 섭취는 면역 기능과 노폐물 배출에 매우 중요합니다. 따뜻한 허브티나 레몬물을 마시면 몸도 따뜻해지고 면역력 유지에 도움이 됩니다.

충분한 숙면을 취하세요

우리 몸은 잠자는 동안 대부분의 회복 작업을 합니다. 매일 7~9시간의 숙면을 목표로 하세요. 취침 전에는 휴대폰을 멀리하고, 따뜻한 샤워 후 책을 읽는 등 편안한 취침 루틴을 만들어 보세요.

비타민 D 섭취하기

가을과 겨울에는 햇빛이 줄어들어 비타민 D를 충분히 얻기 어렵습니다. 비타민 D는 면역 시스템에 꼭 필요한 영양소이니, 가능한 한 낮 시간대에 햇빛을 쬐며 산책을 하세요. 신선한 공기도 함께 도움이 됩니다.

색깔 있는 식단 만들기

주황색, 빨간색, 짙은 초록색 등 선명한 색의 과일과 채소에는 우리 몸의 면역력을 높이는 영양소가 풍부하게 들어 있습니다. (아래에 따뜻한 요리 레시피가 소개되어 있습니다.)

여러분의 나라에서는 면역력을 높이는 특별한 방법이 있나요?



UPCOMING DATES

10월 10일	“이 휴일들은 무엇일까요?” 프로그램
10월 17일	Lana Gritsk와 함께하는 봉사활동 안내
10월 24일	확장 수업 (별도 프로그램 없음)
10월 31일	Melanie Hunter와 함께하는 유방암 인식의 날 (분홍색 옷 착용)



펌킨 스파이스와 모든 좋은 것들

“Pumpkin Spice”라고 표시된 많은 것들에는 실제로 진짜 호박이 들어 있지 않습니다! 펌킨 스파이스는 전통적인 호박 파이 레시피에 들어가는 특유의 맛을 만들어주는 향신료 혼합물입니다. (그리고 지금은 훨씬 더 많은 것들에 사용되고 있죠.) 직접 펌킨 스파이스를 만들어보고 싶나요? 전통적인 펌킨 스파이스 혼합물에 어떤 재료들이 들어가는지 알아보려면 [여기를 클릭하세요.](#)

사과 풍년

호박처럼 사과도 미국에서 가을을 대표하는 인기 있는 음식입니다. 미국에는 “As American as apple pie(애플파이만큼 미국적이다)”라는 표현도 있을 정도예요. 가을은 사과가 제철인 시기이지만, 그 인기는 계절을 넘어 꾸준히 이어집니다. 물론 마트에서 사과를 살 수도 있지만, 많은 사람들은 가을이 되면 과수원으로 직접 사과를 따러 가는 체험을 즐깁니다. 이것은 단순한 쇼핑이 아니라 온 가족이 함께 하는 하나의 즐거운 경험이기도 합니다. 애플버터는 사과로 만들 수 있는 아주 맛있는 별미입니다. 식민지 시대부터 가을에 수확한 사과를 보관하기 위한 전통적인 저장식품으로 만들어졌어요. 이름에 “버터”가 들어가지만 실제 버터는 들어 있지 않고, 걸쭉하고 부드러운 질감이 있어 빵 위에 발라 먹기 좋습니다. 애플 버터를 만들기 위한 간단한 레시피를 보려면 [여기를 클릭하세요.](#)



자세한 내용을 보려면 [여기를 클릭하세요.](#)

셰이커 빌리지 야외 음악회

매주 금요일 & 토요일 | 오후 5시 30분 - 8시 30분

10월 말까지 머서 카운티(Mercer County)의 셰이커 빌리지로 드라이브를 떠나 별빛 아래에서 즐거운 저녁을 보내 보세요. 반짝이는 전등 아래에서 펼쳐지는 라이브 음악을 감상하며 여유로운 야외 분위기를 만끽할 수 있습니다. 좌석 수가 한정되어 있으므로, 안전하게 즐기기 위해 개인용 접이 의자나 담요를 가져오시는 것을 추천합니다. 현장에서 간단한 음식과 음료도 구매할 수 있습니다.

Shaker Village
3501 Lexington Rd, Harrodsburg, KY



세 가지 간단한 재료로 호박 공예 만들기



가을의 맛을 담은 소시지 스쿼시 파스타 즐기기