

코리일보

КОРЕ ИЛЬБО

30 (1978) 1 АВГУСТА 2025 ГОДА



Instagram



Telegram



koreilbo.com

Голос времени

Рустем Нурдилдин поет так,
что поклонники верят
в реинкарнацию Виктора Цоя



стр. 3

한국 본토와는
또다른 고유의 한식
문화



стр. 9

뿌리를 잊지 말자

БУДЬТЕ БЛИЖЕ К ИСТОКАМ

Летнее медицинское волонтерство 2025



С 19 по 27 июля в Талдыкоргане и Уштобе прошло медицинское волонтерство, организованное южно-корейской клиникой Hyundai Hospital и Алматинским корейским национальным центром. В мероприятии приняли участие 84 человека, включая врачей, медицинский персонал, волонтеров, переводчиков, а также трех сотрудников медицинской бригады из Монголии.

В течение шести дней команда проводила осмотры и хирургические операции в Жетысуской областной мно-

гопрофильной больнице, а также выезжала в дом престарелых и детский дом, чтобы оказать помощь тем, кто особенно в ней нуждается.

В завершение программы в Парке дружбы Республики Казахстан и Республики Корея состоялось вручение стипендий трём казахстанским студентам, что стало символическим жестом взаимного сотрудничества между двумя странами.

Аделина КАН

한국 의료진, 탈디코르간에서 의료봉사... 10년간 이어온 한-카 협력

제티수주 탈디코르간 종합병원에 한국 의료진이 방문해 고난도 수술과 전문 상담을 무료로 제공했다. 이번 활동은 중앙대의료원 협력기관인 현대병원과 제티수 아키마트 (주도청) 간 10년 협력의 일환으로, 7월 19일부터 25일까지 진행되었다.

정형외과, 심장내과, 소화기내과, 외과 등 다양한 전문의들이 참여해 총 1,500여 명이 진료를 받았고, 32여 건의 수술이 성공적으로 이뤄졌다. 77세 탄식 카라쿨라노바 할머니는 "1937년 우리 가족은 고려인을 집으로 받아들였다"며 "

이렇게 한국 의사 선생님들로부터 도움을 받게 되어 감사할 따름이다. 두 나라의 우정이 이 땅에서 영원히 이어지길 바란다"고 말했다.

현대병원은 지난 2018년부터 카자흐스탄 의료봉사를 이어왔다. 지금까지 7462명의 현지 환자가 봉사단 진료를 받았고, 202명이 무료 수술을 받았다.

의료봉사 외에도 보육원과 양로원 방문, 한반도 독립운동가 고려인 후손 장학금 전달 등 다양한 인도적 지원이 병행되었으며, 이번 활동은 한-카 우호 관계의 상징으로 평가받고 있다.

Кредиты до 20 лет

Ставка вознаграждения от 18 до 25% годовых
Годовая эффективная ставка вознаграждения
от 19.9% до 40% годовых



SHINHAN BANK

KAZAKHSTAN

тел. +7 (727)356-96-00

www.shinhan.kz

г. Алматы пр. Достык 38, БЦ "Кең-Дала"

лицензия №1.1.258 от 03.02.2020 г. выдана Агентством Республики Казахстан по регулированию и развитию финансового рынка.

12+ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ДОСТИГШИХ 12 ЛЕТ

ЦАРАПАТЬ МИСКУ (БУКВ. ПИЛИТЬ МУЖА) / 바가지 긁다

Цифровое детство – когда никто не обнимал, но интернет всегда работал

В Алматы прошёл технический показ фильма «Синий Кит» – социальной драмы о цифровом аутизме, разрыве между детьми и родителями в XXI веке и об опасных играх, в которые уходят те, кому больше некуда обратиться.

Анита ШИН

После такого кино делиться мнениями сложно, сложно вообще что-то обсуждать. Единственное, что хочется сделать – это прижать своего ребенка поближе. Тишина в зале, слезы на глазах и глубокий страх внутри: «Кто стоит за всем этим? Как остановить? Неужели не поддается контролю...» С такими эмоциями уходишь после просмотра фильма «Синий Кит».

О кино

Проект родился в стенах кинокопании STAFF film studio. Руководитель проекта, режиссер и продюсер – Марат Кудайбергеноулы. Сценарий подготавливали совместно со специалистами Еркеном Губашевым и Михаилом Улановым. В качестве креативного продюсера выступил юрист Алексей Сон. Как мы выяснили в ходе беседы с командой, подготовка сценария заняла около двух месяцев. В такой будоражащей теме важно выстроить сюжет так, чтобы зритель не отвернулся, проникся и погрузился головой и сердцем.

При подготовке проекта STAFF film studio получили поддержку от прокуратуры города Алматы, также телеканал Алматы ТВ принял свое участие. Это уже третий полнометражный фильм киностудии. Предыдущие два проекта «Тимбилдинг» и «Албасты» также успешно вышли на отечественных площадках.

Удобный, тихий, молчаливый. Такой, о каком мечтали

Тема цифрового аутизма только набирает свою популярность в больших массах. В научных кругах направление изучено примерно на 30–40%. Однако на сегодняшний день эта проблема является наиболее значимой и очень распространенной, потому что у каждого ребенка уже минимум с трех лет в руках находится гаджет. Хорошо, если это временное развлечение, но есть случаи, когда дети проводят в экране почти все свое время.

Почему так происходит? Гаджет является универсальным средством для успокоения. В поисках активности и внимания дети часто плачут, кричат и создают дополнительный дискомфорт родителям. Вместо того, чтобы заинтересовать ребенка, отвлечь его, успокоить, родитель включает ему мультфильм или видеоролик. Конечно, такое решение можно понять, жизнь даже в небольшом городе может быть очень динамичной. Важно все успеть: заработать деньги, обустроить дом, вести быт. Все это отнимает силы и время, и даже очередное: «Мама, дай!» или «Папа, посмотри!»

– несет за собой давление. Передавая ребенку гаджет, родитель как бы снимает с себя ответственность. Со стороны выглядит так, что ребенку нашли занятие, он спокоен, родитель занимается своими делами.

Безусловно, в интернете много обучающих, развивающих материалов: можно учить звуки животных, буквы, цифры, цвета, названия стран и даже языки. Но зачастую ребенка заставляют



просмотром бессмысленного ролика на непонятном языке, где картинка очень быстро меняется, а звуки такие яркие и шумные, что невозможно отвлечься. Ребенок забывается и молчит. Для родителей – тишина, для ребенка – цифровой аутизм.

Важно знать об этом

Мы поговорили с продюсером Маратом Кудайбергеноулы и сценаристом Еркеном Губашевым. Узнали, как зародился проект, почему социальная тема и зачем снимать об этом целый фильм, если все и так очевидно.

– Цифровой аутизм – новый вид болезни, новый диагноз, о котором никто не знает, – говорит Марат Кудайбергеноулы.

– Как зародился проект? Почему такое направление?

– Была такая игра, где даются задания детям. Задания меняются, дополняются и самое финальное задание для ребенка – перестать бороться и прервать свою жизнь. Несмотря на то, что игра пропала из общей повестки, она продолжает жить в сети в виде других игр и форматов. Если вы где-то слышите, что ребенок спрыгнул с крыши или попал под машину, то это неслучайно. Мы, взрослые, многого еще не знаем. Особенно с развитием искусственного интеллекта ситуация усугубляется, скорость развития и распространения игр увеличивается.

– Основной посыл фильма?

– Чтобы родители обратили внимание на своих детей. Дети – это наше будущее. Нам показалось, что тема актуальная и может затронуть широкий круг зрителей и поднять социально важную проблему.

– Сейчас основную информацию люди получают из социальных сетей. О такой

теме сложно говорить, как эмоционально, так и технически: реклама или публикации могут быть удалены и заблокированы. Как продвигать тему в сети?

– Снимаем определенный контент, ролики, записываем подкасты с актерами и психологами. Напрямую запрещенные слова никто не произносит и не упоминает, все понятно по картинке. В фильме также нет ни одного запрещенного слова, но при этом для зрителя все понятно.

Даже в таком контексте не обязательно говорить напрямую, можно показать.

– В своем проекте вы поднимаете тему цифрового аутизма. Сейчас очень мало информации по этой теме. Как вы пришли к идее отразить это в кино?

– Лично видел ребенка, который болеет цифровым аутизмом. Это очень тронуло меня. Я удивился, когда узнал, что это происходит уже сейчас и набирает большие обороты. Уже в 9 месяцев ребенку дают телефон, чтобы он не отвлекался и не капризничал. Совместно со сценаристом начали собирать информацию, изучать вопрос, чтобы подать зрителю в более интересном формате.

– Такой неожиданный и пугающий финал. Почему решили, что именно такой исход?

– Мы общались со специалистами, которые предложили данную историю, как один из вариантов развития событий. Зритель сможет по-своему оценить финал, согласиться с ним или отрицать.

– Как проходил кастинг среди актеров? В фильме ведь очень много детских ролей.

– Есть проект, который называется «Жас Кино», туда приходят начинающие актеры или те, кто только хочет стать актером. Еркен Губашев занимается с учениками, преподает актерское мастерство. В дальнейшем эти ученики смогли опробовать свои навыки в проекте.

– Сложнее обучать начинающих актеров и обычных детей, чем работать с профессионалами?

– Они легче поддаются обучению, чем взрослые. У взрослых много комплексов, они уже сидят внутри, они более зажатые. Дети очень открытые. Урок актерского мастерства должен быть обязательным в каждой школе. Это развивает память, внимание, внутреннюю свободу. Данный навык пригодится в любой сфере.

– Посмотрев фильм, каждый из детей показался нам знакомым. Словно мы уже встречали их на улице. Будто эти персонажи в действительности среди нас и все, что происходит, реально.

– В этом и была задумка, идея. Мы хотели создать ощущение реальности, не «киношного» впечатления, а реального. Потому что эта проблема действительно существует уже сейчас. Очень старались не уходить в художественность, наоборот, показать реализм. Данный прием вызывает очень сильные эмоции у зрителя.

– Насколько нам известно, это все не придуманные истории?

– Все, что происходит в фильме основано на реальных событиях. На основе этих материалов мы писали сюжет. Придумать такое сумасшествие невозможно, к сожалению, все истории из реальной жизни.

– Сложно было работать над сценарием в таком направлении?

– Мы просто знали, что это надо сделать, вопрос о том, сложно это или нет – не стоял. Нужна была интересная история, чтобы связать детей и взрослых. Потом пришла идея разделить наших героев: одни страдают, другие ищут, третьи – родители.

– Вы показали и как родитель видит ситуацию, и как она выглядит глазами детей. Это верно?

– Да, мы «препарировали», «провели операцию» – хотели посмотреть на ситуацию изнутри с разных сторон. В этом и есть удачное решение, можно посмотреть, что из чего вытекает и кто виноват.

– Какие ожидания от фильма? Предполагали, как зритель отреагирует?

– Сейчас зритель очень капризный. Для просмотра существует очень большой выбор фильмов. Мы не стремимся удивить зрителя, основной акцент был на сюжетную линию и драматургию. Хотели подать эту тему именно так. Конечно, надеемся, что зрителю все понравится.

– Это ведь первый и единственный фильм на эту тему в Казахстане? Именно посвященный взаимодействию детей и родителей?

– Именно с иллюстрацией проблем между родителями и детьми не встречали. Много фильмов о проблемах жены и мужа, свекрови, тещи и так далее. А вот именно в контексте дети-родители, наверное, это первый проект. Отмечаем дефицит детских фильмов, комедий много, но именно такого плана ничего нет.

Безобидный гаджет – не всегда хорошая игрушка, особенно для тех, кто только познает этот мир. Безусловно, ответы на все почему? и зачем? лучше даст «Алиса» или Siri, но ребенку в первую очередь нужен рядом родитель.

Проект «Синий Кит» будет первой каплей, которая повлечет за собой волну и станет одним из мощных препятствий развитию цифрового детства в Казахстане и во всем мире.

Голос времени

Рустем Нурдилдин поет так,
что поклонники верят
в реинкарнацию Виктора Цоя

Виктория ЛИ, Алматы

История этого удивительного сходства началась три года назад. Четырнадцатилетний подросток из небольшого казахстанского города случайно наткнулся в YouTube на группу «Кино», а именно песню «Звезда по имени Солнце». Реакция была мгновенной:

– Сразу же побежал за гитарой, начал что-то играть, учиться, и так и пошло, поехало, – с улыбкой рассказывает теперь уже совершеннолетний музыкант.

Инструмент, подаренный соседом, внезапно обрел новое предназначение. Рустем понял все сразу.

– Как услышал, так гитару достал и все, не мог остановиться, – вспоминает он тот переломный момент.

Семья отнеслась к новому увлечению сына с пониманием и поддержкой. Первое публичное выступление состоялось в школе.

– Я очень волновался, но все получилось. Когда любишь группу «Кино», все легко, – скромно отмечает Рустем. Тогда еще никто не мог предположить, что этот школьный концерт станет началом его пути к известности.

Сегодня в комментариях под видео Рустема можно прочитать: «Сын Цоя», «Реинкарнация Цоя», «Виктор Цой жив». К таким сравнениям молодой человек относится удивительно спокойно: «Нейтрально, положительно. В комментариях пишут всякое. Хорошо отношусь».

На вопрос о том, не боится ли он потерять собственную личность за образом легендарного музыканта, Рустем отвечает без раздумий: «Нет». Эта уверенность впечатляет – в восемнадцать лет сохранять собственное «я» под грузом постоянных сравнений с кумиром миллионов дорогого стоит.

Когда речь заходит о работе над передачей не только звучания, но и энергетики песен Цоя, Рустем озадачивает простотой ответа: «Просто люблю, и все». За этой кажущейся наивностью скрывается глубокая истина – искренность не подделать, и именно она становится магнитом для слушателей. Отсутствие театральности и наигранности создает тот редкий эффект подлинности, который современная аудитория чувствует интуитивно.

Популярность Рустема растет в основном через социальные сети. На вопрос, почему молодежь 2020-х так отзывается на музыку 80-х, он размышляет: «В этих песнях есть живость, они душевно написаны». Аудитория у него разновозрастная.

– Однажды на стриме он попросил зрителей написать свой возраст – цифры варьировались от семи до семидесяти лет, – смеется продюсер группы Бауржан.

Май текущего года ознаменовался судьбоносной встречей. Внимание профессионалов привлек случайный ролик в TikTok – руководитель трибьют-группы «Пульс Кино» мгновенно распознал в Рустеме идеального кандидата.

– Когда увидел такого парня, который полностью похож как внешне, так и тембральностью голоса на Виктора. Как послание свыше, – описывает момент глава коллектива.

Как оказалось, Рустем и сам знал о группе, следил за их творчеством, даже был на концертах. Знакомство прошло в семейной атмосфере – музыканты приехали к нему домой, познакомились с родителями. Уже через две-три недели состоялось первое выступление.

На прямой вопрос о возможной связи с покойным музыкантом он отвечает с заметными колебаниями: «Наверное, да». Пауза, и затем – откровение, которое переводит разговор в совершенно иную плоскость: «Он ко мне один раз во сне приходил, и думаю, этим все сказано».

О будущем Рустем предпочитает не загадывать: «Даже не знаю, я не могу сейчас точно сказать. Сейчас мне это нравится, а через 5-10 лет, я даже не знаю, что будет. Так что не хочу планировать пока».

Параллельно с музыкальной карьерой Рустем рассматривает возможность получения высшего образования, правда, выбранное направление предпочитает пока не раскрывать. О планах по созданию авторского материала Рустем отвечает утвердительно: «Конечно, есть. Хочется что-то свое написать. В планах, в

Когда 18-летний Рустем Нурдилдин берет в руки гитару и начинает петь композиции группы «Кино», происходит нечто невероятное. Голос, манера исполнения, даже внешнее сходство с легендарным Виктором Цоем настолько поразительны, что интернет-пользователи массово пишут в комментариях: «Сын Цоя», «Цой переродился». Феномен молодого музыканта из Темиртау не остался незамеченным – недавно его пригласили в состав известной трибьют-группы «Пульс Кино». Мы встретились с Рустемом, чтобы понять, как живет молодой музыкант, которого природа наделила голосом легенды.

будущем, мне кажется, все будет». В разговоре проскальзывают намеки на готовящийся проект: «Скоро у нас ожидается бомба. Готовим пока». Подробности держатся в секрете, но энтузиазм в голосе говорит о серьезности намерений. Помимо музыки Рустем увлекается фотографией, особенно любит снимать старые винтажные места.

На вопрос, о чем бы он спросил Виктора Цоя при встрече, Рустем дает ответ, который характеризует его лучше любых слов: «Знаете, я бы просто посидел в тишине, и все, мне хватает. Просто посидеть». В этом ответе – вся суть молодого человека: никакого позерства, никаких громких фраз. Просто искренность и глубокое уважение к памяти великого музыканта.

Сегодня «Пульс Кино» с Рустемом Нурдилдиным – группа номер один по количеству гастролей и концертов в своем жанре. География выступлений поражает, хотя дорога, по признанию музыкантов, отнимает много сил. Но стоит им выйти на сцену – и усталость как рукой снимает.

– Мы отдаемся зрителям, они отдаются нам, и нам легко переносить это все, – объясняет феномен взаимной энергетики Рустем.

В этом взаимодействии с публикой, в этой искренней любви к музыке Цоя и кроется секрет его успеха.



Просветители корё сарам

Просвещение и патриотизм создают нации; невежество и эгоизм создают чернь.

Пьер Буаст – французский лексикограф

1 августа этого года национальному герою Кореи, революционеру, учёному и великому подвижнику и просветителю корейского народа – Ге Бон У исполняется 145 лет. Цифра не юбилейная, но величие и масштаб этой многогранной личности позволяет упоминать и говорить о нём независимо от дат в календаре.

*Георгий Пенюрович КАН,
соучредитель Библиотеки
корё сарам*

В Южной Корее Ге Бон У известен как активный участник Первомартовского восстания, секретарь Военной организации Независимой Кореи, видный учёный, журналист-просветитель, автор книги о подвиге Ан Чун Гына. Он был в составе группы корейских эмигрантов, которые в Шанхае образовали временное правительство Кореи в 1919 году.

В 1995 году Ге Бон У был награждён посмертно высшим орденом Республики Корея «Докниптян» (Независимость).

Эта награда и за все перенесённые Ге Бон У невзгоды, долгие годы полуголодного существования, революционную деятельность, аресты, ссылки, тюрьмы, постоянные скитания. Всё было не зря. Сбылась его мечта, высказанная им в маленьком казахском ауле: пришло время его книг.

В 1923 году Ге Бон У переехал на Дальний Восток и, оставив революционную и политическую деятельность, занялся учительством и просветительством.

Младший сын Ге Хва Рим, занимаясь изданием книги отца «Сон во сне», задавался вопросом, почему в ней описаны события только до 1921 года, когда его партизанский отряд прибыл в Верхнеудинск (Улан-Удэ). Известно, что далее случился Амурский инцидент – вооружённое столкновение между Сахалинским (сводным корейским) партизанским отрядом с силами, поддерживаемыми Дальневосточным секретариатом Коминтерна. В результате погибло много партизан и кончилось всё арестом руководителей и комсостава Сахалинского отряда. Их этапировали в Иркутск, где состоялся скорый суд, приговоривший Ге Бон У и его сподвижников к разным срокам тюрьмы, но через полгода они все были освобождены.

Возможно, после этого Ге Бон У разочаровался в сподвижниках из-за их постоянной борьбы между собой. Старый подпольщик чувствовал, что к добру это не приведёт, и порвал все связи с товарищами. Он посчитал, что больше принесёт пользы родине и народу, занимаясь учительством и просветительством.

До самой депортации Ге Бон У работал простым учителем в городе Имане во Владивостоке, село Свинягино, колхоз «Кантонская коммуна». Лишь несколько лет в начале 1930-х он проработал преподавателем корейского языка в Комвузе и написал ряд учебников корейского языка и по истории Кореи. Тогда же он закончил работу над книгой «Восстание тонхаков» – о восстании крестьян в Корее в 1893–1894 гг.

Вспоминая национального героя, великого просветителя, нельзя не сказать о преемственности поколений, благодаря чему личность Ге Бон У и его труды получили известность и признание народа. Духовное и литературное наследие Ге Бон У сохранили, берегли, сделали достоянием корейской нации его потомки, которыми он, несомненно бы, гордился.

Дочь Ге Бон У – Хва Рим ещё на Дальнем Вос-

токе окончила педтехникум и всю жизнь работала учительницей. Более тридцати лет она сохраняла архив отца. Может показаться, что невелика заслуга, но далеко не все потомки смогли поступить также с наследием своих предков.

В начале 50-х, когда в КНДР направлялись советские специалисты, Ге Бон У тоже страстно хотел поехать в Корею вместе с дочерью. Она хорошо владела родным и русским языками, читала иероглифическую письменность. Ге Бон У надеялся на помощь друга – известного учёного филолога Ким Ду Бона, в то время он занимал высокий пост в руководстве. Но вскоре Ким Ду Бон, как и многие другие, был репрессирован и умер в 1958 году.

Младший сын Хак Рим приложил все усилия, чтобы работы отца были опубликованы, а рукописи были устроены в научные библиотеки и архивы и стали доступными для учёных и исследователей и достоянием всей корейской нации.

Интересны детские воспоминания Ге Хак Рима об отцовских уроках и наставлениях: «Отец в совершенстве владел родным языком, любил его и стремился донести до потомков накопленные за долгую жизнь знания, мысли и чувства. Однажды на вопрос, почему он пишет иероглифами, он ответил, что только с помощью иероглифов можно передать точный смысл слов. Помню, он сказал мне как-то, что пользуется 13 тысячами иероглифов из имеющихся в корейской письменности 50 тысяч. Мне было 12, когда отец предложил мне изучать ханчча – китайские иероглифы, и обещал платить по 20 коп. за 1 знак. Он методично писал для меня в тетради строчки и под каждым знаком – на корейском языке смысл знака. На другой день он проверял задание и производил расчёт. Через месяц, когда мы прошли более 200 знаков, и я не показал знание пройденного материала, отец оставил эту затею. Но от тех уроков и спустя 60 лет в памяти остались десятки знаков китайской грамоты. Я горжусь тем, что с помощью отца выучил несколько корейских народных мелодий тхарён, слова которых записаны в первом томе сочинения отца».

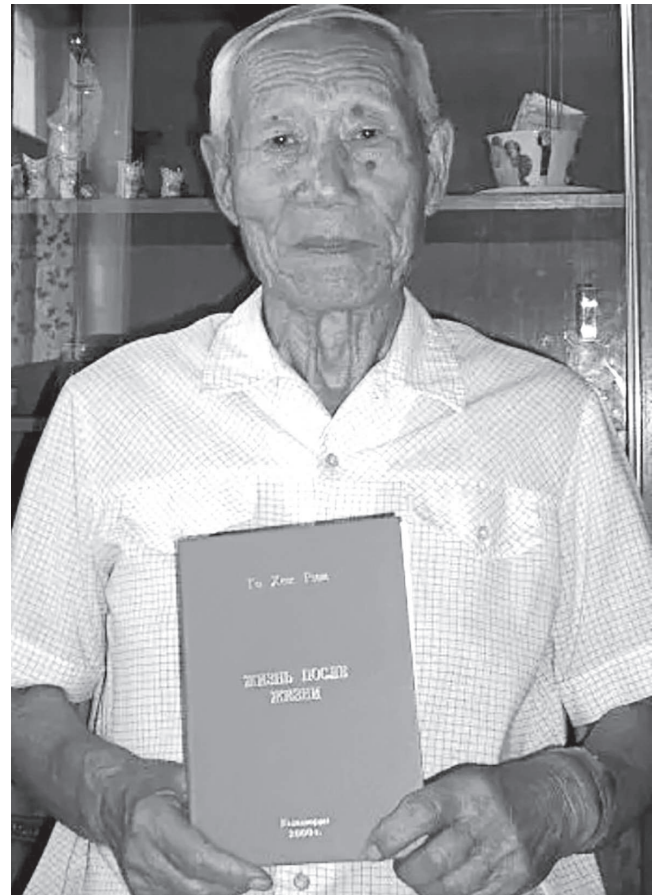
В Казахстане семье жилось тяжело и ещё труднее стало после того, как обучение в школах перевели на русский язык и Ге Бон У лишился работы. Но он так же, как и раньше, проводил большую часть времени за своими книгами и рукописями. В казахстанский период Ге Бон У написал свои важнейшие труды: сборник рассказов (1938 г.), трёхтомную «Историю Кореи» (работа начата в 1936 г., закончена в 1952 г.), сборник стихов, двухтомную «Историю корейской литературы» (1948–1949 гг.), «Корейское словообразование» (1955 г.), составил сборник фольклора.

Он верил, что его книги будут когда-то востребованы, и продолжал трудиться, даже когда ему было уже далеко за семьдесят. Нередко супруга упрекала его: «Кому нужны эти ваши книги»? Он отвечал: «Когда-нибудь на них будет спрос. В них всё моё богатство».

Именно Хак Рим добился, чтобы автобиографическая книга Ге Бон У – «Сон во сне» была опубликована на корейском и русском языках. И сам он написал воспоминания об отце в своей пророческой книге «Жизнь после жизни».

Издание трудов Ге Бон У состоялось благодаря усилиям учёных и исследователей его творчества уважаемых Ко Сонг Му, Юн Бен Сик, Пан Бен Юр, Те Дон Гир, Филл Ким, Пак Хан У, Ким Хак Мину и других.

Музей борцов за независимость и Институт исследований истории борьбы за независимость Кореи издали два тома сочинений Ге Бон У. В 1999



году отдельным изданием вышла книга «Враг науки».

В мае 2013 года в Корее опубликована книга «Корееведение в России и Пугу Ге Бон У», изданная Центром корееведения при институте Инхва в Инчхоне. В книге приведены материалы научных конференций, в которых рассматривалось участие Ге Бон У в движении за независимость и связь с корееведением в России и анализировались рукописи «Образование корейских слов» и «Правописание корейских слов».

Ге Бон У вошёл в число замечательных личностей Кореи XX века. А 1 августа 2000 года на месте захоронения Ге Бон У состоялось открытие мемориала героя. В конце 2008 года Ге Бон У вместе с другими героями-патриотами было присвоено звание «Человек года» по месяцам. Ге Бон У был назван человеком декабря.

Пришло время и жизнь патриота Кореи, великого учёного, учителя и просветителя Ге Бон У продолжилась – на небосклоне ярко вспыхнула его звезда, проливающая на людей свет знаний.

Внук Ге Бон У – Ге Николай Денисович – личность многогранная, со многими талантами, ярко проявивший себя в спорте, науке, музыке. В 2001 году он стал председателем Алматинского общественного объединения «Потомки борцов за независимость Кореи «Докнип» и до самой кончины в 2017 году плодотворно работал на этом поприще и добился укрепления прав потомков за независимость Родины.

Как просветитель Николай Денисович издал книгу «Жизнь в стране трагического абсурда» (2008), стал составителем восьми сборников, объединённых в серию «Корейцы». Он автор более пятидесяти публицистических очерков, эссе. В своих очерках Николай Денисович затрагивал важные актуальные проблемы корейского народа об идентичности, традициях и обычаях. Рассказывал о замечательных корейцах: знатоке корейского языка Пак Ире Петре Александровиче, корееведе Ко Сонг Му, писателе Владимире Киме. Он также организовал и администрировал вебсайт www.koresaram.kz

Продолжает семейную династию просветителей правнучка Героя Кореи Ирина Ге. Она стала потомственным учителем корейского языка и основателем молодёжного движения потомков борцов за независимость Кореи «Докнип-Патриот».

К славному роду Ге Бон У справедливо выражение: «По истории одной семьи можно судить об истории целого народа».

На фото: Ге Хак Рим

Как казахи привезли американского корейца

Не вдаваясь в причины, почему люди уезжают жить в другие страны, отметим, что есть некая закономерность, когда люди, ставшие гражданами другой страны, начинают искать возможности сделать что-то хорошее для своей первой родины.

К счастью, таких примеров немало. Гульнара Фебрес и Токжан Балдерстон в Америке живут более 30 лет и нынешний их приезд в Казахстан с благотворительным проектом Medical Exchange (пер. медицинский обмен), организованный Cultural Business Association of North America (КСБАНА), как раз из этой серии.

Владимир ХАН

Cultural Business Association of North America –
соединяя континенты

В интервью нашей газете Гульнара Фебрес рассказала о предназначении и деятельности КСБАНА.

– Когда была создана ваша ассоциация?

– Культурно-деловую ассоциацию в Северной Америке (КСБАНА) мы, нас пять женщин-директоров, являющихся её учредителями, основали полтора года назад. У всех нас есть работа full time, но мы всегда помогали Казахстану. Сначала создали казахстанско-американскую ассоциацию, её целью было развитие казахского комьюнити в США. Но потом мы из этого выросли и решили создать ассоциацию, которая на международном уровне будет строить мосты между Казахстаном и Америкой, охватывая разные сферы. Начали с культурных проектов. Например, организовали концерт известной казахстанской скрипачки Айман Мусахаджаевой и национального оркестра им. Курмангазы в «Карнеги-холл» в Нью-Йорке.



Кстати, музыкальными проектами в ассоциации занимается наш соотечественник Владимир Дё, казахстанский скрипач, тоже когда-то переехавший в Америку. Он является арт директором Global Music Partnership, которая вместе с КСБАНА в марте 2025 года в зале Гарвардского университета организовала нью-йоркскую премьеру кюя «Каракермер» казахстанского композитора Куата Шыльдебаева.

– Почему решили заняться медицинским направлением?

– Мы начали работать над медицинским проектом Medical Exchange, потому что это обмен новыми мировыми технологическими разработками в хирургии. Мы привезли доктора Даррина Хьюберта из Ричмонда (пластическая и реконструктивная хирургия) и доктора Томаса Ли из Вирджинии (отоларингология и онкологическая хирургия). В течение пяти дней в челюстно-лицевой клинической больнице № 5 в Алматы они бесплатно оперировали пациентов и каждый день для наших врачей проводили мастер-классы, делясь своим опытом.



– Благодаря каким средствам вам удалось их привезти?

– Проводили аукционы, а американцы, которые прониклись нашим проектом, делали личные вклады. Потом мы обращались в крупнейшие компании, которые могут на ежегодной основе выделять нам гранты, чтобы такой проект стал частью регулярной работы нашей ассоциации.

– В Америке традиция спонсорства настолько распространена, что любая подобная инициатива легко может найти финансирование?

– Это зависит от умения тех, кто собирает такие фонды. Мы очень опытные. Я 30 лет работала во Всемирном банке и за всю свою карьеру часто пересекалась с разными фондами. У нас есть опыт, как вдохновить, воодушевить спонсоров. Поэтому пока мы здесь, встретимся с людьми, которые могут быть нашими партнерами. И надеемся, что это только начало. Что Medical Exchange не будет разовым проектом.

– Насколько многочисленна казахская диаспора в Америке?

– Казахо́в больше всего в Техасе, примерно 20 тысяч человек. В регионе треугольника Вашингтон – Вирджиния – Мэриленд – около 10 тысяч казахов. Еще есть большие комьюнити во Флориде, Чикаго и в Калифорнии.

Томас Ли – дарить людям новую жизнь

Редакция не могла не встретиться с американским корейцем, хирургом Томасом Ли, ведь именно его

приезд и возможность пообщаться с ним изначально так нас заинтересовали.

– Томас, вы родились в Америке?

– Я родился в Южной Корее и вырос в Сеуле. А когда мне исполнилось, кажется, 14 лет, мы с родителями эмигрировали в США. Я благодарен им за это, потому что они были достаточно смелыми, чтобы начать новую жизнь в стране, язык которой они почти не знали. Ведь это очень страшно. Всему, чего достиг, я обязан им – они тяжело трудились.

– Почему вы выбрали, наверное, одно из самых сложных направлений – челюстно-лицевую хирургию?

– Работать с пациентами с деформацией лица после травм – очень тяжело для меня. Но для них – это жизнь. Они не могут скрыть своё лицо. Делая каждый шов, каждый разрез, я всегда думаю о том, какое влияние это окажет на их жизнь. Ведь лицо – это то, что представляет нас. Если оно обезображено – это невозможно скрыть, и это заставляет людей избегать общения с другими. Поэтому я получаю огромное удовлетворение, когда вижу, как человек после тяжёлой травмы забывает о прошлом и начинает новую жизнь.

– Вы знали, что в Казахстане живут корейцы?

– Нет. Когда в аэропорту встретил молодую женщину, которая поприветствовала меня по-корейски: «Аннён хасэё», – я не знал, что она корейка. Подумал, что это просто вежливость. Потом, когда понял, что она корейка – это было так неожиданно! Она говорила на русском, корейском и английском. Но когда мы разговаривали на корейском языке, наш разговор получался особенно тёплым, между нами была особая связь.

– Поделитесь, пожалуйста, вашими впечатлениями о Казахстане?

– Казахстан невероятно красивая страна. Я бы хотел, чтобы в США было столько же доброты и человечности. Казахи – удивительные люди! Я даже подумал, что если бы говорил по-казахски или по-русски, то хотел бы остаться здесь. А встретив здесь корейцев, почувствовал, будто возвратился домой.



Корейские фамилии. ТЕН (Чон)

У корейской фамилии Тен (Чон 정/鄭) есть пон с загадочной и необычной историей – речь идёт о Намянском клане Чон (남양 정씨 / 南陽 鄭氏), родоначальником которого считается беглец из Китая, скрывший своё имя и происхождение. Что же это за история с «анонимным» предком?

Владимир ХАН

Согласно преданию, основатель этого клана прибыл в Корею из Китая во времена перехода власти от династии Тан к династии Сун. Он был высокопоставленным чиновником Тан, и после ее падения, дабы избежать репрессий со стороны новых правителей, – бежал в Корё, где принял фамилию Чон (鄭) и обосновался в местности Намян (ныне – Хвасон, провинция Кёнгидо). Считается, что он намеренно стёр упоминания о своём китайском прошлом, чтобы начать новую жизнь, и эта часть истории, конечно, придала клану ореол некоторой таинственности. Мы можем предположить, что руки Сунской династии легко могли дотянуться до чиновника и на Корейском полуострове. Чего последний явно избегал. Подытожим: намянский клан Чон – один из немногих, чей родоначальник до сих пор остался безымянным. И есть в этом элемент драмы, ведь история не только

о миграции, а о перерождении человека под новой фамилией. Так сказать, жизнь с чистого листа.

По переписи 2015 года, пон Намян 남양 정씨 считается одним из крупнейших среди носителей фамилии Чон 정. При общей численности этой фамилии почти в 2,1 миллиона, пон Намян набрал примерно 370 000 человек, то есть почти 18%.

Второй пон по численности – Чинджу Чон (진주 정씨 / 晋州 鄭氏, провинция Кёнсан-Намдо) – их около 300 000 человек. Родоначальник – Чон Уи (정의 / 鄭義), чиновник раннего периода Корё. Когда Чхве Гван Су 최광수 поднял восстание в 서경 (Согён, современный Пхеньян), провозгласив себя военным командиром возрождения Когурё – Чон Уи и его сторонники убили мятежника и восстановили контроль над регионом. За это он был награждён высоким военным титулом 대장군. Имя Чон Уи было включено в раздел 충의 (верность и нравственность) в Корёса 고려사 официальной летописи Корё, что подчёркивает его историческое и культурное значение. Также известно, что люди пона Чинджу активно участвовали в гражданском и военном управлении Корё и раннего Чосон.

Третий пон, Хадон Чон (하동 정씨 / 河東 鄭氏) – примерно 250 000 человек. Родоначальник – Чон Он (정은 / 鄭蘊), выдающийся корейский конфуцианский учёный и государственный деятель эпохи раннего Чосон. Ветвь Хадон Чон славится в Корее вкладом в образование и конфуцианскую мораль. Ведь её родоначальник Чон Он почитается как один из столпов корейского конфуцианства. Интересный факт: Чон Он отказался подписать позорное капитуляционное письмо маньчжурскому двору от имени короля Инжо во время вторжения династии Цин. Его аргумент: «Если мы предадим подданство минской династии, что останется от нашей чести?» Проявив такое мужество, он стал символом чести и верности.



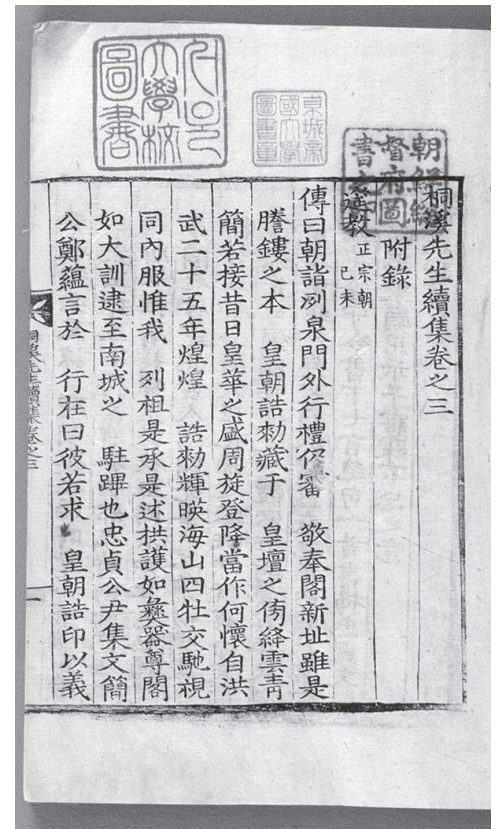
Кёнсан Чон (경산 정씨 / 庆山 鄭氏) – четвёртый пон с численностью около 80 тысяч человек. Родоначальником является Чон Ёнбу (정연부), чиновник времён Корё. В 1344 году он стал 대호군 (великим военным). Через 3 года был назначен сотрудником Центрального ведомства по административным реформам (정치도감) и отвечал за земельный учёт и управление в Пхёнъяне 평양 (современный Пхеньян, КНДР). Такой пост был престижным, но и опасным. Приходилось расследовать злоупотребления чиновников и проверять местные власти.

Клан Кёнсан хоть и меньше по численности, но имеет устойчивую родословную с развитой системой 족보 (генеалогических книг). А это значит, что Тены пона Кёнсан сейчас могут многое найти и узнать о своём роде.

Итак, фамилия Чон (정 / 鄭) – одна из древнейших и наиболее почтенных фамилий в Корее. Что касается казахстанских Тенов, к сожалению, статистики – не то чтобы об их носителях, но даже об общей численности корейцев вообще – за 2025 год просто нет. И сколько Тенов в Казахстане, неизвестно.

Кстати, под фамилией Чон, может скрываться совершенно отдельная фамилия 전 (全), по-корейски она звучит несколько иначе, а по-нашему одинаково, просто Тен. Происхождение идёт от иероглифа 全, означающего «целый», «полный». Или же от другого, но редкого варианта – 田, означающего «поле». У этой фамилии два пона: Чхонсан Чон (청산 전씨) и Ёнсан Чон (연산 전씨). В

Южной Корее фамилия 전 занимает 16-е место по распространённости. В 2015 году корейцев с такой фамилией было около 750 тысяч человек. В советских документах, как вы знаете, иероглифы не фиксировали, в документах всё записывали кириллицей. Ведь русские паспортисты различий между 정 и 전 – видеть просто не могли. Поэтому фамилии объединили под одной, что, естественно, в разы увеличило численность Тенов. Интересно, есть ли сейчас корё сарам, которые знают, что они, оказывается, другие Тены: 전씨, а не 정씨?



ИДИОМА

말은 쉽다 (ma-ryn swip-da/ ma-reun swip-da)

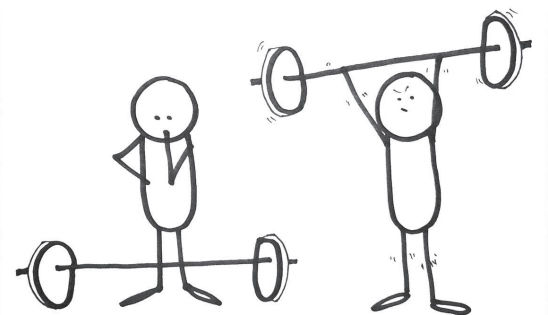
Буквальное значение: слова – лёгкие
Когда используется: легче сказать, чем сделать.

Это выражение, как и многие идиомы, не нужно переводить дословно (слова – лёгкие). Идиому можно сравнить с английским выражением, имеющим то же значение: easier said than done (легче сказать, чем сделать). То есть о любой задаче легче говорить, чем её выполнять, так как слова для произнесения формируются гораздо проще, чем действие по выполнению задачи..

A: 몇 년 동안 세계 여행 다니는 거 너무 멋지지 않아요? – Классно ведь путешествовать по миру несколько лет?
B: 그게 말은 쉽지 진짜 힘들 거예요. – Легко сказать, да тяжело сделать.
A: 맞아요. 힘들긴 할 것 같아요. – Да, ты прав. Нелегко...

A: 다이어트가 뭐가 어려워? – Что такого трудного держать диету?
B: 니가 해 봐. 진짜 어려워. – Ты сама попробуй. Это и правда так.
A: 저녁 안 먹고, 운동 매일 하면 금방 되잖아. – Просто не ужинать, заниматься спортом каждый день, вот и всё!
B: 말은 쉽지. 너도 해 봐. – Легко сказать. Ты сначала сама попробуй!

EASIER SAID THAN DONE.



UNTIL YOU DO IT. -LynHart.com

계몽가이자 역사학자 계봉우 선생, 탄생 145년 맞아 조명

올해는 한국민족 독립운동가이자 교육자, 역사학자인 계봉우 (1880~1959) 선생의 탄생 145주년이 되는 뜻깊은 해다. 이어 발맞춰 2025년, 대한고려인협회는 그의 업적을 기리기 위해 한 달을 계봉우 선생에게 헌정한 달력도 발간했다.

계봉우 선생은 격동의 시대를 살아가며 혁명, 망명, 유배, 강제이주 등 수많은 시련 속에서도 조국에 대한 충성을 끝까지 지켰고 방대한 학문적 업적과 더불어 민족을 위한 헌신의 모범을 남겼다.

계봉우 선생은 1880년8월1일, 함경도 영흥 (현 조선민주주의인민공화국 함경남도 금야군)의 가난한 농가에서 태어났다. 그는 '호랑이는 죽어서 가죽을 남기고 사람은 죽어서 이름을 남긴다'는 말을 좌우명으로 삼아 평생을 교육과 학문, 민족 계몽에 바쳤다.

20세기 초, 그는 학생운동 단체인 '태극학회'와 비밀결사 '신민회'에 참여하며 본격적으로 애국운동에 뛰어들었다. 1910년 한일 합병 이후 중국 동북지역으로 망명한 그는 교육활동과 계몽운동, 언론 활동을 활발히 펼쳤으며 1919년3·1운동 당시 서울에서의 시위에 참여한 후 블라디보스토크를 거쳐 상하이로 이동해 대한민국임시정부 활동에도 참여했다. 그는 신문에 글을 기고하며 김알렉산드라, 안중

활동하던 중, 1921년 '이르쿠츠크 사건'에 연루되어 수감되기도 했으나 동지들의 탄원으로 풀려난 후 정계에서 물러나 교육과 연구에 전념했다. 이후 연해주와 고려인 강제이주 이후 정착한 카자흐스탄에서는 조선어 교재와 역사책을 집필하고 고려인 구술 전승과 민속자료를 수집하는 등 문화보존에도 힘썼다.

특히 그는 「조선역사」(3권), 「조선문학사」(2권), 조선어 문법서, 어휘집 등 방대한 저술 활동을 이어갔다. 크즐오르다에서 출간 가능성이 거의 없었던 열악한 환경 속에서도 «언젠가는 내 책을 찾는 이가 생길 것»이라는 믿음을 잃지 않았고 그의 믿음은 결국 현실이 되었다.

1955년, 대한민국 정부는 계봉우 선생에게 건국훈장 독립장을 추서했고 2000년에는 카자흐스탄 크즐오르다에 있는 묘소에 기념비가 세워졌다. 해당 지역에는 그의 이름을 딴 거리도 있다. 이어 2009년, 한국 보훈처는 그를 '올해의 인물'로 선정했다. 2019년, 대한민국 임시정부 수립 100주년을 기념해 그의 유해는 부인과 함께 국립서울현충원으로 봉환되어 안장되었다.

계봉우 선생의 삶은 한 시대를 온전히 반영하는 생애였다. 이는 국경에 의해 갈라졌지만 끝내 문화와 존엄을 지켜낸 한 민족의 이야기이며, 고국을 떠나 타지에서 조국에 대한 충성을 저버리지 않았던 한 사람의 이야기이기도 하다.



이 · 달 · 의 · 독 · 립 · 운 · 동 · 가
계 봉 우
Ге Бону
건국훈장 독립장
Кавалер Ордена Независимости
(출생 1880년 ~ 사망 1959년)

국어와 국문학, 국사 연구에 매진하였으며 그 밖에도 북간도에서 월간지 <대전>의 주필로, 연해주와 상해에서 각 <관업신문>과 <구국일보>의 기자로, 시베리아에서 한글잡지 <새사람>의 주필 등을 역임하면서 조국 독립을 위한 많은 논설과 시문을 남겼다. 카자흐스탄에서 [조선역사]의 속편으로 『반일투정사』 집필, 저서: 조선역사, 북간도 그 과거와 현재, 아령삼기, 김알렉산드리아소전, 의병전 등.

Посвятил себя исследованию корейского языка, литературы и истории. Работал главным редактором еженедельника «Тэчжон», выходившего в населённой корейцами части Маньчжурии, и сибирского журнала на корейском языке «Сэ сарам», а также журналистом приморской газеты «Квонп сиемун» и шанхайской «Кугук ильбо». Оставил после себя множество статей и стихов, посвящённых независимости родины. В Казахстане он написал том «Истории Кореи», посвящённый истории антияпонской борьбы. Основные труды: «История Кореи», «Прошлое и настоящее Пукхандо», «Хроника [жизни на] российской территории», «Краткая биография Александры Ким-[Станкевич]», «Хроника убийств».

06 ИЮНЬ 2025

5

일	월	화	수	목	금	토	일

근 의사 등 독립운동가들의 이야기를 세상에 알리는 데 앞장섰다.

1920년대 초부터는 러시아로 이주해

대한고려인협회 달력-2025

자료: koryo-saram.site

사회

인천 남동구, 중소제조업체 15곳 알마티서 수출 상담회 개최

인천 남동구는 오는 8월11일부터 14일까지 카자흐스탄 알마티로 시장개척단을 파견한다. 카자흐스탄 시장개척단에는 광흥메이커트레이드 유한회사 등 관내 15개 중소기업이 선정되었다.

파견에 앞서 열린 카자흐스탄 시장개척단 설명회에서는 중소기업 수출 지원 사업과 카자흐스탄 현지 유의사항을 사전에 안내했다.

인천 남동구는 현지에서 수출상담회 개최와 우수기업 제품 샘플 전시, 현장 마케팅을 진행할 계획이다. 파견 기간 참여기업에는 글로벌 바이어 매칭 △ 항공료 1인당 50% 지원 △ 1일 통역 △ 전시 테이블과 샘플 운송 지원 등이 제공된다.

박종호 남동구청장은 “중앙아시아 최대 소비시장과 풍부한 천연자원을 가진 카자흐스탄의 가능성은 우리 기업의 매우 좋은 기회가 될 것”이라며 “남동구의 우수한 기술력을 가진 기업들이 해외에서도 인정받을 수 있도록 지속적인 지원을 아끼지 않겠다”라고 말했다.

김상욱

정치

카자흐스탄 대통령, 2026년 한국 공식 방문 예정

카자흐스탄 대통령실 아코르다는 지난 23일, 카심-조마르트 토카예프 대통령이 대한민국 이재명 대통령과 전화 통화를 갖고 양국 간 협력 확대 방안에 대해 논의했다고 밝혔다.



사진=아코르다

양국 정상은 통화에서 양자 협력의 폭넓은 분야에 대해 심도 있는 의견을 교환했으며, 무역·경제, 문화·인도주의 분야에서의 협력 강화를 위한 상호 관심을 확인했다. 또한 산업·에너지·자동차 산업·교육·의료 분야의 현재 및 미래 협력 프로젝트를 효과적으로 추진하는 것이 중요하다는 데 의견을 같이했다.

이 대통령은 토카예프 대통령이 새 정부 출범을 축하하며 보낸 서한에 감사를 전하고 2009년 전략적 동반자 관계를 체결한 양국이 앞으로도 긴밀한 협력 관계를 이어가길 바란다고 말했다. 특히 홍범도 장군의 유해 봉환 과정에서 토카예프 대통령이 적극 협력한 데 대해 깊은 사의를 표했다.

이에 토카예프 대통령은 새 정부 출범을 계기로 양국 관계 발전을 위해 함께 노력하자고 제안하고 최근 한국에서 발생한 집중호우 피해에 대해 깊은 위로를 전했다.

이재명 대통령은 토카예프 대통령에게 한국 공식방문을 제안했으며, 토카예프 대통령은 이를 기꺼이 수락했다. 아코르다는 토카예프 대통령이 2026년 서울에서 개최 예정인 '중앙아시아-대한민국 정상회의'에도 참석할 의향을 밝혔다고 전했다.

사회

경기도교육청, 카자흐스탄 인턴십 개시... 다문화학생 글로벌 도약

경기도교육청은 20일부터 8일간 카자흐스탄 아스타나 구밀료프 유라시아 국립 대학교에서 도내 다문화 고등학생을 대상으로 '2025 다문화 고등학생 글로벌 인턴십 프로그램(WE:LINK Go)'을 운영한다고 밝혔다.

도교육청에 따르면 이번 인턴십은 지난 4월 도교육청과 카자흐스탄 과학고등교육부, 구밀료프 유라시아 국립대학교 간 체결된 교육 협력 업무 협약의 후속 사업이다. 이를 통해 단순 국제교류를 넘어서 다문화학생의 진로 설계 및 글로벌 리더십 함양을 목표로 하고 있다.

도교육청은 이번 사업을 통해 다문화학생의 언어와 문화적 강점을 글로벌 경쟁력으로 전환하며, 세계를 무대로 진로를 설계하는 새로운 방향을 제시할 예정이다. '글로벌 인턴십 프로그램(WE:LINK Go)'는 '너와 나, 세계를 잇다(Connect to your future)'를 태도로, 카자흐스탄 현지에서 국제 비즈니스, 디지털 코딩, 문화 교류, 기업 탐방 등을 통해 학생들에게 직접 미래 진로를 설계하는 기회를 제공한다.

교육과정은 영어와 러시아어로 운영되며 구밀료프 유라시아 국립대학교 교수진과 글로벌 기업이 함께 참여한다. 마지막 날에는 팀별 창의적 프로젝트 발표인 '해커톤'을 통해 창의성, 문제 해결력, 글로벌 소통 역량을 함양할 계획이다.

도교육청은 이번 인턴십을 통해 다문화학생에게 실질적인 진로 탐색과 여정의 체험 기회를 제공하려고 한다. 이는 다문화학생이 글로벌 리더로 성장하는 교육적 전환점이 될 것으로 기대하고 있으며 학생 개별성을 고려한 맞춤형 다문화 진로교육을 적극 추진할 방침이다.

한편 도교육청은 이번 인턴십 프로그램 이후, 2026년 1월에는 카자흐스탄 고등학생들을 경기도로 초청하여 국내 대학과 기업과 연계한 진로 설계형 체험 프로그램(WE:LINK Meet)을 공동 운영할 예정이다. 이는 양국 교육기관 간 상호 호혜적인 교육 협력 모델로 발전할 것이며 향후 다문화학생을 위한 글로벌 진로교육 정책 방향성을 제시할 것으로 전망하고 있다.

출처: 뉴스핌



나탈리 마버-권: “카자흐스탄의 고려인과 재미교포, 생각보다 더 많은 공통점을 가지고 있어요”

‘고려사람’ 혹은 ‘포스트소비에트 고려인’이라는 현상의 연구는 독립 초기에 활발히 이루어졌다. 한국계 이민자들은 그 시기에 자신을 돌아보며 정체성에 대한 고민을 시작했고 수십년이 지난 지금 그 질문은 자녀 세대에게도 이어졌다.

“혼혈 한국계는 생각보다 더 깊은 질문을 합니다. ‘나는 누구인가’, ‘어디에 속하는가’에 대한 갈증이 있어요”. 미국 출신 연구자 나탈리 마버-권(Nathalie Marver-Kwon)은 이렇게 말했다. 그녀는 현재 카자흐스탄의 고려인 디아스포라를 연구 중이다. 흥미로운 점은, 그가 주목한 대상이 바로 ‘혼혈 고려인’이라는 점이다.

나탈리는 미국 내 한국계 2세이자 혼혈인으로, 자신과 비슷한 뿌리를 가진 이들을 만나기 위해 카자흐스탄을 찾았다. “여기에도 저처럼 여러 문화 사이에서 고민하는 고려인들이 많아요. 그들의 이야기는 곧 제 이야기이기도 하죠”.

송디아나

최근 미국에서는 백인과 아시아계의 혼혈을 가리키는 ‘whasian’ (웨이시안)이라는 속어가 등장했다. 한편, 카자흐스탄에서는 ‘자구바’(тягубя)라는 단어가 러시아계와 고려인의 혼혈을 지칭하는 표현으로 쓰인다. 나탈리는 이 두 개념이 ‘단순한 혼혈’을 넘어 정체성 혼란, 사회적 위치, 문화적 경험의 차이를 드러내는 중요한 키워드라고 말한다.

«미국에서는 대개 국적이 중요하게 여겨지지만, 동시에 외모가 주는 첫인상도 무시할 수 없어요. ‘너 어디서 왔어?’ 같은 질문은 점점 사라지는 추세지만 여전히 불편할 때가 많죠. 우리 부모는 이민자지만, 저희는 미국에서 태어나고 자랐으니까요. 이 질문에 간단히 대답하기가 어려워요».

미국으로 이주한 이민자들에게는 종종 그들이 왜, 어떻게 미국에 오게 되었는지를 둘러싼 고정관념이 따라붙는다. 하지만 각자의 삶에는 각기 다른 이유가 있으며, 전쟁을 피하기 위한 선택이든, 지적학적 상황이든, 혹은 경제적 어려움이든 그 결정은 모두 개인의 몫이다. 이제는 각 디아스포라 공동체가 스스로 왜 미국에서 살아가기를 선택했는지를 정의하고 외부로부터 주어진 선입견에서 벗어날 때가 된 것이다.

이러한 낙인은 재미 한인 사회에도 여전히 존재하며, 특히 다문화 가정에서 태어난 2세들에게 더욱 크게 작용한다. 혼혈인, 더 넓게는 미국 내 재미 교포의 정

체성에 대해 이야기할 때 우리는 그것을 한국에 대한 마지막 기억과 연결짓게 된다. 우리가 기억하는 한국식 생활방식, 조상들이 겪은 역사, 이민 경험 등이 세대별로 한국인으로서의 정체성을 구성하는 핵심 요소가 되는 것이다.

혼혈인들은 보통 ‘민족’이라는 개념보다는 ‘경험’을 중심으로 자신을 설명하려 한다. 하지만 여전히 자신의 경험을 충분히 설명할 수 있는 언어가 부족하다고 느낀다. 그래서 우리는 스스로에게 다음과 같은 질문을 던지게 된다.

“왜 한국의 한국인과 미국의 한국인은 다른 사람인가?”

“재외 동포와 이른바 ‘진짜’ 한국인의 차이는 무엇인가?”

“우리가 서로 다르다는 건 누가 정했는가?”

카자흐스탄 고려인의 역사는 강제이주와 정착, 그리고 점진적인 동화의 과정을 통해 비교적 명확한 서사를 지니고 있다. 그러나 미국 내 한인의 역사는 훨씬 더 복잡하고 다층적인 양상을 띤다.

미국으로 이주한 한인들은 시기별로 서로 다른 세대적 특성을 지닌다. 1920년대 이주한 이들이 있는가 하면, 1960년대, 1980년대 그리고 2000년대 이후에 미국으로 향한 이들도 있다. 이들은 이주 배경도 경험도 모두 다르다.

일제 강점기를 피해 떠난 이들이 있었고, 이보다 앞서 러시아 연해주 등지로 이주한 이들도 존재한다. 한국전쟁 이후인 1960년대에는 또 다른 세대가 미국으로

이주하였으며, 그 흐름은 이후의 상대적 평화기까지 이어졌다. 이러한 다양한 이주 서사는 오늘날 미국 한인 사회의 정체성을 형성하는 데 매우 중요한 역할을 한다.

“제가 카자흐스탄 고려인의 역사와 삶에 관심을 갖게 된 이유는, 우리 (미국 한인)와 이들의 ‘소속감’에 대한 고민이 상당히 닮아 있었기 때문입니다”라고 말하는 나탈리 마버-권 씨는, 언어 문제 또한 이들에게 공통된 고민이라고 설명한다.

미국에서는 ‘어떤 민족이라고 불리기 위해서는 해당 언어를 알아야 한다’는 인식이 있다. 다시 말해, 한국어를 하지 못하면 ‘한인’이라고 말할 수 없다는 시선이 여전히 남아 있다는 것이다. 정체성의 기준이 언어에 의해 규정되는 현실은 특히 다문화 가정에서 자란 한인들에게 부담이 된다.

카자흐스탄의 상황도 비슷하지만 또 다르게 복잡하다. 독립 이후 국가 정체성이 강화되면서 오늘날 카자흐스탄에서는 ‘국가 언어’인 카자흐어의 사용이 어느 때보다 중요한 문제로 떠오르고 있다. 그렇다면 카자흐스탄의 고려인들은 어떤 언어를 ‘먼저’ 배워야 하는 걸까?

역사적으로 소련 시절, 고려인들은 고려말을 점차 잊었고, 러시아어가 자연스럽게 그들의 모국어가 되었다. 이들은 카자흐스탄인, 우즈베키스탄인, 러시아인 등이 되기 이전에 ‘소련인’이었다. 러시아어 구사는 당시 생존과 사회활동을 위해 당연하고도 필수적인 조건이었다.

그러나 독립 이후 카자흐스탄에서는

카자흐어 위상이 점차 높아졌고 현재 카자흐어를 가장 잘 구사하는 고려인은 바로 ‘자구바’로 불리는 혼혈 고려인들이다. 이들은 피가 섞인 덕분에 혹은 그로 인해 자연스럽게 여러 문화를 동시에 체득하게 되었고 그 안에서 다양한 언어를 접하며 살아간다.

이들이야말로 다문화 사회 속 가장 이상적인 조화를 체현하고 있는 존재일지도 모른다. 물론 ‘자구바’ 또한 각기 다른 뿌리와 배경을 지니고 있으며, 정체성에 대한 이해 또한 다양하다. 어떤 이들은 자신이 속한 공동체와 민족적 정체성을 분명하게 인식하고 살아가는 반면, 또 다른 이들은 어느 쪽에도 완전히 속하지 못한다는 느낌 속에 불안정한 소속감을 경험하기도 한다.

이러한 정체성에 대한 고민은 단순히 개인의 문제가 아니라, 새로운 세대 고려인들이 마주한 공동의 과제다. 그에 대한 해답은 결코 단 한 권의 책으로도, 하나의 정의로도 설명될 수 없다. ‘자구바’든 ‘웨이시안’ (whasian)이든 우리는 모두 나름의 방식으로 ‘태양 아래 나만의 자리’를 찾고 있는 중이다.

이 인터뷰에 담긴 의견 및 정보는 인터뷰이 개인의 견해에 불과하며, 소속 기관이나 국가의 공식 입장을 대변하지 않습니다.



*본 글은 '카자흐스탄 현지인들의 시각에서 바라본 고려인·한민족의 문화'에 대해 한국어 독자들에게 소개하는 것을 취지로 현지 언론에서 다른 내용을 그대로 전달하고 있는 바, 그 중에는 실제 역사적/객관적 사실과 차이가 있는 부분이 존재할 수 있으며, 이는 본지 편집 방향과 일치하지 않을 수도 있음을 알립니다.

한국 본토와는 또다른 고유의 한식 문화 계승·개척해 나가는 카자흐스탄의 고려인들

‘고려사람의 식문화는 본토 한식에 뿌리를 두고 있지만 어엿한 카자흐스탄 문화의 일부이기도’

오늘날 한국 문화는 세계 어느 곳과 마찬가지로 카자흐스탄에서도 젊은 층을 중심으로 큰 사랑을 받고 있다. 그 중에서도 특히 갈수록 인기를 높여가고 있는 K-푸드. 그런데 그토록 많은 드라마와 영화들을 통해 각양각색의 한국 요리가 본격적으로 주목받기 훨씬 전부터 이미 카자흐스탄의 국민들에게 한식(韓食)은 '고려인들의 음식'으로서 꽤나 익숙한 존재였다. 그렇다면 오늘날 '한류 팬'이 아닌 카자흐스탄의 일반 대중은 '고려인들의 요리'와 '한국 본토 음식' 간의 공통점, 그리고 차이점에 대해 얼마나 잘 알고 있을까? 이제는 각종 미디어 뿐만 아니라 현지에서도 하루가 멀다 하고 우후죽순으로 생겨나고 있는 한국 식당들을 통해 언제든 쉽게 접할 수 있게 되었지만, 오늘날 공식적으로만 무려 124개 민족들이 어울려 살아가는 이곳에서 대다수의 국민에게는 여전히 주식 아닌 '이국적인 별미'일 수 밖에 없는 '본토 한식'은 물론이요, 그보다 훨씬 전인 소련 시기부터 전국 곳곳 재래시장의 매대와 슈퍼마켓의 진열대, 그리고 러시아인-카자흐인-고려인 구분 없이 전국민의 식탁 위에서 쉽사리 찾아볼 수 있었던 갖가지 '까레이스키 샐라트(고려인 샐러드)'가 생겨나게 된 역사적 배경에 대해 상세히 알고 있는 경우조차 막상 살펴보면 그리 많지 않을 터. 이번 호에서는 이러한 카자흐스탄의 일반 대중을 대변하는 현지 매체의 20대 기자가 현재 알마티에서 한국 음식점을 운영하는 고려인 대표의 해설을 통해 풀어낸 '한민족의 음식'에 대한 이야기를 조명해본다. 아래 내용은 현지 매체 'Kursiv'가 자사 문화 부문인 'LifeStyle' 섹션에 <카자흐스탄 고려인들, 카자흐스탄과 전 세계에 만연한 자신들의 요리에 대한 속설을 깨다>라는 제목으로 게재한 기사를 우리말로 옮긴 것이다.

오늘날 카자흐스탄에서 한국 문화는 계속해서 높은 인기를 구가하고 있다. 한국 요리 또한 예외는 아니다. 그런데 한국 본토의 전통음식은 카자흐스탄 현지의 환경과 입맛에 맞추어 변형된, 이곳의 고려인들이 먹는 한식과 큰 차이점을 가지고 있다. 이에 'Kursiv LifeStyle'은 한국의 전통 한식과 고려인들의 음식 간에는 어떠한 차이점이 있는지 알아보기로 했다.

현재 레스토랑 체인 '리스(PIC)'를 운영하고 있는 고려인 일리아 김(김 일리아) 대표를 만나 고려인들의 음식이 가진 특성에 대해 들어보았다. 먼저 그는 "구소련 지역의 국가들에서 태어나고 자란 고려인들은 북한과 한국 본토의 한인들과는 전적으로 다

른 정체성과 풍습, 생활방식을 지녔다"고 설명했다. 그는 특히 "역경과 고난의 역사를 거치며 살아온 탓에 고려인들 사이에서는 대체적으로 자신들이 편입한 주류사회 속에서 소위 '튀지 않고 있는' 듯 없는 듯 조용히 살아가려고 하는 성향이 강하게 자리 잡혔다"고 부연한다. 그러면서 일리아 씨는 고려인들의 음식에 대해 "강제 이주된 중앙아시아에서는 본거지에서 먹던 재료를 구할 수 없어 부득이 초원지대 환경에 맞춘 현지화 과정을 통해 탄생한, 가난하고 처량한 이들의 요리"라고 표현하며 "한마디로 새로운 환경에서는 찾을 수 없게 된 기존의 한식 재료를 당장에 써먹을 수 있는 식자재들로 대체하다보니 나온 결과물"이라고 설명한다.

"언젠가 '고려인 음식은 카자흐 전통식과 찰떡궁합'이라는 말을 들은 적이 있어요. 그도 그럴 것이 카자흐 사람들은 고기 위주의 요리를 만들고, 우리들은 채소·과일·샐러드 같은 푸성귀들을 주 식재료로 다루니까요. 아닌게 아니라 정말 이러한 상성 덕에 우리 두 민족이 친밀해질 수 있었다고 말할 만 합니다.

지금은 우리 고려인 음식도 현대적으로 바뀌었습니다. 요리에 사용되는 소스 등 많은 식재료들이 한국에서 공수되어 오고 있고, 그러면서도 다른 한편으로는 오랜 세월을 걸쳐 카자흐스탄 사람들만이 느낄 수 있는, 예의 그 익숙한 맛으로 자리 잡은 우리 현지 고려인 음식만의 독특한 풍미도 여전히 보존되고 있죠."

당근으로 만든 '까레이스키' 샐러드, <마르코프차>

일리아 씨가 말하는 '고려인 음식'만의 독특한 맛과 풍미. 그 대표적인 예로 꼽을 수 있는 <마르코프차(Морковча, 당근을 뜻하는 러시아어 단어 '마르코프'와 우리말 '채'를 합성한 것에서 유래한 이름)>는 바로 이곳(카자흐스탄-중앙아시아)에서 탄생한 요리로, 한국 본토에서는 사실상 그 존재에 대해서조차 알지 못한다. 고려인들이 1937년 카자흐스탄으로 이주해 온 이



후에 생겨난 음식이기 때문이다. "요즘 카자흐스탄에서는 여러 민족의 전통음식들이 대중화되는 과정에 있죠. <마르코프차> 또한 이처럼 여러 민족들의 전통음식으로 이루어진 '카자흐스탄 요리'의 일부분임을 인지하는 것이 중요합니다. <마르코프차>를 탄생시킨 이들은 현지 고려인들이며, 그렇기 때문에 이 요리는 곧 우리들의 역사인 것이지요."

후에 생겨난 음식이기 때문이다.

"요즘 카자흐스탄에서는 여러 민족의 전통음식들이 대중화되는 과정에 있죠. <마르코프차> 또한 이처럼 여러 민족들의 전통음식으로 이루어진 '카자흐스탄 요리'의 일부분임을 인지하는 것이 중요합니다. <마르코프차>를 탄생시킨 이들은 현지 고려인들이며, 그렇기 때문에 이 요리는 곧 우리들의 역사인 것이지요."

'김치'와 <침치>의 차이

카자흐스탄과 여타 구소련 국가들에서 탄생한 고려인들의 요리는 모두 기본적으로 <침치(Чим-чи)>라는 음식에서 시작되었다고 할 수 있다. 익히 잘 알려진 대로 배추를 발효시켜 만드는 음식인 김치를 현지 환경에 맞추어 변



형시킨 것이 <침치>다. 고려인들이 강제 이주되었던 당시 카자흐스탄에서는 배추를 구할 수 없었기에 그 대용으로 양배추와 매운 고추를 주 재료로 쓰기 시작한 것. 그 결과 <침치>는 그 원조인 김치보다 더 매운 맛을 띠게 되었다.

"요즘에야 (구소련권의) 젊은층에게 떡볶이, 김치, 김밥 등은 친숙한 음식이죠. 하지만 과거 우리에게 이런 류의 요리에 비견될만한 음식으로는 오로지 <침치> 밖에 없었습니다. 당시에는 <침치>를 주변에서 당장 구해다 쓸 수 있던 재료-양배추와 매운 고추-만으로 만들다 보니 원조격인 김치보다도 매운 맛이 나게 되었고요."

<김밥>과 '스시롤'의 차이

'한국식 스시롤'이라 할 수 있는 <김밥>은 예로부터 (동)아시아 지역에서 널리 만들어 먹던 원 형태의 것에 가까운 요리이다. 먼 과거에는 일본, 한국, 중국 각지에서 이러한 형태의 <김밥>을 만들어 먹었던 것으로 알려졌다. 이후 시간이 흘러 일본의 스시롤이 전세계적인 인기를 얻게 되면서 다양한 종류로 진화해 나간 것에 반해 한국의 <김밥>은 본래부터 띠고

있던 기본적 토대에서 크게 달라지지 않은 형태로 남았다.



"식초나 쌀술 같은 요리주가 들어 톡톡 튀는 산미를 가진 일본의 스시롤과는 달리 한국의 <김밥>은 훨씬 단출하고 기본적인 형태의 요리죠. 그저 참기름이 가미된 쌀밥 정도가 기본 재료로 쓰이니까요. 거기에 건조된 '노리(일본 김)'가 쓰이는 스시롤과는 달리 <김밥>에는 구운 김이 사용되고요. 오늘날에는 우리 현지 시장에서도 김밥을 쉽게 구할 수 있어요. 또한 썰어 먹는 대신 아예 통째로 집어 먹는 경우도 많습니다. 마치 샤우르마(케밥) 먹듯이 말이죠."

'라멘', 그리고 <라면>

많은 사람들이 아직까지도 일본의 라멘과 한국의 라면을 헷갈려 하는 경향이 있다. 하지만 이 둘



은 엄연히 서로 다른 요리이다. 오늘날 라멘은 흔히 '싸구려' 음식으로 치부되는 경향이 있지만, 다른 한편으로는 고급 레스토랑들에서 인기 메뉴로서 많은 사랑을 받는 요리이기도 하다.

"우선 카자흐 사람들에게 일본의 '라멘'에 대해 설명을 하자

면 다음과 같은 식으로 간단히 설명을 해주는 편이 좋을 것 같아요 - "한마디로 면이 들어간 소르파(Сорпа, 육수에 소량의 야채를 넣어 만든 튀르크계 민족들의 전통 수프류)처럼 오래 끓여야 하는 요리라고요. 반면 <라면>은 단시간 내에 조리 가능하며 '땀 짭 빠기 좋은, 얼큰한 해장 수프'이라고요. 개인적으로 라면에 어릴 적부터 길들여졌다 보니 이제 매운 음식 없이는 살 수 없을 정도가 되어 버렸죠. 제가 예전에 고급 레스토랑에서 근무했던 적이 있는데, 평소 그곳을 찾는 부유한 고객분들도 일반 라면을 즐겨 주문해 드시는 광경을 자주 볼 수 있었습니다."

채소 '아스파라거스'를

뜻하는 <스파르자>,

이렇게 불리게 된 까닭은?

카자흐스탄 고려인들의 음식 중에는 두유를 끓이는 과정에서 만들어진 막을 굳혀 짭고 굵은 막



대 형태로 뽑아낸 요리가 있다. 그 이름은 <스파르자(Спаржа)>. 러시아어로 식용 식물 '아스파라거스'를 일컫는 이 단어는 어째서 그와는 아무런 관련이 없는 음식의 이름으로 쓰이게 된 것일까?

"두유를 끓이다 보면 수면 위로 밀도 높은 막이 형성됩니다. 마치 카йма크(Каймак, 우유의 지방층을 굳혀 만든 튀르크계 민족들의 전통음식)처럼요. 이것을 막대 도구로 꼼꼼히 건어내 건조시킨 후, 짭고 굵은 막대 형태로 모양을 완성시키면 <스파르자>가 완성되는 것입니다. 그 어떤 화학성 물질이나 동물성 단백질이 섞이지 않은, 순수 식물성(대두) 단백질로 이루어진 음식이죠. 이 요리가 어째서 '스파르자'라고 이름 붙여졌는지는 아무도 정확히 알지 못합니다. 그런데 언젠가부터 모두가 그렇게 이 음식을 부르게 되었고, 다른 별칭도 존재하지 않죠."

(원글: 쿠르시브 미디어/
다니일 제바트킨)

이어 고려인 음식의 역사와 관련하여 보다 전문적이고 상세한 내용은 다음 호 기사로 게재할 예정이다.
(계속)

한국인 정말 ‘롱다리’ 됐나…

100년간 세계 최다 성장 민족 중 하나...조선시대보다 15~20cm ↑
남녀 평균 키 아시아 최고 수준...일상 제품도 키 맞춰 변화

최근 한류의 세계적 인기와 함께 한국인의 외모에 대한 관심이 높아지는 가운데, “한국인이 키도 크고 비율도 좋아졌다”는 반응이 많다. 실제 통계를 보면 한국인은 지난 100년간 세계에서 키가 가장 많이 큰 민족 중 하나로 꼽힌다.

한국인은 동아시아 및 동남아시아 사람들과 비교해 키가 가장 큰 편인 것은 사실이며, 일반 서구 국가 사람들과 비교해도 이제는 키가 작은 편이 아니다. 다만 극단적인 사례인 네덜란드 등 북유럽 국가 사람들에게 비하면 여전히 작은 수준이다.

한국인은 상체보다 하체가 길어지는 일명 ‘롱다리형’의 서구형 체형으로 점차 바뀌고 있지만, 머리 크기 등 동양인 특유의 모습이 바뀌지 않는 점도 주목할만하다.

이러한 한국인의 키와 체형 변화는 경제 성장과 함께 생활 수준이 향상되면서 영양 상태가 개선되면 신체 발달에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여주는 대표적인 사례로 볼 수 있다.

◇ 조선시대까지 ‘작은 키’...20세기 들어 폭발적 성장

조선시대에 한국인의 키는 어느 정도였을까.

조선시대 한국인의 평균 키는 남성 161.1(±5.6)cm, 여성 148.9(±4.6)cm 수준으로, 15세기부터 19세기까지 약 400년 동안 변화가 없었다. 이는 서울대 의대 해부학 교실 황영일·신동훈 교수팀이 조선시대 116명의 유골에서 채취한 넙다리뼈(대퇴골)를 이용해 평균 키를 분석한 결과로 확인되었다. 이는 중세 시대에

는 신장에 별다른 차이가 없다가 19세기 초 산업화와 함께 평균 키가 급신장한 영국과 미국, 스웨덴, 프랑스 등의 서구 국가와 대비된다.

그러나 한국인은 20세기 들어 산업화와 함께 영양 상태가 개선되면서 키가 급격히 성장하기 시작했다. 특히 1960년대 이후 식생활과 환경의 변화가 신체 발달에 큰 영향을 미쳤다. 조선시대에 비해 현재 한국인의 평균 키는 남성 평균 175.5cm, 여성 163.2cm로, 약 15~20cm가 증가됐다.

세계인구리뷰(worldpopulationreview)의 최근 대규모 비교 연구 자료에 따르면 조사 대상 195개국 중 19세 기준으로 한국 남성의 키는 전 세계 66위. 여성은 59위로 중상위권에 해당한다. 한국 남성은 중국 (175.66cm), 이란 (175.62츠), 카자흐스탄 (175.5cm) 등과 비슷한 수준이며, 여성은 중국 (163.46cm)과 거의 같고, 벨기에·바하마 등 일부 서구 국가 여성과도 유사한 평균 키를 기록하고 있다.

특히 지난 100년간 한국 여성의 키는 무려 20.1cm가 증가하여 세계에서 가장 키가 많이 큰 민족 중 하나로 꼽힌다. 1914년 당시 평균 142.2cm로 세계 최하위권이었던 한국 여성은 2014년 기준 162.3cm로 55위로 상승했다. 같은 기간 한국 남성도 평균 키가 15.1cm 증가하여 세계에서 세 번째로 큰 폭의 성장을 기록했다.

이러한 변화는 유전적 요인뿐 아니라 경제 성장, 식습관 개선, 위생 및 보건 환경의 향상 등 다양한 외부 요인이 복합적으로 작용한 결과다. 전문가들은 특히 성장기 아동·청소년



년기의 영양 섭취와 수면, 신체활동이 키 성장에 매우 중요하다고 강조한다.

◇ 커지는 한국인 체격... 사회도 변화 중
한국인의 평균 키가 커지면서 일상 속 제품 규격도 점차 상향 조정되고 있다. 영화관 좌석은 1960년대 48cm에서 2000년대 55cm로, 지하철 좌석 폭도 2017년부터 48cm로 넓어졌다. 버스 내부 높이 역시 2.1m 이상으로 개선됐고, 부엌 싱크대와 아파트 천장 높이도 점차 높아지는 추세다. 남녀 정장이나 구두 등 의류·신발 제품도 키와 발 크기에 맞춘 규격이 다양해졌다.

학생용 책상과 의자 역시 변화됐다. 2020년 12월 말부터 ‘학생용 책상 및 의자’ 한국산업표준(KS) 개정안을 적용해 키 180cm가 넘는 학생들도 편안하게 공부할 수 있도록 더 큰 치수의 학생용 책걸상이 도입됐다. 상당수 학생의 엉덩이 너비보다 폭이 좁았던 의자 좌판 길이도 늘어났다. 실제로 2014~2018년 사이 초·중·고 학생들의 평균 키가 지속적으로 증가했으며, 고등 학생 경우 키 180cm 이상인 남학생이 약 12%에 달했다.

전문가들은 이러한 신체 변화가 식생활 변화와 밀접한 관련이 있다고 본다. 2015년 기준 한국인의 연간 육류 소비량은 47.6kg으로 1970년 대비 9배 이상 늘었고, 과일과 우유 소비도 크게 증가했다. 특히 우유는 1970년 1.6kg에서 2013년 71.6kg으로 44배 이상 늘어난 것으로 나타났다.

한국인의 평균 키는 1960년대 이후 눈에 띄게 증가했다. 이에 대해 서울대 김희발 교수팀은 통계 모델을 통해 한국인의 키 중 약 32%가 유전적 요인으로 설명될 수 있다고 밝혔다.

그러나 유전만큼이나 중요한 것은 성장기 환경이다. 전문가들은 키 성장을 위해 아동·청소년기 충분한 수면과 균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동이 필요하다고 조언한다. 특히 밤 10시 이전 숙면, 칼슘 섭취, 육류와 채소의 균형 있는 식단, 줄넘기·농구 같은 활동성 높은 운동이 효과적이다.

반면, 패스트푸드나 야식 위주의 식습관, 스마트폰 과다 사용 등은 성장호르몬 분비를 방해하고 골격 발달에 좋지 않으므로 주의가 필요하다.

심리상담가, 임상심리사, 정신과 의사… 누구에게 도움을 받아야 할까?

2021년 대한민국 보건복지부의 ‘정신건강실태조사’에 따르면, 국내 성인의 평생 정신질환 유병률은 27.8%로 나타났다. 남성은 32.7%, 여성은 22.9%로, 성인 4명 중 1명 이상이 한 번쯤은 정신 건강 문제를 겪는 셈이다.

그럼에도 불구하고 많은 이들은 여전히 심리적 도움을 받는 데 어려움을 겪는다. 정신 건강에 대한 낙인, 정보 부족, 상담에 대한 막연한 두려움이 그 이유다.

가장 흔한 질문은 이렇다.
“내가 힘들 때, 누구에게 가야 할까?”
심리상담사, 임상심리사, 정신과 의사 등 다양한 전문가가 있지만 이들의 차이를 아는 것은 건강한 회복의 첫걸음이 될 수 있다.

1. 정신과 의사

정신과 의사는 의학적 교육을 기반으로 한 정신 건강 분야의 전문의다.

카자흐스탄에서는 일반의학 또는 소아과를 전공한 뒤 정신의학 인턴십이나 레지던시 과정을 이수해야 하며, 전체 교육 기간은 최소 9년에 달한다.

정신과 의사는 다음과 같은 역할을 맡는다:

- 정신질환 진단
- 약물 처방
- 필요 시 추가 검사 의뢰
- 치료 계획 수립 및 조정.

우울증, 불안 장애, 양극성 장애, 치매, 조현병 등 약물 치료가 필요한 정신질환의 경우 가장 먼저 고려되는 전문가이다.

2. 심리치료사

심리치료사는 단순히 이야기를 나누는 행위가 아니다. 이는 과학적으로 검증된 이론

과 기법에 기반한 구조화된 심리적 개입이다.

심리치료사는 단순한 조언자가 아닌, 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy, CBT), 정신분석(Psychoanalysis), 게슈탈트 치료(Gestalt Therapy) 등 특정 치료 이론에 따라 체계적으로 개입하는 전문가다.

한국과 카자흐스탄에서는 정신과 의사가 별도의 심리치료 훈련을 이수한 경우 심리치료사로 활동할 수 있으며, 이 경우 약물 치료와 심리치료를 병행할 수 있다.

국제 기준을 따르는 심리치료 교육 기관에서는 일반적으로 50~150시간 이상의 개인 심리치료 경험을 필수 과정으로 요구한다.

3. 심리상담사 / 심리학자

심리상담사는 주로 인문사회계열 전공의 고등교육을 이수한 전문가로, 의학적 훈련은 받지 않는다.

이들은 일반 심리학, 사회심리학, 교육심리학 등 다양한 분야에서 활동하며 상담을 통해 일상 속 심리적 어려움을 다룬다.

다만 주의할 점도 있다.

심리상담사는 정신질환을 진단하거나 치료할 수 없으며, 의료적 개입이 필요한 경우에는 정신과 전문의나 임상심리사 등 다른 전문가와의 협력이 필요하다.

심리상담의 주요 대상은 정신병리가 없는 일반인으로, 관계 갈등, 자존감 문제, 진로 고민, 삶의 전환기 등 정서적·심리적 어려움을 겪는 사람들이다.

주로 학교, 기업, 사회복지기관 등 다양한 현장에서 활동한다.

4. 임상심리사

임상심리사는 의료인은 아니지만 정신건강

문제에 대한 평가와 심리치료 기법에 특화된 전문 훈련을 받은 심리 전문가다.

약물 처방은 불가능하지만 다양한 심리적 개입과 진단 과정에서 핵심적인 역할을 수행한다.

임상심리사의 주요 업무는 다음과 같다:

- 불안, 우울, 성격장애 등에 대한 심리검사 시행
- 개별 또는 집단 심리치료 진행
- 정신과 의사와 협력해 진단 및 치료 방향 논의

용어 혼란과 신뢰의 문제

카자흐스탄을 비롯한 여러 구소련권 국가에서는 심리치료 관련 제도와 자격 기준이 미비해 자격이 없는 이들이 ‘심리치료사’라는 명칭을 사용하는 사례가 적지 않다.

특히 의료 자격이나 임상심리학 교육 없이 몇 주에서 몇 년에 불과한 민간 연수 과정을 수료한 뒤 자격을 주장하는 경우가 많다. 인지행동치료(CBT), 게슈탈트 치료 등 인기 있는 기법을 단기간 배우고 ‘공인 심리치료사’로 활동하는 사례도 그 중 하나다.

그러나 기본 전공과 학문적 토대 없이 취득한 자격증은 실질적인 전문성을 보장하지 않는다.

신뢰할 수 있는 심리 전문가, 어떻게 선택할까?

1. 전공과 학위 확인

전문가의 학문적 배경은 신뢰의 출발점이다.

- 정신과 의사 / 심리치료사: 의과대학 졸업 후 정신의학 전문의 자격 보유
- 임상심리사: 임상심리학 전공 필수

일반 심리학 전공자는 정식 심리치료를 제공할 권한은 없다.

2. 치료 접근법과 전문 분야 확인

치료자가 사용하는 치료기법과 전문 분야를 확인하는 것이 중요하다. 심리치료에는 절대적인 ‘좋고 나쁨’이 있는 것이 아니다. 중요한 것은 자신에게 잘 맞는 치료 방법을 찾는 것이다.

대표적인 심리치료 기법:

- CBT (Cognitive Behavioral Therapy, 인지행동치료): 단기 치료로 우울·불안에 효과적임 (10~20회 내외)
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing): 외상 및 PTSD에 효과가 있는 것으로 인준된 치료법
- Psychoanalysis (정신분석): 수년간 주 2~3회 이상 진행되는 장기 치료로, 깊이 있는 자기 탐색과 심리적 통찰에 효과적임

3. 슈퍼비전 및 치료 경험 확인

신뢰할 수 있는 치료자는 스스로도 개인 치료를 받은 경험이 있으며, 현재도 정기적으로 “슈퍼비전(사례 지도)”을 받고 있어야 한다. 이는 윤리성과 전문성을 유지하기 위한 기본 요건이다.

신뢰할 수 있는 전문가에게 상담받으세요

전문가 선택은 회복의 시작이다. 자격, 경력, 접근법을 정확히 파악하고 신중하게 결정하는 것이 무엇보다 중요하다.

최 야나

Гастро-встреча по корейской еде Как появилась корёсарамовская кухня

Казахи говорят: «Ас атасы – нан» (хлеб всему голова), а у корейцев всему голова – рис. Именно в ресторане «Рис» наша редакция впервые посетила гастро-встречу, куда были приглашены ведущие казахстанские СМИ. Встреча была посвящена кухне местных корейцев, и специально для медиа-гостей управляющий рестораном Илья Ким подготовил презентацию об истории местных корейцев и рассказал, как она до сих пор отражается в корёсарамовской кухне.

Диана СОН

Еще несколько лет назад, говоря о корейской кухне, многие представляли себе кукси, пулькоги и пигоди. Но с глобальным распространением корейской волны естественным образом в наше привычное понятие «корейская еда» вошли новые блюда: кимпаб, рамен и топпокки. Как оказалось, рестораторы корейских заведений видят в этом некоторую угрозу – корёсарамовская кухня может

попросту потерять свою актуальность. Её постепенно сменяют южнокорейские тренды.

В первую очередь, посетив гастро-встречу и послушав свою корейскую историю, мы были приятно удивлены такому формату. Как говорят, у каждого казаха есть друг кореец, но не все знают о том, как корейцы оказались в Казахстане и как смогли выжить и адаптироваться на новой земле. Именно об истории переселения, адаптации кухни в

Великой степи Илья рассказал представителям казахстанских медиа. Поскольку пята (пекинской капусты) у переселенцев в первое время не было, ее заменили на морковь. Научились готовить ттай, кандай, разного вида чимчи, которые нашли свое место возле сочного мяса и наваристого бульона.

Илья не называет своих посетителей клиентами, все они – гости. На встрече их угостили как корёсарамовскими, так и южнокорейски-

ми блюдами. Научили есть сями: правильно заворачивать пулькоги с паби в лист салата. Сями обязательно нужно есть в нечетном количестве и больше одной штучки, иначе – это плохая примета. И конечно же угостили холодным кукси. Сам Илья не признает никакого кукси, кроме холодного, хотя традиционное летнее блюдо местные корейцы научились есть и с горячим бульоном. К столу также подали корейский рамен, кимпаб и пибимпаб.

Стоит обратить внимание, что эти блюда приготовлены почти из одних и тех же ингредиентов, такое разнообразие и делает корейскую кухню уникальной.

Гости встречи отмечают, что по-другому взглянули не только на историю корейцев, но и в целом на историю Казахстана. У каждого нашлись истории, связанные с разными этносами и их кухней. Именно еда – это то достояние, которое связывает народы.



фото/Instagram/ristorankz

ЛЮДЯМ О ЛЮДЯХ

Татьяна Ким по профессии IT-специалист, но, испытав на себе особенности офисной работы, поняла, что теряет баланс жизни. В поисках себя и своего дела она знакомится с фитнес-студией BALANCE, но обо всем по порядку.

Александра КИМ,
Алматы

Маленькая Таня родилась и выросла в Кызылорде. Еще в детстве спорт для девочки стал неотъемлемой частью жизни: школьные кружки, профессиональный баскетбол, частые соревнования стали для нее любимым хобби. После переезда в Алматы и поступления в университет приоритеты сменились и учеба на IT-специалиста стала важнее.

– Начав работать по специальности, я поняла, что мне не хватает подвижности. В поисках решения вопроса записалась на стретчинг (англ. stretching), – вспоминает Татьяна.

Около четырех лет девушка занималась растяжкой. В какой-то момент простые занятия наскучили и тренер предложил пройти обучение на фитнес-тренера.

– Я прошла обучение, но продолжала работать в офисе

– не решалась уйти. По воле случая однажды меня попросили заменить тренера. Мне понравилось, и я решила, что возьму несколько вечерних часов стретчинга на себя. Студия была небольшая, но достаточно комфортная. Еще некоторое время я совмещала тренерство и работу программиста. Почувствовав уверенность и стабильность, решила уйти с первой работы и попробовать себя в роли тренера в большой студии. Так я познакомилась с женской

фитнес-студией BALANCE, – рассказывает девушка.

Сегодня Татьяна ведет тренировки по растяжке и TRX (система тренировок с использованием специальных подвесных петель). Ежедневно ее выбирают десятки девушек, доверяя ей свое тело и здоровье.

– До прихода в BALANCE я никогда не тренировалась в направлении TRX. Но руководство поверило в меня больше, чем я сама. Именно за это я и люблю нашу студию. За дове-

рие, поддержку и возможность расти, – говорит Татьяна.

Тренерство – это находиться в движении. Тренерство – это свободный график. Тренерство в BALANCE – это большая и дружная команда. Именно это несколько лет назад искала Татьяна.

– Благодаря работе у меня есть время на себя. Но при желании всегда могу взять больше нагрузки, больше часов тренировок, всегда найду, куда мне расти. Так, несколько месяцев назад я решила на кураторство будущих тренеров при фитнес-студии. Мы обучаем девушек особенностям работы тренера. Также с прошлого месяца в студии работает фитнес-гид. В понедельник, среду и пятницу я работаю с нашими клиентами, отслеживаю с ними их прогресс, даю советы по разработке правильного режима питания и т.д., – продолжает тренер.

В студии 7 направлений тренировок. Каждое из них отличается интенсивностью, работой разных групп мышц и атмосферой.

– Наверное, больше всего мне нравятся клиенты, выбирающие направление TRX. Они особенно безбашенные. В них много энергии и драйва. Каждую тренировку они выкладываются на 110 процентов, посвящая всех себя своему телу.

Эта энергия определенно отличается от других направлений, – говорит она.

– Если для многих спорт – это хобби, то для тренера, у которого спорт – это работа, какие увлечения?

– Моя работа – всегда активный образ. В свободное время я, наоборот, предпочитаю уединиться, побыть в тишине, на природе или дома. Мне нравится выезжать в горы, с друзьями ходить на пикники, общаться. Опять же благодаря свободному графику в будние дни, без пробок и большого количества людей я могу добраться до гор и действительно отдохнуть от городской суеты.

Татьяна ответила на вопрос тех, кто хочет начать заниматься спортом, но не знает с чего начать:

– Тренировки в студии – это второстепенное дело. Для начала стоит наладить свой режим дня: ложиться вовремя, спать больше 7 часов и правильно питаться. Это та основа, над которой нужно работать в первую очередь. Хочется пожелать читателям ставить себя на первое место, как бы банально и эгоистично это не звучало. О себе мы часто забываем или свое оставляем на потом. Но не стоит забывать, что мы у себя одни.



Правильное питание – основа жизни

С Анастасией Ким, героиней нашего рассказа, я знакома около 15 лет. Алматинка, жена и мама двух дочерей, предприниматель, по образованию экономист. Молодая женщина просто восхищает широким кругом интересов, она постоянно пробует себя в чём-то новом, активно занимается спортом, ходит в походы. А последние годы занимается выращиванием батата в промышленных размерах. Наблюдая за ней в соцсетях, удивляюсь её активности и оптимистичному подходу к жизни. Конечно же, хочется узнать в чём кроется секрет.

Людмила СТРАКОВСКАЯ,
Алматы

– Интуитивно всегда понимала, что питание напрямую влияет на здоровье. А после 30 лет серьёзно занялась изучением этого вопроса и начала экспериментировать с разными видами питания, – говорит Анастасия.

Помню её в тот период, когда она открыла для себя сыроедение, постепенно переведя всю семью на вегетарианство. На сегодняшний день, попробовав многое, говорит, что сыроедение подходит как временная детокс-диета примерно на 6 месяцев, но не больше. Потому что таким образом организм не получает достаточно полезных веществ. Нам, алматинцам, очень повезло, что в горах

и предгорьях произрастает изобилие полезных трав: крапива, лебеда, клевер, подорожник, это кладёз полезных веществ. Изучать всё это и использовать каждый день – вот основа правильного питания.

– В 2021 году познакомилась с древневосточным искусством быть здоровым – аюрведическим питанием. Именно здесь есть и детокс, и травы, и омоложение, и целостное оздоровление в балансе тела и ума. И вот уже скоро пять лет, как вся семья мягко, без фанатизма, придерживается принципов аюрведического подхода, – рассказывает Анастасия.

Начинать она советует с определения индивидуальной конституции тела, в аюрведе это называют пракрити. В отличие от популярных диет, где есть одна схема для всех, в аюрведе все учитывается: климат в котором ты проживаешь, возраст, метаболизм, особенности психики. Вот почему общие методики не дают нужного результата, а в этой системе всё сложено воедино. И самое важное, что здесь подробно описывается правильный образ жизни, где есть место и труду, и отдыху, и духовной практике, и заботе о себе. Конечно, перестройка на такой путь требует времени, но понимание уклада даёт возможность выстроить свою жизнь для здоровья и молодости тела.

Национальная корейская кухня вклю-

чает много овощей, ферментированных продуктов, зелени, пряностей – всё это благотворно влияет на пищеварение и иммунитет. Это близко к аюрведическому подходу: природная, разнообразная, сезонная пища. А чтобы снизить затраты на приобретение новомодных семян чиа или спирулины, можно изучить их заменители, которые легко можно приобрести в Казахстане по более низкой цене. Например, семена чиа можно заменить

семенами льна, спирулину – петрушкой и укропом. Такие горные травы как клевер, крапива, лебеда, ромашка, одуванчик, иван-чай, плоды шиповника и многое другое – это реальные суперфуды, и они для алматинцев могут быть вообще бесплатны, если собирать их в предгорьях. Главное, помнить о том, что есть травы, которые запрещены государством для сбора, изучите этот вопрос и будьте здоровы!



Как предки спасались от жары – уроки самбока

Жаркое лето снова охватило Казахстан – на юге страны температура воздуха поднимается до +50°C. В такой зной всё буквально плавится: ни ветерка, ни дождя. Как справлялись с подобной погодой наши предки, когда не было кондиционеров, вентиляторов и холодильников? Ответы – в древних традициях и блюдах корейцев, которые помогали пережить самые знойные дни.

История самбока

В Корее экстремальную летнюю жару называют самбок (삼복) – это три самых жарких дня года по лунному календарю. В 2025 году они приходятся на 20 июля (чобок), 30 июля (чунбок) и 9 августа (мальбок). Термин «самбок» пришёл из Китая и буквально означает «три (сам) периода подавления (бок) жары». Согласно философии инь-ян, в эти дни активное начало (ян) достигает своего апогея, а энергия инь начинает набирать силу, борясь за равновесие в природе и теле человека.

В эпоху Чосон лишь избранные чиновники получали специальные жетоны на лёд – пхё, которые позволяли забирать его из дворцовых хранилищ чанбинго. Простой народ довольствовался естественными способами охлаждения: ели арбузы, дыни, устраивали пикники

в горах или на побережье, купались в реках, закапывались в тёплый песок – считалось, что такие песчаные ванны помогают телу выводить излишнее тепло.

Еда как лекарство от жары

Одним из ключевых принципов в традиционной восточной медицине стало выражение «лечить жар жаром» (이열치열, 以热治热): есть горячие, наваристые блюда, чтобы стимулировать потоотделение, тем самым охлаждая тело и укрепляя организм.

Именно в дни самбока в Корее традиционно употребляли босин-тан – горячий суп из собачьего мяса, веря в его восстанавливающую силу. Считалось, что он помогает улучшить циркуляцию крови, согреть тело и восполнить энер-

гию. Особенно популярным этот суп был во времена Чосон, а получали его изысканные знатоки вкуса по специальным рецептам. Однако в Южной Корее эта традиция быстро уходит в прошлое. С августа 2024 года в стране вступил в силу закон о запрете разведения, убоя и продажи собак в пищевых целях. И хотя окончательное введение санкций отложено до 2027 года, количество ферм и ресторанов, связанных с этим блюдом, резко сокращается.

На смену босин-тану приходят другие сезонные супы: самге-тхан (삼계탕) – куриный суп с женьшенем, клейким рисом и финиками; юкке-джан (육개장) – острый суп из говядины; пат-чук (팔죽) – каша из красной фасоли; имча-жа-су-тхан (임자수탕) – холодный суп на кунжутной основе. Спрос на эти блюда резко возрастает в период самбока, а

стоимость ингредиентов для самге-тхана за последние пять лет выросла почти на 35%.

Между тем в Северной Корее традиция употребления собачьего мяса не только сохранилась, но и обросла государственным пафосом. С 2015 года там ежегодно проводится национальный конкурс по приготовлению супа из собачатины – тан-коги-гук, любимого блюда Ким Ир Сена. По мнению северо-корейцев, такое мясо обладает «сладким вкусом» и является ценным источником энергии летом. В 2025 году конкурс прошёл с 15 по 18 июля и собрал поваров со всей страны.

А вот с Южной Корее сегодня дни самбока – это скорее время отпусков и походов на море, чем следование старым кулинарным традициям. Но базовая философия – поддерживать баланс тела и духа, помогая организму адаптироваться к жаре, остаётся актуальной. И если раньше самбок означал перерыв в полевых работах и трапезу с соседями в тени деревьев, то теперь – это повод задуматься, как современные привычки сочетаются с проверенной временем мудростью предков. Возможно, ответ не только в кондиционере, но и в горячем бульоне, тени горного ручья и чувстве гармонии с природой.

Материал подготовила
Наталья НАМ



Почему в жару чаще болеют и умирают

Лето – это долгожданное время отпусков и каникул, солнца, фруктов и новых впечатлений. Казалось бы, в это прекрасное время мы оздоравливаемся и набираемся сил для дальнейшей активной деятельности. Однако именно в разгар лета увеличивается число гипертонических кризов, смертей от инфарктов и инсультов, обостряются хронические болезни суставов и позвоночника, желудочно-кишечного тракта и почек, а также наблюдается рост простуд. Особенно это заметно в нынешнем аномально жарком 2025 году, который уже побил много температурных рекордов и, возможно, станет чемпионом по числу смертей от перегрева.

*Ирина КИМ,
кандидат медицинских наук*

Особую опасность представляет собой тепловой удар, который развивается при длительном нахождении в условиях высокой температуры, особенно под прямыми солнечными лучами. Перегреву больше подвержены пожилые люди и дети. Вначале человек ощущает слабость, головную боль, головокружение. Затем появляются шум в ушах, учащенное сердцебиение, потемнение в глазах, помутнение сознания. Лицо синеет, пульс становится частым и слабым, возможны судороги, бред, галлюцинации, потеря сознания.

Пострадавшего необходимо перенести в тень, уложить с приподнятой головой, положить на голову холодный компресс, обтереть холодной водой, напоить водой и вызвать скорую помощь.

Сильная жара провоцирует сердечные приступы. Организм пытается охладиться и для этого увеличивает теплоотдачу путем расширения всех кровеносных сосудов. Однако при этом замедляется кровоток, и сердце вынуждено работать с дополнительной нагрузкой, которая может стать для него непосильной и привести к сердечному приступу. Из-за расширения сосудов растягивается их стенка и жидкая часть крови начинает пропотевать в межклеточное пространство, образуя отеки. Небольшие отеки на ногах, которые проявляются от резинки носков к вечеру – это нормальное явление, особенно для тех, кто много времени проводит стоя или сидя в одной позе. Чтобы избежать образования отеков на ногах необходимо двигаться, менять положение, делать зарядку по утрам, гулять по вечерам.

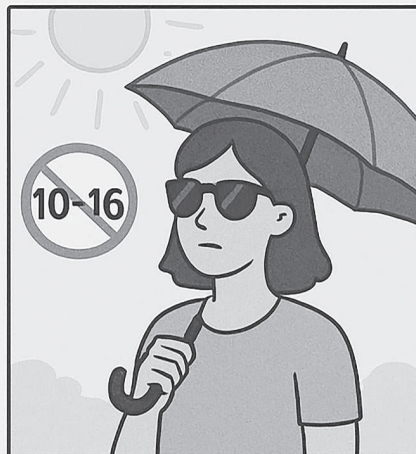
В жару мы потеем, теряем жидкость, калий, магний и другие микроэлементы, происходит сгущение крови, нарушается работа сердца, вырастает риск тромбообразования, что может привести к инфаркту и инсульту. Поэтому необходимо восполнять потерю жидкости, пить больше воды – не менее 1,5 л в день.

Замечено также, что в жаркое время года обостряются хронические невралгии, болезни суставов и позвоночника.

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ В ЖАРКУЮ ЛЕТНЮЮ ПОГОДУ



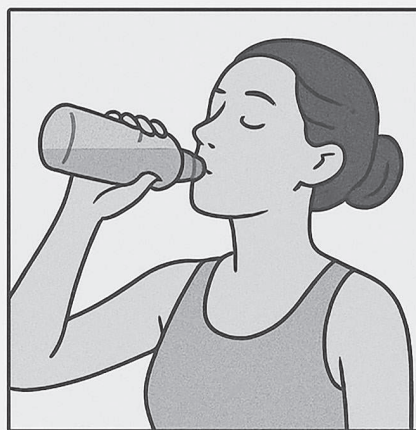
**НОСИТЕ ГОЛОВНОЙ УБОР
И СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ**



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА УЛИЦЕ С 10 ДО 16 ЧАСОВ



**НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ
АЛКОГОЛЬ И КОФЕИН**



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ



Это связано с тем, что при общем ухудшении кровотока происходит перераспределение крови в пользу жизненно важных органов – сердца и мозга, а питание мышц и суставов ухудшается, что делает их восприимчивыми к болезням.

Дополнительный сильный стресс организм получает при резком температурном перепаде, например, при выходе из прохладного помещения на залитую солнцем улицу или, наоборот, при входе с улицы в прохладное помещение. При этом активизируются микробы, живущие внутри нас или попавшие извне. Поэтому так легко простыть или заработать невралгию от кондиционера.

Если вы долго лежали под солнцем на пляже, перегрелись и сразу погрузились в прохладную воду, происходит резкий спазм сосудов. Для тех, кто имеет проблемы с сердцем, это может

быть опасно. Дополнительнымиотягощающими факторами являются пере-
едание жирной пищи и употребление
алкоголя.

Рекомендуется, находясь летом на отдыхе, встать пораньше, обязательно сделать зарядку и искупаться до 10:00 утра. С 12.00 до 14.00 на пляж лучше вообще не выходить. Находясь на пляже, нужно плавать, а в промежутках между плаванием загорать в тени.

Еще одна группа риска – это пенсионеры на дачах. Зачастую пожилые люди чересчур сильно увлекаются садово-огородными работами, таскают тяжести, много времени проводят в наклонном положении, забывают пить свои лекарства. Это чревато гипертоническими кризами, внезапными инфарктами и инсультами.

Если вдруг появились сердечные или

сильные головные боли, то необходимо прекратить работу, уйти в тень, выпить свои обычные лекарства, полежать. Если состояние не улучшится, то надо вызывать скорую помощь. Сердечные боли терпеть нельзя!

В жару могут происходить скачки давления, из-за того что сосуды расширяются и давление естественным образом снижается, но если сердце и мозг начинают страдать от малого притока крови, то включается механизм подъема давления и оно может начать скакать. Колебание давления от высокого до низкого беспокоит людей и вызывает растерянность – как же все-таки принимать лекарство? Прежде всего следует ограничить физическую активность, избегать перегрева и пить достаточно воды, необходимо ограничить соль и кофеин в своем повседневном рационе.

Следует продолжать прием назначенных врачом лекарств, при ухудшении состояния желательно посоветоваться с ним о замене или возможном уменьшении дозировки.

В литературе имеются данные о том, что у некоторых людей немного повышается чувствительность к солнечному свету при приеме таких гипотензивных средств, как гидрохлортиазид, амлодипин и индапамид. Если вы относитесь к их числу, защищайтесь от солнца и попросите совета у своего врача.

Напоминаю, что работать на участке летом можно до 10.00 утра и после 16.00 вечера. Днем в самую жару работать на солнце нельзя! При повышенном потоотделении вдобавок к базовым лекарствам следует принимать препараты калия и магния.

Еще одна летняя проблема – пищевые отравления. Желательно избегать приема скоропортящихся продуктов, особенно салатов с майонезом, тортов и пирожных. В жару нельзя пить сладкие газированные напитки. Это усиливает жажду, может повышать давление. Нежелательно пить воду со льдом, особенно после перегрева. Лучше всего пить воду комнатной температуры, зеленый чай. При выходе на улицу нужно брать воду с собой и пить небольшими порциями каждые 15-30 мин. Нежелателен алкоголь в жару на солнце, он обезвоживает организм и усиливает тепловое воздействие.

Летом на улице необходим головной убор и светлая просторная одежда с рукавами. Опыт жителей жарких стран говорит, что цвет не имеет особого значения. Даже просторная удлиненная одежда черного цвета защищает от солнечного тепла лучше, чем открытые майки и короткие сарафанчики.

Обязательно надевайте темные очки в солнечную погоду, чтобы избежать повреждения сетчатки глаз.

Эти простые меры помогут избежать перегрева, сердечно-сосудистых проблем, пищевых отравлений, несчастных случаев на даче и на воде.

Берегите себя и будьте здоровы!

K-Pop Demon Hunters

«Кей-поп-охотницы на демонов» – мультфильм, который с жадностью вцепился в модный тренд и собрал в себе столько избитых жанровых тропов, что не пересчитать по пальцам одной руки. Короче, BTS встречаются Blackpink и проваливаются по всем фронтам: там, где другие проекты насыщены культурным кодом и органично вплетают его в сюжет, «Кей-поп-охотницы» лишь скользят по поверхности. Чусок – для галочки, ханбок – для картинки, рамён – потому что «а что еще едят в Корее?» В 2025 году я отказываюсь поддерживать такую анимацию.



Элина СОИ

В мире, где древние демоны питаются человеческими душами, человечество спасают, как ни странно, песни. С незапамятных времен барьер между мирами – Хонмун – поддерживают трио охотниц, чьи голоса наполняют сердца надеждой и прогоняют зло. Каждое поколение передает эстафету новым героиням, а цель остается прежней – усилить щит до Золотого Хонмуна и навсегда закрыть врата для демонов. В наши дни Землю защищает группа HUNTR/X: Мира, Зои и Руми. Но у Руми есть тайна – она наполовину демон, и чтобы узоры на ее теле исчезли, она стремится завершить Золотой Хонмун раньше, чем правда всплывет.

Тем временем король демонов в отчаянии: HUNTR/X становятся слишком сильны. Его правая рука Джину предлагает создать зловещный бойз-бэнд Saja Boys, чтобы побороть девушек их же оружием – популярностью. Начинается музыкальная война за количество фанатов. Теперь HUNTR/X должны написать мощный дисстрек и доказать, кто действительно правит сценой. Сделать это оказывается труднее, чем казалось на первый взгляд.

Netflix вовремя уловил волну Халлю и стал одним из главных проводников корейской культуры на Запад. Он не просто выкупал готовые дорамы

для трансляции, но и активно участвовал в их производстве, фактически запуская глобальную экспансию k-контента. Так на свет появились «Деловое предложение», «Парадокс убийцы», «Когда жизнь дает тебе мандарины» и, конечно, культовая «Игра в кальмара». Все эти сериалы удачно попали в нерв времени: «Паразиты» Пона Джун Хо как раз взяли «Оскар», а мир с еще большим напором начали завоевывать k-поп-группы. При этом проекты Netflix оставались достойными, самостоятельными и, что важно, по-настоящему корейскими – во многом благодаря тому, что за ними стояли постановщики из Южной Кореи.

За «Кей-поп-охотниц на демонов» взялась молодая команда: режиссер Крис Аппельханс, отметившийся кассовым успехом «Волшебного дракона» в 2021 году, и сценаристка-дебютантка Мэгги Кан – родившаяся в Южной Корее, но эмигрировавшая в Канаду в пятилетнем возрасте. Производство доверили студии Sony Pictures Animation – той самой, что подарила нам «Человека-паука: Через вселенные» и «Аркейн». В общем, мультфильмом занимались люди, далекие от корейской культуры, а потому знакомыми с ней лишь поверхностно и не особенно стремящимися копаться в деталях.

От Кореи и K-поп-индустрии в анимационном фильме – только название, кимпаб и

рамен, Чонгук из BTS, Феликс из Stray Kids и постоянно мелькающий в кадре пресс и изжившие себя тропы из романтических дорам. В этом смысле «Кей-поп-охотницы» – продукт сугубо американский: поверхностный, глянцево-заточенный под глобальный рынок. Положение не спасают даже взятые на роли актеров дубляжа корейские звезды: ни Ли Бён-хон из «Игры в кальмара», ни Ан Хё-сон из «Делового предложения», ни даже группа TWICE, записавшая один из саундтреков. При этом «Кей-поп-охотницы на демонов» не предлагают ничего нового даже в рамках западной анимации. Главные героини соответствуют клишированному образу троицы спецгентов, известной еще со времен Totally Spies! Несмотря на заявленную стилистику Sony, анимация, совмещающая CGI и 2D, ощутимо проигрывает «Аркейну» – предыдущему хиту студии.

На выходе получился мультфильм, в первую очередь рассчитанный на фанатов кей-попа. В мире, где стрим камбэка BTS из армии набирает миллионы просмотров за минуты, неудивительно, что «Кей-поп-охотницы на демонов» моментально вырвались в топы. Тем более если честно, на момент релиза у них просто не было вменяемых конкурентов ни на Netflix, ни в кинотеатрах. Что у мультфильма получилось, так это в очередной раз доказать, что в мире кей-попа сегодня

именно женский взгляд определяет вектор нарратива – образы, эстетика и послы подстроены под ожидания и желания женской аудитории. В чартах Spotify лидирует трек Saja Boys с довольно спорным посылом, хорошо описывающим принцип самого анимационного проекта: «Ты на коленях, я буду твоим айдолом» (You're down on your knees, I'ma be your idol).

Еще одна проблема фильма в том, что он говорит об айдолах, ничего в них не понимая. Главные героини обедают прямо перед концертом, но в реальности айдолы сидят на жестких диетах и выходят на сцену в идеальной физической форме. Выступать с полным желудком в этой индустрии невозможно: каждый лишний сантиметр попадает под прицел камер, и даже небольшая неидеальность может вызвать бурю критики. Вторая фальшь – идея, что группа выпускает трек «сама по себе». На деле за каждым релизом стоит продюсерский лейбл, менеджеры и пиар-отдел. Айдолы почти не имеют творческую свободу, особенно в крупных агентствах. Добавьте к этому странную сцену, где одна из героинь отбирает что-то у фаната Saja Boys и начинает топтать. Если бы это произошло в реальном мире... Подобный поступок в индустрии моментально бы обернулся социальным осуждением и отменой (cancel culture). Айдолы находятся под

постоянным наблюдением и отвечают за малейшие ошибки. Так что поведение героини нарушает все негласные законы индустрии. Грустно, что мне приходится это объяснять на пальцах.

Вместо вполне ожидаемой и уместной критики k-поп-индустрии и эксплуатации айдов – все те же банальные лозунги: «Музыка спасет мир» и «Будь собой». Проблема в том, что именно в корейском шоу-бизнесе артисты – одни из самых выверенных и медиаконтролируемых персон. Айдолы годами тренируются, чтобы соответствовать имиджу, а не себе, и теряют по пути свою индивидуальность. На этом фоне посыл о принятии себя звучит либо наивно, либо влоб. Возникает вопрос: действительно ли стоило снимать целый фильм ради очевидного? Заявление спорное.

Для зрителя, хоть немного разбирающегося в кино, здесь не найдется ничего нового. Белые люди решили рассказать историю о глубоко локальном азиатском феномене, но остались в рамках все той же американской мечты. От хита Netflix хочется послы хотя бы на порядок оригинальнее. Как и положено в подобных проектах, сюжет обрывается на полуслове, явно оставляя дверь открытой для второй части. Любопытно, к возвращению из армии какого бойз-бэнда подгонят его в следующий раз?



ДЕСЯТЫЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА KISTORY

Журнал можно получить в редакции газеты «Коре ильбо» по адресу: г.Алматы, ул.Абая, 44/3, Спортивно-культурный комплекс им.Балуана Шолака, этаж 5 или читайте электронную версию на сайте koreilbo.com



В рамках 90-летия проживания корейцев в Казахстане АКНЦ открывает музей и объявляет сбор старинных вещей и бытовых инструментов, фотографий, которые связаны с историей, культурой и переселением корё сарам.

Наша цель – создание музея корё сарам, где мы сможем сохранить и передать нашим потомкам уникальное наследие корейского этноса.

Мы принимаем предметы на возмездной и безвозмездной основе. Если у вас есть вещи, которые могут пополнить будущий музей, пожалуйста, свяжитесь с нами для передачи по тел. + 7 705 724 71 52 (Карина).

Давайте вместе сохраним историю корё сарам!



День корейской культуры скоро в Алматы!



16 августа в ТРЦ MEGA Alma-Ata пройдет День корейской культуры!

Яркий и самобытный праздник ежегодно собирает ценителей корейской культуры и тех, кто хочет познакомиться с ней ближе.

Жителей и гостей города ждет насыщенная концертно-развлекательная программа: традиционные корейские танцы, театрализованное представление, K-POP cover dance, артисты из Южной Кореи и многое другое. В фестивале примут участие артисты Корейского театра, творческие коллективы АКНЦ.

На протяжении всей программы за пределами сцены будет представлена выставка корейской продукции и зона корейского стрит-фуда. Каждый желающий сможет насладиться корейскими ттокпокками, кимпабом, сладостями и прохладительными напитками.

Приходите всей семьёй!

Алматинский корейский национальный центр ждет вас!

Дата: 16 августа

Начало: 11.00

Адрес: ТРЦ MEGA Alma-Ata (Розыбакиева, 247а)

СОБСТВЕННИК ТОО «Редакция газеты Коре ИЛЬБО»

Главный редактор Константин КИМ

Главный бухгалтер Сандугаш АБДИКАРИМОВА

Редактор корейской части
Наталья НАМ

**Руководитель отдела
аудиовизуального контента**

Владимир ХАН

Редактор сайта

Диана СОН

SMM-редактор

Александра КИМ

Верстка

Владимир ВОРОБЬЕВ

Корректор

Галина АБРАМОВА

ТВОРЧЕСКИЙ АКТИВ РЕДАКЦИИ

Доктор исторических наук, профессор

Герман Ким

Кандидат медицинских наук

Ирина Ким

Специальный корреспондент,

Южная Корея

Евгения Цхай

Фотокорреспондент Южная Корея

Павел Ким

Корреспонденты в регионах

Нам Ген Дя **Алматы**

Федор Мин **Костанай**

Елена Когай **Кызылорда**

Бухгалтерия

Нуржанат АРХАБАЕВА

Адрес редакции: 050010, Казахстан, г. Алматы, ул. Гагола, 2

Тел/факс: 236-07-14 E-mail: gazeta.koreilbo@gmail.com

Подписные индексы: 65363, 15363 Отпечатано в типографии АО «Алматы-Болашак»,

г. Алматы, ул. Муканова, 223 «б» Заказ №16 Тираж 1300

Газета зарегистрирована Министерством информации и общественного развития Республики Казахстан, Комитетом информации

Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №К202VPY00045001 от 20 января 2022 г.

Ответственность за содержание рекламы и объявлений несет рекламодатель. Редакция не отвечает на письма читателей, не пересылает их, а также не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы. Опубликованные материалы не всегда отражают точку зрения редакции. При перепечатке ссылка на «Коре ильбо» обязательна.

Rinnai

В хорошем доме - хороший котел



UNIDOM

официальный дистрибьютор в
Центральной Азии, Казахстане
и Армении

+7 (708) 973-15-62
+7 (727) 225-19-44

www.rinnai.kz

rinnai_unidom_centralasia

- 1920 лет на рынке газового оборудования
- Экономичность и безусловное качество газового оборудования
- Учет специфики условий эксплуатации
- Жесткая система контроля качества
- Широкая линейка мощностей
- Уникальная технология модуляции мощности
- Многоуровневая система защиты котла
- Высокий КПД (93-95%)
- Авторизованные сервисные центры
- Заводы в 16 странах



СЛЕДУЯ ПО СКРЫТЫМ УГОЛКАМ ШЕЛКОВОГО ПУТИ – В ШЫМКЕНТ! ПУТЕШЕСТВУЙТЕ С ВЫГОДОЙ!

- БОЛЬШЕ ПРЕИМУЩЕСТВ ПО РАЗУМНЫМ ЦЕНАМ
- ПИТАНИЕ И НАПИТКИ НА БОРТУ
- ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА БАГАЖА 1РС / 2РС!
- ПЛАТА ЗА ДОП. БАГАЖ 23КГ - 100 000 ВОН!

DV468
ИНЧХОН (ICN) → ШЫМКЕНТ (CIT)
• ВТОРНИК: ВЫЛЕТ 01:30 / ПРИЛЕТ 04:20
• ПЯТНИЦА: ВЫЛЕТ 06:55 / ПРИЛЕТ 09:55
DV467
ШЫМКЕНТ (CIT) → ИНЧХОН (ICN)
• ПОНЕДЕЛЬНИК: ВЫЛЕТ 14:00 / ПРИЛЕТ 00:20+1
• ЧЕТВЕРГ: ВЫЛЕТ 19:40 / ПРИЛЕТ 05:55+1

(주)현우투어 HYUNWOO TOUR (서울)
☎ +82-2-2268-8815,
☎ +82-10-4457-8823
☎ +82-10-9145-0585 - 항공화물
TELEGRAM: @HYUNWOOTOUR_CHANNEL
WEB-SITE: HTTPS://WWW.AIRHW.COM/UZ



МЫ ИЩЕМ ИСТОРИИ

#там_где_было_маленькое_Я

Расскажите нам о личном – о своем детстве, о ваших бабушках и дедушках, о ваших детях и внуках, о друзьях и недругах. Запишите счастливые и печальные истории, а лучшие эссе мы опубликуем на нашей странице.

Присылайте тексты в Direct, на почту редакции gazeta.koreilbo@gmail.com или в Telegram: koreilbo



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ДИАГНОСТИКИ

OPEN Healthcare стремится внести вклад в здоровье через инновационные разработки, точную диагностику заболеваний и медицинские услуги мирового уровня

- | | | |
|--|---|--|
| КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА - РРСС
— Южнокорейская система управления здоровьем
— Совместно с Samsung Health после диагностики
— Медицинская система Korea, адаптированная под местные условия | ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ
— Использование южнокорейского оборудования и реагентов
— Диагностика системных и хронических заболеваний и других заболеваний
— Высокая точность диагностики заболеваний | КЛИНИКА
— Внедрение системы южнокорейских больниц
— Повышение качества лечения через сотрудничество с южнокорейскими специалистами
— Укрепление дистанционной медицины |
|--|---|--|

OPEN Healthcare | Адрес: г. Алматы, БЦ Коктем Grand, проспект Достык, 210 блок 5 | Медицинский центр: г. Алматы, ул. Яссауи, 13 | +7727 355 4100, +7727 355 4200



ЛУЧШИЙ БРЕНД КОТЛОВ ИЗ КОРЕИ

ГАРАНТИЯ С КАЧЕСТВЕННЫМ СЕРВИСОМ

www.navien.kz

8 (727) 376 82 75

8 (727) 376 81 45

ДЛЯ СЕРВИСА : 8 8000 700 222

navien

ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ДИСТРИБУТОР
КАЗАХСТАНА

SILO
ENERGY

