

고려일보

КОРЕ ИЛЬБО

6 (2006) 6 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОДА



Instagram



Telegram



koreilbo.com

Яна Хан представит
Казахстан на
Олимпийских играх



стр. 11

스모그가 된 물감



стр. 10

뿌리를 잊지 말자

БУДЬТЕ БЛИЖЕ К ИСТОКАМ

Созвучие времени – инициативы Ассоциации и развитие страны

В Шымкенте прошло первое заседание регионального хаба АКК



Первое выездное рабочее заседание Ассоциации корейцев Казахстана в рамках деятельности южного регионального хаба прошло 30 января в Шымкенте. Выбор Шымкента в качестве площадки для проведения первой встречи был неслучаен: один из крупнейших мегаполисов страны, обладающий особым экономическим и демографическим потенциалом, сегодня играет ключевую роль в реализации региональной политики государства и формировании новых точек роста на юге страны.

стр. 4

카자흐스탄 고려인협회, 심켄트서 남부 지역 허브 첫 회의 개최

카자흐스탄 고려인협회(AKK)는 1월30일 심켄트에서 남부 지역 허브 활동의 일환으로 첫 현장 업무 회의를 개최했다. 남부 지역의 핵심 도시인 심켄트는 경제·인구 성장 잠재력이 높은 도시로, 이번 장소가 상징적 의미를 지닌다.

지역 허브는 2024년 AKK 총회 결정에 따라 설립된 구조로 지역 자원을 효율적으로 결집하고 수평적 연계를 강화하며, 공동체 구성원의 사회적 프로젝트 참여를 확대하는 것을 목표로 한다. 남부 지역 허브에는 남카자흐스탄주, 잠빌주, 크즐오르다주 지부가 포함돼 있다.

이번 회의에는 협회 중앙 및 지역 조직 책임자, 후원위원회 관계자 등이 참석해 국가 개혁 기조 속에서 AKK의 전략적 방향

을 논의했다. 주요 의제로는 K-PARK 프로젝트, 카자흐스탄 내 한국 과학기술대학(KAIST) 분교 설립 참여, 신도시 알라타우 시티(Alatau City)의 발전 전망 등이 다뤄졌다. 참석자들은 협회의 활동이 교육·경제·인적 자원·지역 개발 등 국가 정책 우선 과제와 점차 보조를 맞추고 있다고 강조했다.

또한 2027년 예정된 카자흐스탄 고려인 이주 90주년 준비와 함께 정보 공개의 중요성, 그리고 공공 소통 플랫폼으로서 신문 「고려일보」의 역할에 대해서도 의견이 오갔다.

회의 참석자들은 지역 허브 체계가 협회의 조직 역량을 강화하는 효과적인 도구로 자리 잡고 있으며, AKK의 주요 이니셔티브가 현대 카자흐스탄의 국가 발전 전략과 유기적으로 연계되고 있음을 확인했다고 밝혔다.

Кредиты

- Низкая ставка
- Без лишних переплат
- Прозрачные условия

Депозиты

- Выгодные условия
- Капитализация
- Гарантирован КФГД


SHINHAN BANK
KAZAKHSTAN

тел. +7 (727)356-96-00

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

лицензия на проведение банковских и иных операций №1.1.258 от 03.02.2020 г. выдана Агентством Республики Казахстан по регулированию и развитию финансового рынка.

Карты

- Кэшбэк
- Снятие наличных в банкомате любого банка
- Мгновенные уведомления

Переводы

- Быстрые переводы
- Низкие комиссии
- Отправка по всему миру

Прошло заседание правления АКНЦ

2 февраля прошло первое в этом году заседание правления Алматинского корейского национального центра. На повестку дня было вынесено обсуждение об итогах V Национального курултая и выделены задачи АКНЦ в рамках новых реформ. Также обсудили подготовку к Соллалю, совместные проекты с Ассоциацией южнокорейских граждан, проведение 107-й годовщины Первомартовского движения и другие февральские и мартовские мероприятия.



По первому вопросу повестки дня выступил заместитель председателя АКНЦ историк Георгий Кан. Он подробно рассказал об итогах V Национального курултая. Как известно, на прошедшем заседании курултая было выдвинуто предложение о переходе к однопалатному Парламенту, который будет называться «Құрылтай», а также о создании Народного совета – Халық кеңесі. Он объединит опыт Ассамблеи и Национального курултая и обеспечит представительство всех этносов в Совете. По словам Георгия Кана роль этнокультурных центров будет расти, как и будет расти их ответственность в реформированной структуре.

Следующий вопрос повестки был посвящен празднованию Нового года по лунному календарю. В этом году Соллаль, организованный Алматинским центром, пройдет в Центре образования при посольстве Республики Корея. Концертная программа, подготовленная творческими коллективами АКНЦ и Корейским театром, состоится 20 февраля.

На заседании правления АКНЦ выступил председатель Ассоциации южнокорейских граждан Дин Чжэ Чжон. Он поделился планами о предстоящих мероприятиях, которые Ассоциация намерена провести совместно с АКНЦ. В их числе: совместные выезды на природу, традиционно проводимые в мае – в Корею этот месяц называют семейным. А также совместная организация фестивалей «Мы едины» и «Кимчи фест».

Следующий вопрос повестки дня был посвящен празднованию 107-й годовщины Первомартовского восстания. Мероприятие пройдет в Центре образования совместно с Ассоциацией южнокорейских граждан.

На заседании также обсуждались новые инициативы и проекты от творческих коллективов для привлечения активистов в корейское общественно движение и мероприятия, запланированные на праздничные даты.

Новый проект Конституции – курс на права, справедливость, развитие

В Казахстане обсуждается проект новой редакции Конституции – документа, который призван определить вектор развития страны на десятилетия вперед. 31 декабря документ был официально представлен для дальнейшего открытого обсуждения. Речь идет не о точечных поправках, а о системном обновлении Основного закона, отражающем изменения в обществе, экономике и политической культуре.

Инициатива подготовки новой редакции была выдвинута на высшем государственном уровне, а сама работа велась с участием юристов, экспертов, общественных деятелей и представителей регионов. В процесс обсуждения были вовлечены и граждане – предложения собирались через общественные площадки и цифровые каналы. Таким образом, формирование проекта стало не только правовой, но и общественной процедурой.

Одним из ключевых смыслов проекта стало усиление человекоцентричного подхода. Права и свободы граждан обозначаются как безусловный приоритет государства.

– Особое внимание уделяется защите достоинства личности, социальной справедливости, равенству перед законом и расширению механизмов правовой защиты – это базовые принципы успешного развития общества и государства в целом. Важно понимать, что нашу жизнь меняет не Конституция, а граждане, ради которых она принимается. Поэтому нам всем нужно быть вовлеченными в процесс построения нового общества, опираясь на Конституцию, – говорит член Попечительского совета Ассоциации корейцев Казахстана, депутат Мажилиса V, VI созывов Роман Ким.

Значение проекта новой Конституции выходит далеко за рамки юридической реформы. Это попытка обновить общественный договор – зафиксировать общие ценности, принципы справедливости и ответственности государства перед человеком.

Обсуждение Основного закона продолжается и имеет особую важность. От того, насколько четко и последовательно будут реализованы его положения, зависит доверие граждан к институтам власти и устойчивость развития страны в долгосрочной перспективе.



Центр образования открылся после ремонта

30 января прошло торжественное открытие Центра образования при Посольстве Республики Корея в Алматы. С марта прошлого года кёюгвон был закрыт на ремонт. Теперь в обновленном центре появилось больше учебных классов, оснащенных всем необходимым: новой мебелью, электронными досками и телевизорами. Также был отремонтирован фасад здания.

В день открытия в Центре образования прошел торжественный концерт, который посетили официальные гости и студенты кёюгвона. С поздравительной речью выступили Генеральный консул Республики Корея в Алматы Ха Тэ Ук и директор Центра образования Ким Хон Хван.

Корейский кёюгвон открыл свои двери в 1991 году, еще до установления дипломатических отношений между Казах-

станом и Южной Кореей. За прошедшие 35 лет он сыграл большую роль в обучении корейскому языку не только

этнических корейцев, но и всех казахстанцев, желающих ознакомиться с корейской культурой через язык.

Актуальная информация о Центре образования

Здесь проводятся групповые занятия по корейскому языку с 1-го по 6-й уровни. Учебная программа состоит из весеннего и осеннего семестров. Зарегистрироваться на занятия можно через социальные сети центра, на данный момент регистрационный взнос составляет 20 тысяч тенге. После регистрации для каждого уровня выдаются учебные пособия. Также в центре проводится экзамен на знание корейского языка ТОPIK, теперь у студентов есть возможность проходить тест 4 раза в год. Расписание ТОPIK есть на сайте центра koreacenter.or.kr



Тебе, любимый город

Заходя в галерею на проспекте Достык в промозглый зимний день, встречаешь тёплые и яркие работы любимой художницы Елены Тё. Маленькие домики, уютные городские уголки, парки, скверы и известные всем величественные здания смотрят на нас с картин, передавая светлые эмоции, прозрачность весеннего воздуха, жару алматинского лета, яркие акценты осени и звенящую солнечную зиму... «Тебе, любимый город» – название новой выставки Елены Тё. Как философствует автор: «Идеи работ подсказывает сама жизнь. И мы можем только загадывать, что будет завтра. Но умение видеть красоту сегодняшнего момента даёт возможность продлить очарование».

Людмила СТРАКОВСКАЯ, Алматы

Это долгожданная выставка, готовили ее около трёх лет. Не все новые пейзажи смогли поместиться в малом зале галереи. Но всем присутствующим стало тепло от восприятия душевных и тонких работ художницы.

В центре зала большой автопортрет, нарисован как коллаж, сотканный из воспоминаний, впечатлений, страхов, надежд. За основу взято изображение с фотографии Виктора Ана, домашние наброски, иллюстрирующие семью, мысли и воспоминания. Хотя этой работе около трёх лет, она даёт возможность заглянуть в прошлое. Такая техника выделяет автопортрет, она была популярна в девяностые годы и сейчас сделала картину центром притяжения взглядов.

Выставка понравится как знатокам, так и любителям, ведь любимый город здесь изображён пронзительно воздушным, родным и поэтичным.

**Выставка пройдет до 23 февраля
в Almaty Gallery по адресу: проспект Достык, 44.**



Как отметят Соллаль в регионах Казахстана

В этом году Новый год по лунному календарю отмечается в ночь с 16 на 17 февраля. Соллаль – один из главных праздников для корейцев. Ежегодно его отмечают миллионы корейцев, проживающих не только в Корее, но и за ее пределами. Казахстанские корейцы много лет собираются в этот вечер вместе: едят корейские сладости, танцуют, поют, а главное – наслаждаются праздничной атмосферой. И год Красной Огненной Лошади не стал исключением для этой традиции.

Александра КИМ

В Астане филиал Ассоциации корейцев Казахстана готовит Соллаль в новом формате, где каждый кореец сможет стать не просто зрителем, а участником праздника.

В Алматы Новый год по лунному календарю пройдет в Республиканском государственном академическом корейском театре. Представление «Соллаль 2026. Легенда о лунных нитях» состоится 22 февраля.

В Шымкенте Соллаль отметят 21 февраля в Saukele Ballroom. Мероприятие пройдет в торжественной обстановке, с элементами концертной программы. Подробности о празднике можно узнать по номеру: +7 701 755 5994 (Таисия).

Новый год по лунному календарю по-корейски отметят и в Атырау. Активисты центра и жители города соберутся за большим праздничным столом в ресторане «Родем» 20 февраля. По вопросам бронирования обращаться по телефону: +7 771 114 8081.

В Караганде Соллаль отметят в Доме Дружбы (пр-т Шахтеров, 64). В концертной программе – выступления танцевальной группы «Киппым», Народного ансамбля «Мугунхва», самульнори, современные танцы и др. Насладиться представлением может каждый желающий – вход свободный.

26 февраля Корейское этнокультурное объединение ЗКО (г. Уральск) приглашает горожан отметить праздник в ресторане «Құрмет». Успеете зарегистрироваться по номеру: +7 707 868 3434 (Надежда).

Праздничная программа «Зимнее воспоминание» совсем скоро порадует жителей Павлодара. 21 февраля в актовом зале Дома Дружбы (ул. Машхур Жусупа, 35/1) состоится празднование Нового года по лунному календарю.

В Кокшетау Корейское этнокультурное объединение «Чинсон» отмечает Соллаль 22 февраля в кафе «Рубин». По вопросам покупки билетов можно связаться по номеру: +7 701 383 1171 или +7 707 313 0863.

Соллаль с Таразе также отметят 21 февраля. Концертная программа включает в себя выступления художественных коллективов и ансамбля Ассоциации корейцев Жамбылской области. Праздник пройдет в Центральном концертном зале «Баласагун». Вход свободный.

Для усть-каменогорских корейцев Корейское этнокультурное объединение ВКО подготовило праздничную программу в ресторане «Палуба». Празднование Соллаля состоится 21 февраля. Забронировать место можно по телефону: +7 705 500 6641.

В Кызылорде, Костанае, Актобе, Актау и Петропавловске Соллаль отмечается в закрытом формате.



По заслугам

Прошла церемония награждения стипендиатов от Агентства по делам зарубежных корейцев



27 января в Центре образования при Посольстве Республики Корея состоялась торжественная церемония награждения местной стипендиальной программы для зарубежных корейцев. Официальную часть мероприятия – вручение почетных сертификатов – провел Генеральный консул Республики Корея в Алматы Ха Тэ Ук.

Ксения ХАН, Алматы

В этом году стипендиатами стали 25 представителей молодежи, отобранных за высокие академические достижения и активную общественную деятельность. Данная программа, курируемая Агентством по делам зарубежных корейцев, призвана поддержать талантливых студентов, способствующих укреплению связей между Казахстаном и Республикой Корея.

Среди обладателей стипендии также были и активисты Молодежного движения корейцев (МДК), чьи лидерские качества и участие в

жизни этноса получили высокую оценку конкурсной комиссии. При отборе кандидатов традиционно учитывались не только успеваемость и знание корейского языка, но и потенциал будущего вклада в развитие корейского народа.

Своими мыслями о значимости награды поделилась Арина Ким, активистка МДК и одна из обладательниц стипендии:

– Для меня эта награда – не просто поощрение, а важный символ доверия. Она объединяет в себе ценность образования и уважение к этническим корням. Эта поддержка дает огромную мотивацию двигаться дальше, успешно учиться и продолжать работу по сохранению нашей уникальной культуры здесь, в Казахстане.

Церемония стала свидетельством того, что поддержка молодежных инициатив остается приоритетным направлением работы правительства Южной Кореи. Инвестируя в студентов сегодня, программа формирует будущих лидеров, которые станут опорой для корейского этноса и внесут весомый вклад в развитие общества.

Созвучие времени – инициативы Ассоциации и развитие страны

В Шымкенте прошло первое заседание регионального хаба АКК

Константин КИМ,
Алматы – Шымкент

Южный хаб в работе

Прошедшая встреча объединила руководителей центральных и региональных структур Ассоциации, представителей Попечительского совета, проектных команд и экспертов, став важной площадкой для обсуждения стратегических направлений развития АКК в контексте реформ, происходящих сегодня в Казахстане.

Открывая заседание, председатель Ассоциации Юрий Цхай отметил, что выбор формата хаба как инструмента организационного и проектного взаимодействия отражает стремление Ассоциации выстраивать гибкую, открытую и эффективную модель работы в регионах. Сегодня региональные хабы выполняют функцию точек роста – они аккумулируют инициативы на местах, усиливают горизонтальные связи и способствуют вовлечению активных членов общины в реализацию общенациональных и общественно значимых проектов.

В южный хаб на данный момент входят три региональных филиала – Южно-Казахстанский, Жамбылский, Кызылординский. В Шымкент приехали делегации из Кызылорды во главе с председателем филиала Еленой Ан, из Тараза – председатель Лаврентий Кан. Специально из шахтёрской столицы за опытом приехал заместитель председателя Карагандинского областного филиала АКК Владислав Ким – следующее заседание регионального хаба пройдет у них в городе. Встречала гостей команда Ассоциации корейцев южного Казахстана во главе с председателем Юрием Паном.

Формат региональных хабов, развиваемый Ассоциацией корейцев Казахстана, в Шымкенте получил практическое наполнение. Здесь хаб рассматривается не только как координационная площадка, но и как инструмент вовлечения активного сообщества в корейское общественное движение. Для южного региона, отличающегося высокой долей молодежи и предпринимательской активности, такой подход особенно актуален.

Программа шымкентского заседания была выстроена последовательно – от обсуждения культурно-деловых инициатив к вопросам образования, международного сотрудничества, экономики, информационной политики и стратегического развития Ассоциации. В центре внимания первой

части встречи оказался проект K-PARK, строительство которого началось в прошлом году. Центр рассматривается как культурно-деловой якорь экосистемы проектов АКК. Участники отметили, что данный проект органично вписывается в государственный курс на развитие международного сотрудничества, креативной индустрии, предпринимательства и новых точек экономического роста, обозначенный в рамках новых реформ.

О том, как реализуемые инициативы АКК гармонируют с новым курсом развития государства, рассказал член Попечительского совета Ассоциации Роман Ким. В частности, спикер отметил, что преобразования, происходящие в настоящее время, и новые масштабные проекты созвучны с предложениями, выдвинутыми Главой государства на V Национальном курултае. Речь идет о расширении задач, стоящих перед этнокультурными объединениями в новой повестке дня развития страны.

Отдельный блок был посвящён работе по открытию в Казахстане филиала ведущего южнокорейского университета KAIST. В реализации данного проекта также принимает активное участие АКК. Он ориентирован на формирование новой образовательной среды и подготовку кадров для экономики будущего. В ходе обсуждения подчёркивалось, что развитие образования, науки и человеческого капитала является одним из ключевых приоритетов государственной политики, а участие Ассоциации в подобных проектах демонстрирует её вклад в долгосрочное развитие страны и поддержку молодёжи.

Значительное внимание было уделено теме нового города Alatau City – как перспективному центру экономики, индустрии и инноваций. Обсуждение показало, что проекты Ассоциации корейцев Казахстана все в большей степени синхронизируются с государственными программами территориального развития, индустриализации и привлечения инвестиций, а также с логикой формирования новых городских и деловых пространств.

Во второй части заседания разговор был сосредоточен на стратегических и ценностных аспектах деятельности АКК. Участники обсудили 90-летие корейцев Казахстана, которое будет отмечаться в 2027 году, в контексте построения «Жаңа Қазақстан», реализацию поручений Президента, озвученных на V Национальном курултае, а также вопросы организационного развития Ассоциации.



Решение об организации пяти региональных хабов было принято в прошлом году на пленуме АКК. В республике создано пять хабов, объединяющих внутри себя региональные филиалы АКК по территориальному признаку. Такая структура позволяет консолидированно и эффективно использовать имеющиеся ресурсы и обеспечивает оперативную связь между центром и регионами

Отмечалось, что эволюция АКК сегодня напрямую связана с общенациональными процессами политической трансформации, укреплением гражданского общества и развитием общественного диалога.

Особый акцент был сделан на информационное сопровождение деятельности Ассоциации. В этом контексте подчеркивалась роль газеты «Коре ильбо» как медиаплатформы, обеспечивающей разъяснение инициатив, формирование общественного доверия и сохранение связи между государственными реформами и жизнью этнических сообществ. Информационная открытость и системная коммуникация были названы важными условиями успешной реализации проектов АКК на региональном и республиканском уровнях.

В ходе заседания задавались актуальные вопросы, вносились предложения, проявлялась сопричастность ко всему озвученному – получился конструктивный диалог.

Подводя итоги встречи, участники отметили, что ключевые инициативы Ассоциации корейцев Казахстана – в сфере экономики, образования, культуры, креативной индустрии, молодежной политики и регионального развития – находятся в полном созвучии с проводимыми в стране государственными реформами. Такая синхронизация позволяет Ассоциации не только сохранять свою идентичность и общественную миссию, но и выступать активным участником процессов модернизации, направленных на устойчивое развитие и повышение качества жизни граждан Казахстана.

Рабочее заседание в Шымкенте подтвердило: формат региональных хабов становится важным инструментом обновления и укрепления АКК, а ее проекты и инициативы органично вписываются в стратегическую повестку современного Казахстана.

Синергия бизнеса и общественного движения

На следующий день гости посетили компании, которыми руководят члены местной Ассоциации.

Новый медицинский реабилитационный центр Victoria не имеет аналогов по оснащенности оборудованием и наличием инновационных технологий не только в регионе, но и в стране. Учредителем центра является известный в городе предприниматель, основатель бизнес-клуба «Ильсам» Евгений Хван.

– Работая в области здравоохранения более 25 лет, мы стремимся быть не просто хорошими, а лучшими в своём деле. В новом центре каждая деталь направлена на то, чтобы вернуть людям здоровье, силы и веру в себя. Наша команда гордится тем, что это будет один из лучших реабилитационных центров в стране, – отметил Евгений.

Центр начнет принимать пациентов буквально на днях. Планируется, что в учреждении одновременно смогут получать помощь 200 пациентов в круглосуточном стационаре. Общая площадь земельного участка примерно 5500 кв. м. Современное здание, состоящее из 4 этажей, занимает площадь более 4600 кв. м. Общий объем инвестиций – более 2 миллиардов тенге. Будет открыто более 80 новых рабочих мест.

Со своим предприятием познакомил и председатель Ассоциации корейцев Южного Казахстана Юрий Пан. Его компания ТОО «F&B Int.» занимается оптово-розничной торговлей товаров народного потребления, является крупнейшим дистрибьютором минеральной воды «Боржом» в семи регионах Казахстана. Совсем недавно в компании установили новую линию по производству пластиковой тары для напитков. Теперь в них будут разливать и местную минеральную воду.

Деятельность Шымкентской Ассоциации – яркий пример того, как в синергии могут работать общественное движение и бизнес, что позволяет усиливать региональный потенциал, вовлекать граждан в процессы обновления и вносить реальный вклад в устойчивое развитие своего региона и страны в целом.



Погружение в традиции

Костанайская молодежь осваивает корейские национальные игры

30 января в Костаное состоялось яркое культурное событие – серия мастер-классов по традиционным корейским играм, организованная Этнокультурным объединением корейцев Костанайской области совместно с Институтом имени короля Седжона. Преподаватели Ли Юн Хо и Ли Чихун помогли активистам молодежного движения не просто познакомиться с правилами, но и по-настоящему прочувствовать дух национальных забав.

Ксения ХАН, Костанай

Программа мероприятия была насыщенной и включала в себя такие игры, как тхухо (метание стрел), конги-нори (игра в камешки), ттакчи (переворачивание бумажных квадратов), чхеги-чхаги (аналог сокса) и бисокчиги. Всего в интерактивах принял участие 21 представитель молодежного движения.

Особенностью мастер-классов стало участие носителей культуры. По словам ребят, именно присутствие учителей из Института Седжона позволило создать атмосферу подлинного погружения.

– Мастер-классы были очень увлекательны. Всегда интересно познавать что-то новое, – делится впечатлениями участник Кирилл Цой. – Больше всего помогли погрузиться в корейскую культуру объяснения и личное участие южнокорейских гостей, преподавателей института.

Для многих участников игры стали открытием благодаря современному кинематографу, однако личный опыт оказался куда глубже экранных образов. Валерия Кан отмечает, что игры не только развлекают, но и объединяют:

– Было интересно поиграть в национальные игры, ставшие популярными после «Игры в кальмара». Мне понравилось собирать собственные ттакчи, а фаворитом стала конги-нори. Благодаря этим играм наш коллектив сдружился, многие преодолели барьер в общении. Это увлекательно и познавательно – советую попробовать каждому хотя бы раз!

Софья Сон также выразила признательность организаторам за эмоциональную подачу:

– Хочу поблагодарить преподавателей за веселую подачу материала! Мы смогли полностью погрузиться в атмосферу и историю традиций, которые сейчас на слуху во всем мире.



Мастер-классы оставили настолько яркий след, что молодежь Костаная решила не останавливаться на достигнутом. Полученные знания станут основой для праздничной программы на Соллаль. Ребята планируют поделиться правилами и азартом традиционных игр с жителями и гостями города, чтобы как можно больше людей могли прикоснуться к богатому наследию Страны утренней свежести.

Критическое мышление – навык или дар?

Сегодня человек ежедневно сталкивается с огромным потоком информации. Новости, социальные сети, реклама, телевидение – всё это формирует наше представление о мире. Однако далеко не всё, что мы слышим и читаем, является правдой. Разобраться в этом может помочь навык критического мышления, но что это такое и как его получить?

Анастасия АН, ученица 10-го класса

Критическое мышление – это способность анализировать информацию, ставить под сомнение утверждения, сопоставлять факты и делать обоснованные выводы, не принимая всё за чистую монету. Это навык, помогающий избегать манипуляций, принимать взвешенные решения и объективно оценивать аргументы. Люди, обладающие критическим мышлением, задают себе вопросы: «Откуда эта информация?», «Насколько она объективна?», «Какие факты её подтверждают?»

Почему критическое мышление важно в наше время

В эпоху переизбытка информации этот навык позволяет выделять ключевые моменты, проверять факты и отличать главное от второстепенного.

Оно помогает избегать когнитивных искажений, иллюзий и ошибок как в повседневной жизни (покупки, здоровье), так и в профессиональной деятельности. Критическое мышление также важно для трудоустройства. Можно быстрее понимать запросы клиентов, эффективно вести дискуссии и действовать в условиях неопределенности.

Можете ли вы назвать себя критически

мыслящим человеком? Чтобы это проверить, воспользуйтесь методом ГЛОБУС.

Г – гибкое мышление. Мир меняется с невероятной скоростью, поэтому чтобы адаптироваться абсолютно к любым условиям, вместе с ним должны меняться и мы. Это умение быстро искать новые пути, пересматривать свои решения, отказываться от старых и ошибочных взглядов. Такой человек всегда идет к своей цели, потому что знает, что можно достичь ее разными путями.

Л – логичное изложение. У критического мыслителя обязательно есть способность разумно рассуждать, абстрагироваться, анализировать, делать обоснованные умозаключения и поступать последовательно. Критическое мышление напрямую связано с логикой и понимаем причинно-следственных связей.

О – обоснованные суждения. Критическое мышление невозможно без убедительной аргументации. Человек с таким типом мышления ориентируется на логичные и доказательные аргументы, не принимает на веру голословные утверждения и опирает-

ся на научные исследования, проверенные источники и конкретный опыт.

Б – беспристрастный подход. Критический мыслитель не подгоняет логику под свои эгоистичные желания, ему важно быть способным контролировать свои эмоции и спокойно воспринимать действительность. Он мыслит так, будто он судья.

У – упорядоченные мысли. Мыслить критически – значит мыслить упорядоченно, системно, последовательно, организованно. Это требует полного порядка в мыслях, без хаоса и сумбура. Человек, который мыслит упорядоченно, принимает последовательные решения, системно оценивает информацию, виртуозно владеет анализом и синтезом. Его сложно запутать или сбить с четкой смысловой линии.

С – самостоятельное мышление. Конечно, мы не можем отрицать мнение окружающих, главное, чтобы собственное суждение было осознанным. Самостоятельно мыслить нужно не вопреки, а в первую очередь для самих себя. Иначе думать и делать выбор за вас будут другие.

Как развивать критическое мышление

Любой навык можно развить трудом и упорством. По началу изучения будет казаться сложным, запутанным и бессмысленным, но главное понимать – все это временные трудности. Чтобы развить критическое мышление, отработайте навык на конкретных кейсах, поставьте под сомнение разные тезисы или аргументы, ищите информацию и проверяйте ссылки на исследования или компетентность экспертов. Затем научитесь работать с инструментами критического мышления, то есть пользоваться методиками проверки информации, учитывать когнитивные искажения, не попадаться на ошибки аргументации, выходить из информационных пузырей.

Для того чтобы ваше изучение стало более легким следуйте плану.

Сформулируйте проблему. Например, у вас скоро экзамен по предмету, который вы не знаете. Поставьте свою цель: понять материал экзамена. Это облегчит критическую оценку информации и соотнесет со своими потребностями.

Соберите информацию. Можно спросить совета у экспертов. Это поможет оценить все альтернативы.

Используйте информацию. Задайте себе ряд критических вопросов: «Чем я руководствуюсь в этой ситуации?», «Считаю ли я, что мне говорят правду?», «Звучит ли моя информация осмысленно?», «Какая предстоит ответственность?» и всегда задумывайтесь о последствиях своих действий.

Старайтесь ввести критическое мышление в свой обиход, так у вас будет больше возможности тренироваться и улучшать новый навык.



Цзэ-жи – китайская методика выбора хороших дат

Что нас ждет в год Огненной Лошади?

Наступающий год Огненной Лошади пролетит, как комета, и можно не успеть сделать важные дела, задуманные еще в год Змеи. Для успеха в повседневной жизни вам поможет календарь предсказаний. Поскольку Лошадь конфликтует с Крысой, все дни Крысы, как и весь декабрь, – не совсем удачные. Помните, что календарь предлагает ориентиры благоприятных и неблагоприятных дней, но не является окончательной истиной.

С 4 февраля по 5 марта наступает месяц Тигра, который конфликтует с Обезьяной. Поэтому в дни Обезьяны, придется отложить важные дела, но ненадолго, всего на месяц.

День «Ограбления» – будьте внимательней, а то можете стать жертвой воров и грабителей, потерять деньги, ценные и важные личные вещи. Желательно в этот день не начинать путешествие.

День «Бедствия» – это плохой день для медицинских процедур.

День «Годичного Ша». Лучше всего не начинать важных дел, где

нужны четкие сроки. Старайтесь по возможности вообще не делать и не начинать ничего важного в эти дни. Особенно садиться на диету, это может повлиять на здоровье.

В **день «Опасности»** избегайте рискованных и экстремальных видов спорта. По возможности не забирайтесь на высоту и не заплывайте далеко в море. И не стоит разгоняться на дорогах.

День «Успеха» – самый благоприятный день, когда результаты будут приумножаться. Стоит использовать эти дни только в позитивных целях. На 17 февраля выпадает Соллаль, первый день Нового года по лунному календарю.

День «Начинаний» подходит для запуска делового проекта, для назначения на новую работу. Можно использовать эти дни для открытия компании, но все рассматривается индивидуально – можно начинать что-то новое, если не сделали это в другие благоприятные дни.

В **день «Искоренения»** можно садиться на диету, если вы хотите избавиться от лишнего веса. Но не начинайте путешествий.

Февраль – месяц Тигра



пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4 Опасность	5	6 Ограбление	7 Бедствие	8 Годичный Ша
9	10 Искоренение	11	12	13	14 Начинание	15
16 Опасность	17 Успех	18 Ограбление	19 Бедствие	20 Годичный Ша	21	22 Искоренение
23	24	25	26 Начинание	27	28 Опасность	1 Успех
2 Ограбление	3 Бедствие	4 Годичный Ша	5			

Материал подготовила
Валентина Пак

ИДИОМА

간이 콩알만 해지다 (ка-ни кхон-аль-ман хе-джи-да/ ga-ni kong-al-man hae-ji-da)

Буквальное значение: печень уменьшается до размера горошины.
Когда используется: при сильном страхе.

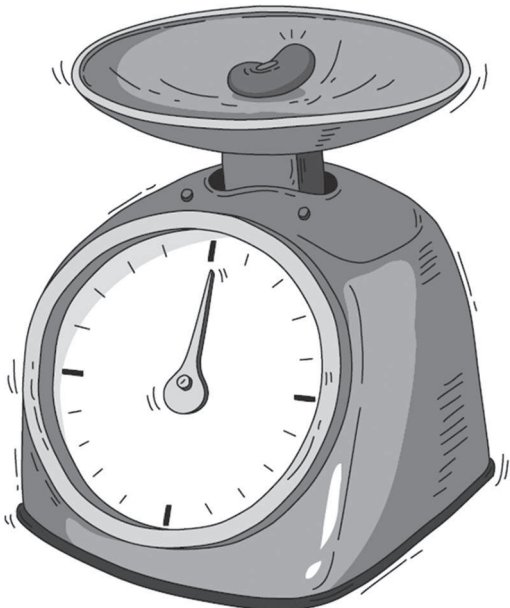
В корейском языке 간이 콩알만 해지다, когда вы настолько сильно внезапно испугались, что ваша печень будто уменьшилась до размера фасолины. Это выражение не используется для описания того, чего вы боитесь каждый день. Однако если вы обычно боитесь привидений и однажды действительно увидите одно из них, вы можете сказать: 간이 콩알만 해졌다!

A: 어제 사무실 분위기 정말 안 좋았어요.
B: 어제요? 왜요?
A: 차장님이 재철 씨한테 화를 내는데 진짜 무서웠어요.
간이 콩알만 해지는 줄 알았어요.
B: 차장님 원래 화 잘 안 내잖아요.

– Вчера в офисе такая ужасная атмосфера была.
– Вчера? Почему?
– Шеф так кричал на Че-чхоля, что у меня аж сердце в пятки ушло.
– Обычно шеф спокойный...

A: 영화 재미있게 봤어?
B: 아니, 너무 무서웠어. 간이 콩알만 해졌어.
A: 공포 영화 본 거야?
B: 공포 영화인 줄 몰랐어.

– Вчера интересный фильм был?
– Нет, очень страшный. У меня печень аж сжалась.
– На фильм ужасов ходил?
– Я не знал, что это будет фильм ужасов.



군중 앞에 무방비였던 설산의 주인

알마티 인근 산악지대에서 눈표범 보호 나서

알마티 인근 산악지대에서 세계적으로 희귀한 멸종위기종인 눈표범이 사람들로부터 보호받아야 하는 상황이 벌어졌다. 카자흐스탄 동물학연구소 포유류연구실과 '일레-알라타우' 국립공원 소속 연구원들은 최근 알마티 대협곡 일대에서 눈표범을 보기 위해 몰려든 관광객과 방문객들로부터 야생동물을 보호하기 위해 사흘 동안 밤낮으로 현장을 지켰다.

사진=드미트리 도첸코 개인 SNS



사건의 발단은 눈표범 한 마리가 사냥을 위해 평소보다 산의 낮은 고도로 내려온 것이었다. 이 장면이 소셜미디어를 통해 빠르게 확산되면서 수십 건의 사진과 영상이 공개됐고, 이를 계기로 사진작가, 블로거, 관광객 등 다수의 인파가 협곡으로 몰려들었다.

동물학연구소에 따르면 일부 방문객들은 특별보호구역에서의 행동 수칙을 지키지 않고 소음을 내거나 야생동물에 접근을 시도했으며, 드론을 띄우는 등 위험한 행동을 반복했다. 전문가의 경고에도 불구하고 상당수는 개인적인 촬영과 관심에만 집중해 자신의 안전은 물론 동물에게 미칠 영향에 대해서도 고려하지 않았다는 말이다.

당시 눈표범은 사냥한 먹이를 지키고 있었으며, 사람과 장비의 지속적인 등장은 동물에 심각한 스트레스를 유발했다. 국립공원

직원과 연구진이 계속 안내를 해도 일부 방문객의 행동은 멈추지 않았고, 결국 연구진은 사흘 동안 현장을 떠나지 못한 채 가장 집요한 방문객들을 통제하며 상황을 관리해야 했다.

«말로는 알마티 시민들이 눈표범을 '산의 주인'이라 부르며 자부심을 느끼지만, 실제로는 군중 앞에서 눈표범이 아무런 보호도 받지 못하는 현실이 드러났다»고 동물학 연구소 관계자가 지적했다.

연구진은 해당 눈표범에게 위성추적 목걸이를 설치하고 건강 상태를 확인하기 위한 검사를 실시했다. 이후 눈표범은 해당 지역을 떠나 다른 곳으로 이동했지만 연구소 측에 따르면 협곡을 찾는 사람의 발걸음은 여전히 이어지고 있다.

이번 사안은 카자흐스탄의

유명 사진작가 드미트리 도첸코가 눈표범을 근거리에서 촬영한 사진을 공개하면서 더욱 큰 관심을 받았다. 그는 자신의 SNS를 통해 «알마티 산에서 눈표범을 직접 보는 것이 오랜 꿈이었다»며 사냥 장면을 목격한 소회를 전했다.

전문가에 따르면 현재 카자흐스탄에는 약 152~189 마리의 눈표범이 서식하고 있다. 눈표범은 중앙아시아 고산지대에 서식하는 극히 은둔적인 포식자로 카자흐스탄에서는 국가 차원의 특별 보호 대상이며 '레드북(멸종위기종 목록)'에 등재돼 있다. 또한 눈표범은 알마티를 대표하는 상징 동물이자 카자흐스탄 전통 문화 속에서 힘과 자유를 상징하는 존귀한 존재로 인식돼 왔다.

환경 전문가들은 이번 사례를 계기로 자연 속에서의 행동 수칙 준수의 중요성을 다시 한 번 강조하고 있다. 야생동물과의 우연한 만남은 감동적인 경험이 될 수 있지만, 무분별한 관심과 접근은 동물과 인간 모두에게 돌이킬 수 없는 결과를 초래할 수 있다는 경고다. 알마티 산악지대에서 벌어진 이번 사건은 야생 자연에 대한 사람들의 관심이 때로는 그 자체를 위협하는 상황으로 이어질 수 있으며, 희귀한 장면과 '좋아요' 반응을 쫓는 분위기가 산의 상징마저 무력하게 만들 수 있음을 보여줬다.

아스타나, 로봇개 활용한 공공안전 순찰 시범 운영

카자흐스탄 수도 아스타나에서 로봇개를 활용한 공공안전 순찰이 시범적으로 시작됐다. 현지 언론에 따르면, 아스타나에서는 1월 28일부터 로봇개를 투입해 치안 및 질서 유지를 위한 테스트 운영에 들어갔다.

현재 로봇개는 수도 내 대형 쇼핑·실내 놀이터 시설을 비롯해 공항과 철도역 등 다중이용 시설을 중심으로 순찰 임무를 수행하고 있다.

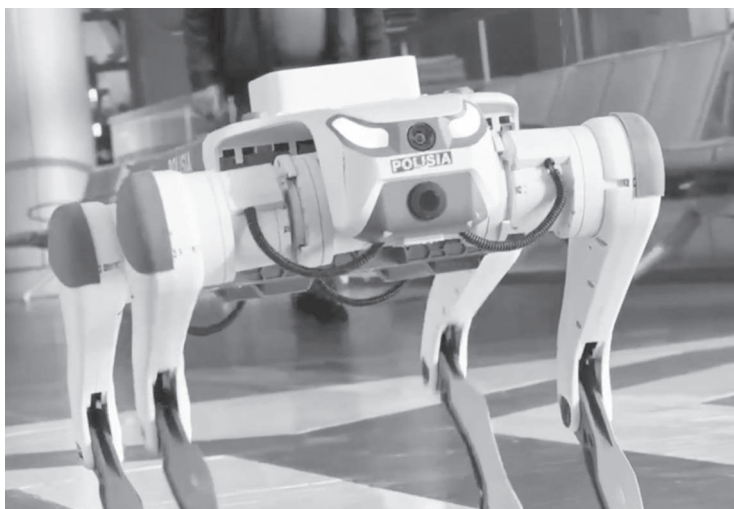
카자흐스탄 내무부에 따르면 해당 로봇개에는 얼굴 인식 기능을 갖춘 영상 카메라가 장착돼 있으며, 활용된 영상은 수배 중인 인물 데이터베이스와 대조해 신원 확인이 가능하다. 이를 통해 범죄 예방과 신속한 대응이 가능할 것으로 기대되고 있다.

또한 로봇개에는 음성 송출 시스템이 탑재돼 있어 사전에 입력된 문구를 음성으로 재생할 수 있다. 이를 통해 시민들에게 질서 위반 가능성에 대한 경고 메시지를 전달하는 등 예방 중심의 치안 활동도 병행할 수 있다.

로봇개가 촬영한 영상은 실시간으로 경찰의 상황통제센터로 전송되며, 현장 상황 모니터링과 수상한 행동에 대한 즉각적인 대응에 활용된다.

앞서 아스타나에서는 지난해 여름 교통·치안 통합 감시 시스템인 '세르게크(Sergek)'가 탑재된 드론을 도입한 바 있다. 해당 드론은 교통 위반 단속은 물론, 수배 차량의 신속한 추적에도 활용되고 있다.

한편 카자흐 경찰은 이번 로봇개 도입을 시작으로 다양한 무인 장비를 단계적으로 확대해 공공안전 시스템의 디지털 전환을 추진할 계획이다. 일부 공개된 영상과 외신 보도에 따르면, 투입된 로봇개는 중국 로봇 전문 기업 딥로보틱스의 모델로 추정되고 있으나 당국은 구체적인 제조사 정보는 공식적으로 밝히지 않았다.



카자흐스탄 경찰에서 캡처한 사진

외국인의 한국 호감도 82.3% ... 조사 이래 최고 기록

외국인 10명 중 8명 이상이 대한민국에 호감을 갖고 있는 것으로 나타났다. 한국 문화체육관광부가 지난 1월 20일 발표한 '2025년 대한민국 국가이미지 조사' 결과에 따르면 외국인의 한국에 대한 긍정적 인식 비율은 82.3%로 집계돼 조사가 시작된 2018년 이후 가장 높은 수치를 기록했다. 이는 전년 대비 3.3%포인트 상승한 결과다.

연도별로 보면 외국인의 한국 호감도는 2018년 78.7%, 2020년 78.1%, 2024년 79.0%였으며, 올해 조사에서 사상 최고치를 경신했다.

국가별로는 아랍에미리트(UAE)가 94.8%로 가장 높은 호감도를 보였고, 이집트(94.0%), 필리핀(91.4%), 튀르키예(90.2%), 인도(89.0%), 남아프리카공화국(88.8%) 등이 뒤를 이었다. 특히 영국과 태국은 전년 대비 호감도가 각각 9%포인트 이상 상승하며 눈에 띄는 증가세를 보였다.

전통적으로 한국에 대한 호감도가 낮았던 국가에서도 긍정적 변화가 확인됐다. 중국은 62.8%, 일본은 42.2%로 각각 상승했으며, 일본의 경우 조사 이후 최고 수준을 기록했다.

이번 조사에 참여한 우리 지역 국가 가운데서는 카자흐스탄이 86.2%, 러시아가 78.2%로 한국 호감도를 기록했다.

외국인들이 꼽은 한국 이미지 형성의 가장 큰 요인은 문화 콘텐츠였다. 응답자의 45.2%가 K-팝, 드라마, 영화 등 문화 콘텐츠가 한국에 대한 긍정적 인식에 가장 큰 영향을 미쳤다고 답했다. 이어 현대적인 생활문화, 한국 제품과 브랜드, 전반적인 경제 수준도 주요 요인으로 언급됐다.

한국을 접하는 주요 경로로는 동영상 플랫폼이 64.4%로 가장 많았으며, 유튜브와 넷플릭스가 대표적인 매체로 꼽혔다. 소셜미디어 가운데서는 인스타그램과 틱톡의 영향력이

큰 것으로 나타났다.

이번 조사에서는 외국인 유학생과 해외 언론인 등을 대상으로 한 심층 인터뷰도 함께 진행됐다. 이들은 최근 한국 사회를 바라보는 시각이 문화와 안보 중심에서 정치·경제·사회·문화 전반으로 확장되고 있다고 평가했다. 특히 2025년의 정치적 상황을 계기로 한국 민주주의가 위기 속에서도 회복력을 보여줬다는 점을 긍정적으로 언급했다.

'2025년 대한민국 국가이미지 조사'는 2025년 10월, 26개국에서 만 16세 이상 약 1만3천 명을 대상으로 실시했으며, 전체 보고서는 문화체육관광부 공식 누리집에서 확인할 수 있다.



사진=경복궁 앞 지나가고 있는 한복 입은 외국인들

태백 제2회 세계 바둑 콩그레스에 러시아 투바 공화국 대표팀 참가

대한민국의 '겨울 수도'로 불리는 강원도 태백시에서 1월 24일부터 28일까지 제2회 세계 바둑 콩그레스가 열렸다. 2025년 처음 개최돼 연례 행사로 자리 잡은 이번 대회는 전문 교육 강화와 국제 교류, 아시아를 넘어선 바둑 보급에 중점을 두고 진행됐다.

이번 콩그레스에는 한국을 비롯해 중국, 일본, 러시아, 말레이시아, 헝가리 등 10여 개국에서 300명 이상의 선수와 동호인이 참가했다. 러시아는 투바 공화국의 청소년 선수들로 구성된 대표팀을 파견했다.

투바 공화국 대표팀은 안정된 기량과 집중력 있는 경기 운영으로 높은 평가를 받았다. 대표팀의 종합 성적은 48경기 중 41승을 기록했으며, 몽구시 사글라쉬(Монгуш Саглаш) 선수는 본선 토너먼트를 전승으로 마무리했다.

이번 대회에서 투바 선수단은 단체 우승컵 2개를 비롯해 금메달 5개, 은메달 7개, 동메달 2개를 획득했다.

콩그레스 기간 동안 참가자들은 메인 토너먼트 외에도 초속기 대회, 단체전과 페어전, 프로 기사 지도다면기, 마스터클래스, 문화 교류 프로그램 등에 참여했다. 이번 제2회 세계 바둑 콩그레스 참가는 투바 공화국에서 바둑 저변을 확대하고, 스포츠·문화 분야에서 국제 협력을 강화하는 데 있어 의미 있는 계기가 됐다.

알마티한국교육원, 리모델링 개관식과 봄학기 개강식 성황리 개최



2026년 1월 30일 알마티한국교육원에서 리모델링을 마친 신관 개관식과 2026년 봄학기 개강식이 성대하게 열렸다. 행사에는 총영사관과 대사관 관계자, 한인·고려인 단체, 현지 대학 관계자와 교육원 한국어 수강생 등 약 600여 명이 참석해 교육원의 새로운 출발을 함께했다.

행사는 내외빈 소개로 시작해 강당에서 열린 사물놀이 공연으로 분위기를 고조시켰다. 이어 김홍환 알마티한국교육원장은 환영사를 통해 “1991년 개원 이후 카자흐스탄에서 한국어와 한국 문화를 알리는 대표 교육 기관으로 성장해 왔다”며, 이번 리모델링을 통해 강의실 확충과 교육 환경 개선을 이루었다고 밝혔다. 그는 “이는 단순한 시설 개선을 넘어 한국과 카자흐스탄 양국 간 교육·문화 교류를 활성화하는 중요한 발걸음”이라고 강조하며, “학생들이 새로운 환경에서 공부하며 꿈을 키워나가길 바란다”고 덧붙였다.

이어 대한민국 교육부 최고진 장관은 영상 기념사를 통해 “알마티한국교육원의 리모델링 완공을 진심으로 축하한다”며, “1991년 개원 이래 교육원은 카자흐스탄 내 한국어 교육의 중심 역할을 충실히 수행해 왔다”고 평가했다. 최 장관은 “이번 리모델링을 통해 교육원이 양국 간 교육·문화 교류의 허브로서 한 단계 더 도약하는 계기가 되기를 기대한다”고 강조했다며, “우리 동포들과 카자흐스탄 학생들이 보다 질 높은 교육 기회를 누릴 수 있도록 교육부 차원의 지원을 아끼지 않겠다”는 의지를 표명했다.

뒤이어 하태욱 주알마티총영사는 축사에서 “올해는 훈민정음 반포 580주년과 가갸날 제정 100주년, 그리고 교육원 설립 35주년을 맞이하는 매우 뜻깊은 해”라고 강조했다. 그는 “교육원이 앞으로 현지 교육 기관과의 연계를 강화하고 한국어 교육 확산을 통해 산업 진출과도 연결되길 기대한다”고 밝히며, “동포 사회의 ‘따뜻한 사랑방’ 역할을 이어가며 소통과 단합을 이끄는 공간이 되기를 바란다”고 전했다. 끝으로 총영사는 교육원의 무궁한 발전을 기원하며 총영사관 차원의 적극적인 지원을 약속했다.

한편, 이번 개관식에서는 교육부 장관 표창장 수여식도 진행되었다. 평소 투철한 교육관과 사명감을 가지고 재외 교육에 헌신하여 재외국민 교육 발전에 기여한 공로가 인정되어 오혜정 교사가 수상의 영예를 안았다.

다음으로 강당 로비에서 테이프 커팅식이 진행되었고, 이어 열린 K-POP 댄스 경연에서는 현지 학생들이 열정적인 무대를 선보이며 관객들의 큰 호응을 얻었다.

리모델링 전 세미나실로 활용되던 공간에는 유학생유치센터가 새롭게 문을 열었다. 행사 당일에는 한국 유학을 다녀온 ‘GKS 동문회’ 소속 선배가 후배들에게 유학 관련 상담을 제공하며 현장의 의미를 더했다. 또 로비와 강당 주변에는 포토부스, K-POP 스토어, 한국관광공사 홍보 부스, 한복 체험 공간이 마련돼 학생들과 방문객들의 발길을 끌었다. 각 부스마다 체험을 하려는 학생들이 긴 줄을 서 있었고, 특히 포토부스와 한복 체험 부스에서는 전통 의상을 입고 사진을 찍으려는 참가자들로 장사진을 이루며 한국 문화에 대한 뜨거운 관심을 보여주었다.

이번 알마티한국교육원 리모델링 개관식은 새로운 공간을 선보이는 자리이자, 한국어 교육과 문화 교류의 지평을 넓히는 출발점으로 자리매김했다. 교육원은 앞으로도 카자흐스탄 내 한국어 교육의 중심 기관으로서 역할을 충실히 수행하며, 동포 사회와 현지 학생들에게 더 많은 배움과 교류의 기회를 제공할 것으로 기대된다.

장원기, 한인신문

서유나 칼럼

스포츠 문화 비교: 힘 vs 미학

한국과 카자흐스탄은 많은 공통점을 가지고 있다. 두 나라 모두 아시아 국가이며, 연장자를 존중하는 문화가 있고 언어 역시 어느 정도 비슷한 부분이 (문장 구조나 발음 등) 있다. 하지만 문화적인 측면에서 보면 이 두 나라는 분명히 서로 다른, 각자의 고유한 특징을 가진 나라다.

이전에 우리는 결혼식을 예로 들어 문화적 차이를 분석해본 적이 있다. 이번 글에서는 스포츠, 그중에서도 특히 헬스장(헬스)의 홍보 방식을 통해 문화적 차이를 살펴보고자 한다.

나는 한국과 카자흐스탄, 두 나라 모두에서 헬스장을 다녀본 경험에 있다. 그리고 스포츠를 대하는 사람들의 태도가 확실히 다르다는 것을 말할 수 있다.

가장 처음으로 살펴볼 것은 광고다. 어떤 헬스장을 가기 전, 우리는 대부분 광고를 먼저 접하게 된다. 헬스장 입구에 걸려 있거나 혹은 SNS를 통해 자연스럽게 노출되는 광고 말이다. 먼저 알마티에 있는 대형 헬스장 체인의 광고를 살펴본다. 사진 속에는 운동복을 입은 남성과 여성이 보인다. 남성은 덤벨을 들고 있고, 여성은 요가 매트를 들고 있다. 즉, 모델과 운동기구 사이의 직접적인 상호작용이 드러난다. 이 광고의 핵심은 ‘행동’이다. 헬스장에 오면 운동을 하게 되고, 그러면 포스터 속 사람들처럼 행복해질 것이라는 메시지를 전달한다.



이 사진들은 헬스장 공식 홈페이지에서 가져온 것이다. 카자흐스탄의 트레이너들은 실제로 트레이닝이 이루어지는 헬스장 공간 안에서 있다. 편안한 일반 운동복을 착용하고 있으며, 남성과 여성 모두 신뢰감을 주는 전문적인 포즈를 취하고 있다. 이는 잠재적인 고객에게 ‘이 사람은 믿을 수 있는 전문가’라는 인상을 주기 위함이다.

반면 한국의 트레이너들은 자신을 전혀 다른 방식으로 보여준다. 대부분 최소한의 의상을 착용해 근육의 선명한 윤곽과 몸의 아름다움을 드러낸다. 거의 모든 트레이너는 바디프로필 사진을 보유하고 있으며, 이 사진들은 마치 패션 잡지의 화보처럼 보인다. 이런 촬영에는 명확한 콘셉트가 존재하며, 바디프로필만 전문으로 촬영하는 사진 스튜디오도 따로 존재한다. 이러한 사진들은 “이 트레이너와 함께 운동하면 너도 이런 몸을 가질 수 있다”는 메시지를 전달한다. 눈앞에 보이는 이 결과물을, 너 역시 만들어낼 수 있다는 가능성을 보여주는 것이다.

이러한 광고 방식만 보아도 사람들이 헬스장에 오는 주된 목적을 어느 정도 파악할 수 있다. 카자흐스탄에서는 주로 더 강해지기 위해 운동을 시작한다. 남성과 여성 모두 근육을 키우고 싶어 하며, 다만 강조되는 부위가 다를 뿐이다. 핵심 목표는 근육과 아름다운 실루엣이다. 남성은 더 크고 강한 몸을, 여성은 보다 볼륨감 있는(curvy) 몸을 원한다.

반면 한국에서는 헬스장에 대한 이미지가 조금 다르다. 물론 더 강해지고 싶다는 욕구도 존재하지만 이상적인 몸의 형태는 다르다. 대부분의 사람들은 최대한 지방을 줄이고 선명한 근육 라인을 만드는 것을 목표로 한다. 즉, 한국에서의 핵심은 ‘마른 몸’이 아니라 ‘정제된 몸’, 그리고 아름다운 근육의 결이다.

이 모든 내용을 종합해보면 두 나라의 차이는 비교적 분명하다. 카자흐스탄은 힘과 파워를 중시하고, 한국은 미학과 시각적 완성도를 중시한다. 하지만 이 두 나라를 동시에 연결하는 공통된 목표도 존재한다. 바로 건강함과 자기 몸에 대한 자신감이다. 나는 어떤 목표를 가지고 운동하든 그것은 중요하지 않다고 생각한다. 가장 중요한 것은 운동을 할수록 스스로가 더 좋아지고 거울 속 자신의 모습이 기쁨을 주는 것이다.



다음으로 트레이너들의 프로필 사진을 살펴본다.



‘문명의 혜택’에 대한 대가일까… 카자흐스탄에서 ‘알레르기’ 질환으로 고통받는 사람들이 늘어나는 이유

오늘날 카자흐스탄에서 알레르기는 국민 사이에서 가장 널리 퍼져 있는 질병인 동시에 ‘가장 눈에 띄지 않는’ 증상 중 하나이기도 하다. 전문가들은 현대인들이 도시화된 생활환경, 생태계 오염, 각종 생활용품 속 화학성분 등에 상시적으로 노출됨으로 인해 알레르기와 관련된 여러 질환에서 벗어날 수 없을 것이라 보고 있다. 대도시들을 중심으로 만성 알레르기 환자들은 물론, 경험이 전무했던 이들과 관련 증상을 겪는 사례가 늘어가고 있는 가운데 카자흐스탄의 알레르기내과 전문의를 통해 해당 문제의 원인과 대처 방법에 대해 알아본다.

‘알레르기’라는 현대인의 질병

현재 카자흐스탄 알레르기·면역학·면역재활학회 명예회장이자 카자흐 국립 의과대학교 일반면역학과 교수로 재직 중인 타이르 누르페이소프(Таир Нурпейсов) 알레르기·면역학 의학박사의 설명에 따르면 카자흐스탄에서 알레르기 관련 질환들이 본격적으로 대중 사이에서 널리 퍼지기 시작한 때는 20세기 중반 무렵으로, 그 전까지 흔히 사람들의 생명을 위협하던 여러 박테리아성 질병들이 점차 줄어들기 시작한 시기와 맞물린다.

“근대 들어 항생제의 등장과 소독제의 보급, 위생관념의 대중화 등으로 기존의 박테리아성 감염병들의 발병률은 급격히 낮아졌습니다. 하지만 그 와 동시에 다양한 형태의 알레르기 질환들이 늘어났지요.”

누르페이소프 박사의 설명에 따르면 오늘날 유럽, 미국, 호주, 뉴질랜드 등지에서는 도시 생활권 내 알레르기 환자들의 비율이 40~50%에 달하고 있는데, 이제 카자흐스탄도 그 수치를 따라잡고 있는 추세다.

알레르기라는 질병은 점차 현대인의 삶에서 떼어낼 수 없는 동반자와도 같은 존재로 자리 잡고 있다. 국가의 경제, 국민의 생활수준이 향상될수록 알레르기 발병률 또한 그와 함께 상승하는 셈이다. 누르페이소프 박사는 “그와는 반대로 오늘날까지도 위생 개념의 수준이 낮고 영유아 사망률이 높은 국가들이나 박테리아성 감염병이 흔하게 발생하며 항생제, 백신 등에 대한 접근성이 낮은 국가들에서는 알레르기 관련 질환들이 극히 드물다”고 설명한다. 그는 이처럼 유독 ‘문명화된’ 사회에서 높은 빈도로 알레르기가 발생하는 원인으로 각종 화학물질에 상시적으로 노출된 사람들의 일상생활을 꼽는다. 특히 그는 오늘날 ‘화학 화합물’이 음식, 물, 대기, 토양, 의류, 위생용품, 각종 세척제 등 인간의 생활권 전반에 걸쳐 깊숙이 침투해 있다는 사실을 상기하면서 “심지어는 사람의 건강을 목적으로 하는 의약품과 영양제까지도 대다수의 경우 화학적 가공을 통해 만들어진 것들”이라고 지적한다.

“인간의 면역체계는 매일같이 수

많은 종류의 물질들과 접촉하는데, 이 과정에서 드물지 않은 빈도로 이상 반응을 나타내게 됩니다. 이는 오늘날 알레르기 관련 질환의 발병률이 증가하는 주요 원인이고요.”

생활환경의 ‘도시화’는 알레르기 발병에 어떻게 일조하는가

카자흐스탄은 비교적 단기간 내에 농업 기반 사회에서 급격한 도시화를 이룬 산업 국가로 변모했다. 바로 이러한 변화 또한 알레르기 질환 급증의 원인 중 하나가 되었다는 것이 누르페이소프 교수의 설명이다. 그는 특히 “알레르기는 모든 연령대에서 발병하는 질환이기는 하나, 대도시권에서 생활하는 젊은층 사에서 가장 흔히 나타나고 있다”고 지적한다.

“오늘날 카자흐스탄 인구의 70%가량이 도시권에서 생활하고 있습니다. 이처럼 사람들이 살아가는 환경이 도시화 과정과 인구 과밀을 겪고 해당 사회 구성원들의 생활방식이 변화하면서 소위 ‘도시병’이 생겨나게 되었는데, 그 중 하나가 알레르기인 것이지요.”

가장 큰 문제는 시골에서 태어나고 자란 ‘건강했던’ 사람들마저도 대도시로 이주해간 이후부터는 대기오염, 초미세먼지, 화학물질 등 그 새로운 환경적 요인들에 의해 단기간 내에 신체적인 건강 악화를 겪으며 알레르기 환자가 되어간다는 사실이다.

카자흐스탄 내 알레르기 환자의 수는 어느 정도인가

누르페이소프 교수는 현재 카자흐스탄에서 알레르기성 질환 유병·발병률과 관련하여 그 어떤 공식적인 조사 및 통계 관리가 이루어지지 않는 실정이라고 지적한다. 그는 또한 국내 알레르기 환자들은 스스로 치료를 시도하거나 알레르기 관련 전문가가 아닌 이비인후과, 피부과, 호흡기내과 등 타 부문 의료인들에게 상담 및 치료를 맡기는 경우가 많다고 우려를 나타냈다.

그는 “결핵, HIV, 중양 등과 같이 증상이 뚜렷하고 조사 및 기록이 용이한 질병군에 대해서는 정부의 관리 하에 통계 관리가 잘 이루어지고 있지만, 알레르기 관련 질환의 경우 그렇지 못한 실정”이라고 설명한다. 실제로 최근 알마티 시청 측에서도 알마티 거주자들의 알레르기 질환 유병률 현황 관련 통계를 요청하는 언론사들의 문의에 “관련 통계 자체가 존재하지 않는다”고 안내하며 “오늘날 그 어느 나라에서도 전체 알레르기성 질환 유병률에 대한 통계를 관리하지 않고 있으며, 오직 ‘알레르기성 천식’만 공식 질병 통계에 포함시키고 있다”고 밝힌 바 있다.

한편 국가 전자보건의료센터(Республиканский центр электронного здравоохранения) 알마티 지부가 공개한 자료에 따르면 상기한 것처럼 현재 알레르기 질환 중 유일하게 국가 질병관리 통계 목록에 포함되어 있는 ‘



알레르기성 천식’의 환자수는 알마티 내에서 지난 수년간 눈에 띄게 증가하는 추이를 보였다(▲ 2020년 4,458명 ▲ 2021년 4,961명 ▲ 2022년 5,765명 ▲ 2023년 6,373명 ▲ 2024년 6,820명 ▲ 2025년(1월~10월) - 7,378명). 카자흐스탄 공화국 보건부가 발표한 자료에 의하면 현재 카자흐스탄에서는 전체 인구의 약 35%(550만 명)가 알레르기성 질환을 앓고 있으며, 이는 전세계 평균에 근접한 수치다.

환경오염과 알레르기 질환 발병률 간 상관관계에 관한 진실

상기한 바대로 근래 알마티 거주민들 사이에서 알레르기성 천식 환자의 수가 늘고 있는 추세는 오늘날 알마티 시가 전세계에서 가장 대기오염이 심각한 도시들 중 하나로 꾸준히 집계되고 있는 현실을 감안하면 그리 놀라운 것도 없어 보인다. 그런데 누르페이소프 교수는 “환경오염이 전반적으로 인간의 건강에 악영향을 미치는 것은 사실이지만, 그와는 별개로 오늘날 알레르기 질환 발병률이 증가하고 있는 현상의 직접적 요인으로서 작용하는 것은 아니다”라고 잘라 말한다. 현재 세계에서 가장 이상적 기준에 가까운 ‘청정환경’을 갖춘 국가들의 경우만 보아도 알레르기 관련 질환 발병률 문제만큼은 다른 나라들과 별 차이점이 없다는 것.

“세계적으로 손꼽힐 정도로 엄격한 환경규제 정책을 시행하며 환경오염의 주범인 중공업의 규모 또한 작은 뉴질랜드의 경우를 예로 들어보죠. 흥미롭게도 이곳의 알레르기 환자수는 인구 비율로 따져본다면 영국이나 미국과 비슷한 수준입니다. 즉, 환경오염 수준과 알레르기 질환의 발병률이 정비례한다고 보는 것에는 오류가 있다는 말입니다.”

그는 “설령 환경오염 문제를 개선시킨다 해도 알레르기 질환은 결코 완전히 없어지지 않을 것”이라고 못박으면서 “치료 과정이 조금 더 수월해지며 그 증상이 가벼워지거나 합병증

발생 가능성의 범위가 좁아질 수는 있겠지만, 알레르기 그 자체는 종식되지 않을 것”이라고 부연한다.

누르페이소프 박사는 특히 카자흐스탄의 경우, 큰 규모의 호수나 바다처럼 규모가 큰 수역(水域)을 갖추지 못하고 있는 점도 또다른 문제점이라고 말한다.

“바다·해양은 기본적으로 대기 및 토양을 정화하는 역할을 합니다. 일례로 바다와 맞닿은 영토를 보유한 튀르키예, 태국, 말레이시아, 인도네시아 같은 국가들의 경우, 그러한 지리적 특성상 환경오염을 야기시키는 여러 요인들을 갖추고 있음에도 불구하고 비교적 낮은 알레르기 유병률을 유지할 수 있는 것입니다.”

‘계절성 알레르기’라는 표현은 잘못된 것

한편 누르페이소프 교수는 흔히 남용되고 있는 ‘계절성 알레르기’라는 표현의 사용을 지양할 것을 당부하기도 했다. 물론 알레르기 유발 물질 중에는 특정 계절에 한해 발생하는 것들도 존재하지만, 그로 인해 발현되는 체내 염증과정은 수개월에 걸쳐 지속될 수 있기 때문이다. 이러한 까닭에 현재 세계 각국의 학계에서는 ‘계절성 알레르기’라는 용어를 가급적 쓰지 않는 추세라고 한다.

“단순한 예를 들어 당신이 다림질을 하다가 손을 데었다고 가정해 봅시다. 그 상태에서 다림질을 당장 끈다고 해도, 이미 손에 입혀진 화상은 적어도 몇 주간은 지속되겠죠. 알레르기 질환도 비슷합니다. 체내에서 이미 발생한 염증은 그것을 유발한 원인이 사라져도 상당 기간 동안 몸 안에 남게 되는 것입니다.”

그러면서 그는 “알마티의 겨울은 매우 춥지만, 그 지속기간이 자연 알레르기 유발 물질들이 완전히 그 속성을 상실하거나 체내 염증이 사라질 수 있도록 할 만큼 길지 않다. 가을철 심화된 알레르기 증상을 겪은 인체는 겨울로 접어들며 이제 겨우 진정되기 시

작했는데, 충분한 회복 기간 없이 곧바로 봄이라는 계절이 새로운 알레르기 유발 물질을 품고 찾아오는 것”이라고 부연한다.

누르페이소프 박사는 특히 평소 가려움증·피부 갈라짐, 중이염, 부비동염 등을 수반한 잦은 감기나 두드러진 원인 없이 반복 발생하는 기침, 재채기, 가려움증 등의 증상을 겪는다면 반드시 알레르기 전문의를 찾아 진료를 받아볼 것을 권고한다.

“가장 큰 문제는 알레르기성 질환들의 대다수가 만성적 증상을 띠는 점에 있습니다. 사실은 감기가 아니라 알레르기성 비염이나 바이러스에 의해 악화되는 다른 질병인데도 의료인들이 이를 급성 호흡기 바이러스 감염 증으로 오진을 하여 항생제 복용 등 잘못된 치료법을 처방하는 경우가 적지 않지요. 같은 질병으로 보여지는 증상이 지속적으로 재발하는 경우 이는 감염성 질환, 폐렴, 진균증 및 기생충성 질환 등과 유사한 증상을 나타내는 알레르기성 질병일 수 있습니다.”

향후 전세계적으로 알레르기 환자들의 수는 지속적으로 늘어갈 수밖에 없을 것이라고 전망하는 타이르 누르페이소프 교수는 알레르기를 겪은 적이 없는 사람들에게도 예방차원에서 가급적 ▲ 대다수 종류의 미세먼지가 도달하지 못하는 5층 이상의 높이에 주거공간을 마련할 것 ▲ 실내 인테리어에는 친환경 자재를 사용할 것 ▲ 일상에서 사용하는 생활화학용품의 가짓수를 되도록 줄일 것 ▲ 항생제는 처방 시에만 복용할 것 ▲ 가공식품 대신 자연식의 비중을 늘릴 것을 권고한다. 그러면서 그는 “이러한 권고사항 중 그 어느 것도 오롯이 인체를 알레르기 질환으로부터 완전히 보호해 줄 수는 없지만, 이 모든 것들을 복합적으로 생활속에서 실천시 전반적인 건강을 지키는 데에는 도움이 될 것”이라고 강조했다.

한편 그는 일반적인 예방 수칙 외에도 ‘알레르겐 특이적 면역 요법(ASIT/AIT)’이라는 치료법에 대해 소개하기도 했다. AIT는 개개인 환자 별로 알레르기 증상의 원인이 되는 알레르기 유발 물질을 점진적으로 증량하여 체내에 주입하는 방식의 요법이다.

“AIT는 현대 알레르기 치료법의 정석이라 할 수 있습니다. 카자흐스탄에서도 국내외산 의약품들 모두 구할 수 있고요. 치료 과정은 최소 3년 이상 지속되며 의료인의 엄격한 관리 하에 진행됩니다. 하지만 본 치료법이 모든 알레르기 환자에게 적합한 것은 아니며, 현재 카자흐스탄에서는 꽃가루, 동물, 곰팡이 등 일부 알레르기 유발 물질에 대해서만 치료제를 사용할 수 있습니다. 또한 동시에 여러 종류의 유발 물질에 알레르기 반응을 보이는 환자의 경우, AIT를 통해서만 큰 효과를 보기 어려울 수 있고요. 따라서 처음부터 자신의 건강 상태를 꾸준히 관리하는 것이 중요하다고 하겠습니다.”

발췌: Kazinform

타지키스탄 고려인의 과거와 현재

알마티 | 루드밀라 스트라콥스카야

소련 시기, 1989년 인구조사에 따르면 당시 타지키스탄에는 약 1만4천 명의 고려인이 거주하고 있었다. 타지키스탄 남부 국경 지역에는 벼농사를 중심으로 한 유명한 국영농장 ‘수르홉(Сурхоб)’이 설립되기도 했으며, 이 농장의 소장은 김 표트르 그리고리에비치였고, 그는 사회주의 노력영웅 칭호(사회주의노동영웅 칭호는 경제와 사회, 문화적 개발에서 뛰어난 업적을 이룬 자를 위해 1938년에 제정되었음. 즉, 민간 부문에서 최고의 등급)를 두 차례 수여받은 인물이다. 소련 시기 이후 타지키스탄 고려인들의 삶이 어떻게 변화해 왔는지는 김 게르만 역사학 박사이자 교수가 연구하고 있다.

2023년11월, 김 게르만 교수는 젠더 연구 프로젝트의 일환으로 두산베를 방문했으며, 당시 주타지키스탄 대한민국 대사관의 초청으로 세계적 차원의 한민족 이주를 주제로 한 강연을 진행했다. 강연이 끝난 뒤, 왜 지금까지 타지키스탄 고려인의 삶과 활동을 체계적으로 다룬 연구가 없었는가는 질문이 제기되면서 활발한 논의가 이어졌고, 그 결과 책 집필이라는 아이디어가 나오게 됐다. 현재 여러 추산에 따르면, 타지키스탄에 남아 있는 고려인은 400~500명 정도의 고령 세대로, 이들의 자녀와 손주들은 CIS 국가들로 흩어졌



며, 상당수는 한국에서 일하고 있는 것으로 알려져 있다.

2025년3월, 고려인 비즈니스 클럽의 신청에 따라 재외동포청은 「타지키스탄 고려인의 과거와 현재」라는 제목의 도서 집필 및 출판 프로젝트를 승인했다. 해당 프로젝트는 3년간 진행될 예정이다.

첫해에는 자료 조사와 수집에 집중했으며, 이러한 작업은 2026년 중반까지 계속될 계획이다. 이후 약 6개월 동안 원고 집필이 진행되고, 마지막 해에는 출판 편집과 출간 준비 그리고 도서 발표가 이뤄질 예정이다. 이 책을 통해 독자들은 지난 세기 타지키스탄에서 생활하고 일했던 고려인들의 삶과 이주 경로, 그리고 더 나은 삶을 찾아 이후 어디로 이동했는지를 살펴볼 수 있게 된다.

현재 연구가 진행 중인 만큼, 김 게르만 교수는 책의 구체적인 내용 공개

는 자제하고 있으나 연구 과정에 대해서는 비교적 자세히 설명하고 있다. 그는 이번 저서가 학술성과 대중성을 겸비한 교양서가 될 것이라며, 학계는 물론 일반 독자들에게도 흥미로운 자료가 될 것이라고 밝혔다.

수집되는 자료는 과거 가족사와 개별 인물에 대한 구술 증언을 중심으로 구성되고 있으며, 일부 작업은 원격으로 진행되는 한편, 문헌 자료를 통한 조사도 병행되고 있다. 특히 고령 세대의 증언 가운데 상당수는 영상으로 기록되고 있다. CIS 지역별로 차이를 보이는 의례와 관습의 세부적인 양상 역시 책의 중요한 내용으로, 이는 전문가뿐 아니라 일반 독자들에게도 관심을 끌 것으로 보인다.

김게르만 교수는 자신의 연구 방식을 설명할 때 흔히 이렇게 말하곤 한다. 자료는 눈덩이처럼 점차 늘어나며, 이른 바 ‘입소

문 효과’가 작동해 초기 설문 참여자들과 친분이 있거나 단순한 인연으로 연결된 이들까지도 타지키스탄이라는 따뜻하고 아름다운 나라에서의 삶에 대한 기억을 자발적으로 보내오게 된다는 것이다.

이에 대해 그는 “이와 같은 학술 자료는 과거에는 존재하지 않았다. 우리는 설문조사와 인터뷰를 통해 새로운 자료를 만들어냈다”고 설명했다. 이어 “증언을 사진으로 함께 남기는 것이 중요했다”며, “각종 소셜미디어를 통해 사진과 문서 사본을 공유해 달라는 요청을 여러 차례 진행했다”고 덧붙였다.

그 결과, 근·원거리 해외 각지에서 사람들이 호응하기 시작했고, 그 과정에서 독자적인 사진 아카이브가 구축됐다. 이 가운데에는 1960~1980년대 두산베 중등학교 졸업한 단체 사진들도 포함돼 있으며, 사진 속에는 다수의 고려인 학생들의 모습이 담겨 있다. 수집된 사진과 자료의 양이 방대한 만큼, 책 한 권에 모두 수록하기에는 한계가 있어 상당수 자료에는 QR코드가 부여될 예정이다. 이를 통해 독자들은 스마트폰을 통해 관련 자료를 확인할 수 있게 된다.

김교수는 타지키스탄 고려인에 관한 이번 저서가 향후 구소련 지역 소수 고려인 디아스포라의 과거와 현재를 조명하는 출판 시리즈의 출발점이 될 가능성도 언급했다. 이 시리즈에는 북캅카스, 극지방, 발트 3국, 투르크메니스탄 등 다양한 지역이 포함될 수 있을 것으로 보인다.

스모그가 된 물감

알마티 | 루드밀라 스트라콥스카야

알마티는 세계에서 대기오염이 심각한 도시 순위에서 자주 상위권에 오르고 있다. 과거에는 산에 오르면 도시 북쪽에 탁한 공기가 고여 있는 것이 눈에 띄었지만, 최근에는 이 스모그가 더 높이 올라가 산기슭까지 확산되고 있다. 가을·봄·겨울철, 특히 강수량이 적을 때에는 호흡 곤란을 호소하는 시민들도 늘고 있다.

대기오염의 주요 원인으로는 자동차 배기가스, 난방철 개인 주택에서의 쓰레기 소각, 그리고 저품질 석탄을 사용하는 국영 화력발전소 등이 꼽힌다.

환경단체들은 경고음을 높이고 있으며, 시 당국은 문제 해결을 위한 관리 방안을 모색하고 있다.

환경운동가들 역시 시민 스스로의 참여와 행동을 촉구하고 있다. 이러한 가운데 예술가들 또한 각자의 방식으로 대기오염 문제를 인식하고 해법을 모색하고 있다.

2025 연말을 앞둔 몇 주 동안, 알마티 화가 김 알리나는 스모그를 주제로 한 개인 실험 결과를 공개했다. 공기 오염의 정도를 시각적으로 드러내기 위해 그녀는 흰 종이에 스텐실(공판화)을 붙여 창가 바깥쪽에 설치했고, 10일 동안 쌓인 먼지의 흔적을 SNS를 통해 공개했다.

겉으로 보기에는 스텐실 안쪽의 회색 흔적이 뚜렷하지 않을 수도 있지만, 이를 1년으로 상상해 보면 상황은 달라진다. 이 먼지는 바로 우리가 매일 들이마시는 공기 속 입자이며, 알마티 시민들의 기관지와 폐가 마주하고 있는 현실을 상징적으로 보여준다. 대기오염이 결코 추상적인 문제가 아님을 직관적으로 드러낸 사례다. 실험의 성과를 확인한 뒤, 작가는 창문 표면에 쌓인 그을음과 먼지를 모아 물과 섞어 물감 없이 그림을 그리는 작업을 선보였다.

김 알리나는 “주로 유화 작업을 해 왔고, 작품의 중심에는 인간, 특히 여성의 상태와 취약함, 강인함, 신체성이 있다”며 “외형보다는 내면의 내용을 표현하는 데 관심이 많다”고 설명했다. 이어 “알마티에 살면서 스모그를 매일 체감하게 되었고, 어느 순간 더 이상 배경처럼 받아들이기 어려워졌다”며 “이 문제를 그대로 예술의 재료이자 표현 언어로 삼고 싶었다”고 말했다.

이 같은 독창적인 시각화 방식은 지역 언론의

주목을 받았다. 관람자들에게 개인적인 문제의식과 공감을 불러일으키는 데도 일정 부분 성공했다는 평가다. 김 알리나는 스스로를 전통적인 의미의 환경운동가로 여기지는 않지만, 그의 작업은 대기오염 문제에 대한 사회적 관심을 다시 환기시키는 계기가 되고 있다. 일부 구독자들은 차량이나 벤치에 쌓인 먼지를 작업용으로 제공하겠다는 제안도 했지만, 그녀는 “창문에 쌓인 먼지만으로도 충분하다”며 이를 정중히 사양했다.

김 알리나는 최근 작품에 대해 “여성성과 모성, 자유 그리고 우리가 살아가는 환경이라는 주제에서 영감을 받는다”며 “아이를 오염된 공기로부터 지키고 싶지만 대안을 찾지 못하는 여성을 그렸다”고 설명했다. 완성된 작품의 배경에는 화력발전소와 주택가 굴뚝에서 뿜어져 나오는 연기가 묘사돼 있다.

이러한 시각적 이미지는 알마티 시민은 물론, 도시에서 살아가는 이들 모두에게 쉽게 공감을 얻는다. 최근 수년간 전 세계적으로 천식과 알레르기 질환이 증가하고 있으며, 심혈관계·신경계 질환의 통계 역시 상승세를 보이고 있다. 위험군은 어린이와 노년층에 국한되지 않으며, 스모그는 이를 호흡하는 모든 사람의 건강에 영향을 미친다. 대기오염의 결과는 결국 모두에게 돌아온다. 그리고 언젠가 스모그로 그린 그림이 알마티의 새로운 예술적 흐름으로 자리 잡을지도 모른다.



Шорт-трекистка Яна Хан представит Казахстан на зимних Олимпийских играх в Милане

6 февраля в Милане состоялось открытие XXV зимних Олимпийских игр. В шорт-треке Казахстан представят Денис Никиша, Абзал Ажгалиев, Ольга Тихонова и Яна Хан. В преддверии Олимпийских игр мы взяли интервью у мастера спорта международного класса Яны Хан.

Александра КИМ

Яна родилась в Кыргызстане. В возрасте 10 лет она с семьей переехала в Казахстан, где впервые познакомилась с шорт-треком:

– В 2011 году в Астане проходили зимние Азиатские игры. Я с папой пришла поболеть за наших спортсменов

именно в тот день, когда выступали шорт-трекисты. В 12 лет я первый раз пришла к своему тренеру.

В большой спорт девушка пришла не сразу. Яна относилась к спорту как к хобби, увлечению, а сейчас шорт-трек стал для нее стилем, образом жизни.

– Были и переломные моменты, когда хотелось бросить спорт, когда у меня что-то не получалось, но папа всегда настаивал на постоянных занятиях и дисциплине. Осознанно я занимаюсь шорт-треком с 17 лет – окончила спортивную школу и университет. Уже тогда вся моя жизнь была связана со спортом.

Быть профессиональным спортсменом с юного возраста нелегко – от многого приходится отказываться, но приобретаешь намного большее.

– С самого детства приходится со-

блюдовать строгий график и диеты. Посещая тренировки и участвуя в соревнованиях, я пропустила подростковую и студенческую жизнь, но приобрела, как мне кажется, намного большее. Я ни о чем не жалею, ведь выступать на мировой арене и занимать призовые места многого стоит, – делится девушка.

Первая поездка Яны за рубеж состоялась в 2014 году в Южную Корею. Именно тогда она познакомилась с южнокорейским шорт-треком.

– Корейский шорт-трек считается одним из самых сильных в мире. Очень много известных южнокорейских шорт-трекистов являются чемпионами мира. В Казахстане сейчас этот вид спорта слабее, но, наблюдая за тем, сколько детей приходит в наш спорт, я верю, что у казахстанского шорт-трека есть будущее и большие перспективы.

Яна – действующая рекордсменка Казахстана на дистанции 500 метров. От чего же зависит скорость и успех в шорт-треке?

– Шорт-трек – циклический вид спорта: летом мы проходим велосборы, катаемся на велосипедах и роликах, зимой занимаемся на льду. Весь год мы работаем над скоростью и техникой. Здесь нельзя долго отдыхать и давать себе слабину. Скорость – это в большинстве своем физическая сила и природные данные, но и коньки тоже играют большую роль. Ботинки и лезвия создаются



и подбираются индивидуально под каждого спортсмена, – рассказывает Яна.

Участвовать в зимних Олимпийских играх Яне не впервой. Дебют состоялся на прошлых Играх в Пекине в 2022 году. На момент записи интервью Яна уже находилась на сборах в Нидерландах:

– Сейчас силовые тренировки и подготовка идут на спад. Перед стартом больше времени уделяется развитию выносливости и скорости. Уже через несколько дней мы вылетаем в Милан...

Мы желаем Яне новых побед и удачи на Олимпийских играх!



Вкус традиций: Дмитрий Ли о стажировке в кулинарной академии Ансана

В городе Ансан на базе университета Hanhojeon завершилась масштабная образовательная программа, посвященная изучению корейской национальной кухни. В этом году участником проекта, организованного Агентством по делам зарубежных корейцев, стал активист молодежного движения Дмитрий Ли. Программа была направлена на сохранение культурного наследия среди этнических корейцев и укрепление связей с исторической родиной



Ксения ХАН, Ансан

Учебный процесс сочетал в себе академический подход и глубокое практическое погружение. На занятиях студенты изучали историю блюд, знакомились с ингредиентами и осваивали секреты ферментации. Особое внимание уделялось профессиональной технике – от мастерства нарезки до эстетики сервировки.

Дмитрий с восторгом вспоминает учебные будни:

– Мы начинали с теории: изучали историю корейской кухни, знакомились с традиционными ингредиентами и секретами ферментации, учились правильно нарезать, готовить и красиво подавать блюда. Но настоящая магия начиналась на практических занятиях – ощущение, когда под твоими руками рождаются настоящие корейские блюда, невозможно передать словами!

Помимо кулинарного блока программа включала в себя ин-

тенсивный курс корейского языка. Занятия, разделенные по уровням сложности, позволили участникам не только преодолеть языковой барьер, но и лучше понять менталитет и повседневные обычаи жителей страны. Образовательный процесс гармонично дополнялся культурно-экскурсионной программой. Участники посетили исторический дворец Кёнбоккун и Национальный музей, поднялись на гору Намсан и побывали в парке Lotte World. Эти поездки позволили молодежи увидеть современную Корею, не забывая о своих древних корнях.

Важной составляющей визита стала общественная деятельность. Знаковой была встреча с организациями Koryoin

Global Network и New Generation of Koryoin – молодежное крыло KGN, которому исполнился один год.

– Я смог поделиться своим опытом, дать советы и узнать о новых проектах. Эта встреча вдохновила меня и оставила ощущение настоящей общности и взаимоподдержки, – делится Дмитрий.

Этот месяц в Ансане стал не просто периодом обучения, а настоящим путешествием в мир корейской души. Новые знания о кулинарии, культуре и языке – это те нити, которые продолжают связывать поколения корейцев по всему миру, укрепляя чувство гордости за своё наследие и вдохновляя на новые свершения во благо всего этноса.



Места силы в Корее

Местами силы называют определенные территории с особой энергетикой, способные влиять на физическое и психологическое состояние человека, вызывая прилив энергии, вдохновение или спокойствие. Такими местами для корейцев являются, конечно, горы. Поклонение горам своими корнями уходит в шаманизм, где они считаются обителью горных духов сансин. Многие буддийские храмы возводились на местах поклонения сансин и в проводимых в них ритуалах наблюдалось смешение шаманских, буддийских и даосских традиций.

Ирина КИМ,
Алматы

Наиболее почитаемыми являются священные горы Кымгансан и Пэктусан на севере, Халласан – на юге, национальный парк Чирисан, в котором находятся несколько старинных буддийских храмов и знаменитая гора Чхонванбон, подняться на которую и встретить там рассвет – мечта всех корейцев. Посещение священных гор – это духовное путешествие и своего рода очищение.

Именно в горах расположено большинство древних святилищ. Это граница двух миров, где небесная энергия встречается с земной. Согласно пхунсу, такое расположение способствует диалогу человека с Высшими силами, помогает понять свое предназначение.

Самой высокой горой Корейского полуострова является Пэктусан. Гора находится на границе Северной Кореи и Китая. В 2018 году во время межкорейского саммита на нее вместе поднялись

высшие руководители Севера и Юга в знак грядущего объединения Кореи.

Пэктусан является начальной точкой хребта Пэктудэган, который тянется вдоль всего Корейского полуострова до гор Чирисан на юге и символически заканчивается на вершине горы Халласан, расположенной на острове Чеджудо. Для того чтобы посетить Пэктусан южнокорейские паломники, которым закрыт доступ в Северную Корею, приезжают в Китай. Здесь оборудована специальная дорога, по которой автобус или автомобиль доставляет туристов прямо к священному высокогорному озеру, расположенному в кратере действующего вулкана на вершине горы. Впрочем, по желанию, часть пути можно пройти пешком. На вершине Пэктусана паломники возносят молитвы об объединении и благополучии Кореи.

Не менее почитаемой является гора Халласан. На ней расположен очень древний буддийский храм, который неоднократно разрушался и восста-



навливался. К нему ведет довольно крутая пешеходная тропа, с которой открываются живописные виды на ущелье и окружающую местность. Подъем в гору занимает 30-40 минут, и этого достаточно, чтобы паломники прибывали в храм в состоянии смирения и просветления.

Храм Пульгукса недалеко от Кенджу был основан в 528 году и считается одним из самых красивых древних храмов. Он включен в список Всемирного наследия Юнеско. В отличие от храмов, расположенных в городах, он окружен холмами и лесами и при этом сам возвышается над окружающей местностью. К главным залам поднимаются старинные каменные лестницы, символизирующие переход от мирского к священному. Это действующий храм, в котором идут службы и совершают молитвы монахи и паломники.

В отличие от горных святилищ старинный буддийский храм Хэдон Енгунса в Пусане расположен на побережье, в месте, где, согласно пхунсу, соединяются энергии Дракона и Тигра и преобладает энергия Воды. Это уютный храм, приближенный к насущным земным проблемам своих посетителей. Считается, что в таком месте очень хорошо молиться о семейном благополучии и процветании бизнеса. Храм славится тем, что сбываются загаданные в этом месте желания, поэтому здесь всегда много паломников, которые любят встречать рассвет на выступающей в море скале, предварительно сделав приношение Будде, чтобы желание точно исполнилось.

Наука не в состоянии объяснить феномен мест силы, но не отрицает очевидное положительное воздействие на человека при пребывании в них.



Дарига ТАЛГАТ

Для начала рассмотрим, как оба мира представлены в корейской мифологии. Широко известен миф о сотворении мира, сохранившийся на острове Чеджу. Согласно ему, судьбой мира управляют два брата: старший король Тэпёль и младший король Супёль, сыновья небесного владыки Чонджи. Их соперничество за право управлять мирами происходит не через открытую войну, а через испытания разума и мудрости. Старший брат олицетворяет рассудительность и жизненный опыт, тогда как младший – силу и стремление к власти. В конечном итоге именно младший становится правителем мира живых, однако старший добровольно уступает ему власть, подчеркивая, что управление людьми требует не только силы, но и искреннего сердца.



Этот миф отражает важную особенность корейского мировоззрения – истинная власть неотделима от ответственности, а отказ от борьбы может рассматриваться как проявление высшей мудрости.

Рассматривая казахскую мифологию, можно заметить аналогичное разделение мира на верхний и нижний. Покровителем верхнего мира является Ульген – светлый дух и творец всего сущего. Он создаёт землю, небо, солнце, луну и первого человека, а также защищает мир людей от разрушительных сил. Ульген помогает людям и животным, наделяет шаманов силой и следит за сохранением космического порядка.

Противоположностью Ульгена выступает Эрлик (Жергилик) – владыка подземного мира. Его образ связан с миром мёртвых, тьмой и испытания-

Образы покровителей в казахской и корейской мифологиях

Мифология любого народа отражает его представление о мире, жизни и смерти. Через мифы передаются не только древние верования, но и нравственные ценности, отношение к власти, природе и человеку. В этом контексте особенно интересным является сравнение казахской и корейской мифологий, в которых мир традиционно делится на верхний и нижний, а каждый из них имеет своего покровителя.

ми. В отличие от корейского мифа, где конфликт между братьями завершается мирным решением, в казахской мифологии противостояние светлых и тёмных сил носит постоянный характер. Однако и здесь подчёркивается важность сохранения баланса между ними. Эта идея созвучна концепции «инь и ян», символизирующей гармонию добра и зла.

Сравнивая казахскую и корейскую мифологии, можно увидеть общие черты: покровители миров нередко связаны родственными узами, а сама идея мироустройства строится на рав-

новесии противоположностей жизни и смерти, света и тьмы, силы и мудрости. Эти мифы учат тому, что гармония в мире возможна лишь при уважении к установленному порядку и осознании ответственности за свои действия.

Так древние мифологические образы казахского и корейского народов, несмотря на культурные различия, отражают схожее стремление к пониманию устройства мира и роли человека в нём. Именно поэтому они продолжают оставаться актуальными и сегодня и помогают сохранять духовную связь между поколениями и культурами.

«Адвокат айдола»

Idol I 아이돌아이, «Адвокат айдола» – южнокорейская дорама, премьера которой состоялась 22 декабря 2025 года на телеканалах ENA и Genie TV. В центре сюжета – Мэн Сэ На (Чхве Су Юн), опытный адвокат по уголовным делам, получившая среди коллег прозвище «адвокат злодеев». Она известна тем, что берется за самые громкие, безнадежные, резонансные процессы – и выигрывает их. За строгим профессиональным образом скрывается тайна: уже одиннадцать лет Сэ На является преданной фанаткой популярного айдола До Ра Ика, главного вокалиста группы Gold Boys. Когда музыканта внезапно обвиняют в убийстве одного из участников коллектива, именно Сэ На становится его защитницей. Дорама сочетает элементы романтики и детектива, раскрывая закулисную сторону шоу-бизнеса и историю падшего айдола, чья фанатка вынуждена выступить в роли его адвоката. Отношения между звездой и его поклонницей становятся ключевой драматической линией сериала.



Элина ИСКАКОВА

«Idol I» сочетает в себе сразу несколько жанров и официально заявлен как «мистическая судебная романтика». В сериале переплетаются элементы детектива, мелодрамы и комедии. Уже с первых эпизодов история развивается в стремительном темпе: внутренние страхи До Ра Ика и напряженные отношения внутри группы тесно переплетаются с расследованием убийства. Сценарист Ким Да Рин тонко балансирует между гламуром айдольского мира и мрачной реальностью. Важное место в сюжете занимает и романтическая линия – невысказанные чувства героев, которые

ной фанаткой. Она не только защищает своих подзащитных в суде, но и активно поддерживает любимого артиста на фанатских форумах и в комментариях в соцсетях. Новость о его аресте шокировала Сэ Ну, но, быстро взяв себя в руки, она предложила стать его адвокатом.

Дорама точно бьет по болевым точкам корейской музыкальной индустрии, поднимая вопрос о разрыве между публичным образом айдола и реальным человеком за кулисами. К-POP-музыкантов обожают миллионы: они красивые, талантливы и демонстрируют безупречное поведение. Однако сериал последовательно задается вопросом – кого именно любят фанаты: идеализи-

До Ра Ик не может принять смерть близкого друга и не понимает, как доказать собственную невиновность. Именно эта уязвимость делает персонажа правдоподобным.

Помимо центральной линии сериал активно развивает и второстепенные сюжетные направления, усиливая интригу и детективную составляющую. Среди персонажей второго плана особенно выделяются Чхэ Хи Джин в исполнении Хон Хе Джу – загадочная бывшая возлюбленная До Ра Ика, тесно связанная с расследованием, а также Чон Джэ Гван, сыгравший влиятельного прокурора Квак Бён Гюна, знакомый ещё со школьных лет с главной героиней и ассоциирующийся с болезненным опытом издевательств. Их сюжетные линии добавляют истории дополнительные конфликты и напряжение, но ключевым эмоциональным ядром драмы по-прежнему остается актёрский дуэт Чхве Су Ён и Ким Джэ Ёна. Отдельного упоминания заслуживает и помощник адвоката Ли Ён Бин – один из самых симпатичных второстепенных персонажей, преданный напарник и эмоциональная опора героини. Завершает галерею образов Ким Вон Хэ в роли вечно нервничающего начальника Мэн Сэ Ну – актер, который традиционно придает сценам дополнительную харизму.

Важно понимать, что этот сериал рассчитан не на широкую аудиторию, а на узкую. Он пользуется успехом у своей целевой аудитории – о чем свидетельствует неплохой рейтинг, но для массового зрителя он вряд ли станет хитом. Многие зрители, смотревшие драму, отмечают явные отсылки к «Хватит Сондже и беги» или ищут сходства со своей жизнью: например, главная героиня собирает мерч любимого артиста, покупает билеты на концерт на последние деньги, ее комната украшена постерами и т.д. Однако за этим поверхностным сходством скрывается гораздо более глубокий и многослойный сюжет.

Дорама занимает нейтральную позицию в вопросе романтических ожиданий. Она не дает К-POP-фанатам ярких надежд, но и полностью их не разрушает – главная героиня все же не вступает в от-

ношения с айдолом как обычная поклонница. Развитие их взаимоотношений идет очень медленно и постепенно: на первых этапах почти не видно привычных романтических моментов, характерных для таких дорам. Основной акцент сделан на детективной линии, и герои сближаются окончательно только к последним сериям. При этом они ведут себя как настоящие взрослые, преодолевая профессиональные и эмоциональные трудности, которые объективно мешают им быть вместе. Кроме того, важно помнить их прошлую историю: герои уже встречались раньше – в одном случае До Ра Ик спас ее от самоубийства, а она пришла ему на помощь, когда его обвинили в убийстве. Эти моменты, которые будут особенно заметны корейской аудитории, создают тонкие отсылки к судьбе. В целом сериал не подталкивает фанатов к иллюзиям, но и не лишает их надежды полностью, оставляя пространство для размышлений в сложных отношениях с айдолами.

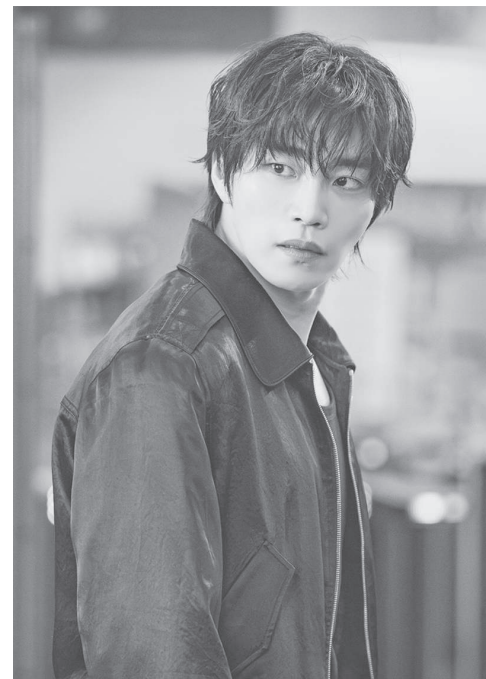
Корейские режиссеры продолжают снимать так, что кадр кажется розоватым. Поселить айдола у себя дома на момент расследования – это признание в любви; чтобы продолжать быть айдолом – обязательно надо принимать психотропы; люди, которые оказались рядом однажды, неизбежно сойдутся снова, но будут ли они вместе – это 인연 (ин-ён).



вынуждены взаимодействовать не как фанатка и звезда, а на нейтральной территории закона и правосудия. Такой жанровый микс придает драме свежесть и оригинальность.

Образ адвоката Мэн Сэ На в исполнении Чхве Су Ён в драматическом плане выглядит просто, но убедительно. Она собранная, умная и целеустремленная женщина, не боящаяся трудностей. Много лет назад, когда она стала дочерью человека, совершившего убийство, начинающий музыкант До Ра Ик с гитарой в руках неожиданно стал для нее опорой. С тех пор Сэ На решила посвятить себя адвокатской профессии и бороться за каждого клиента, которого считает невиновным. Узнав, что Ра Ик стал участником музыкальной группы, она сразу же стала его предан-

рованную фигуру на сцене или живого человека со слабостями и желаниями, которые далеко не всегда укладываются в навязанный образ? До Ра Ик предстает не как безупречный стейдж-ман, а как эмоционально нестабильный человек, для которого самый сложный момент наступает не во время выступления, а сразу после него. Его внутренняя драма – звезды, вынужденной носить маску и не имеющей права даже возразить агрессивным фанатам, вторгшимся в его личное пространство, – убедительно раскрыта через актерскую игру Ким Джэ Ёна. Герой органично существует в двух ипостасях: на сцене он – ослепительный айдол, а за кулисами – человек в глубоком эмоциональном кризисе, мечтающий вырваться из жестких рамок шоу-бизнеса и перестать быть кумиром.



Мистические места Кореи

Любая уважающая себя страна непременно должна иметь свои собственные загадочные, овеянные пугающими легендами, места, населенные призраками, душами умерших и прочими потусторонними сущностями. Корея в этом смысле не является исключением.

Сад Неульбом (늘봄가든)



Ирина КИМ,
Алматы

В стране немало поклонников фильмов ужасов, любителей острых ощущений и всякого рода страшилок, охотников за призраками, которым вездесущие туристические агентства предоставляют специальные туры. Разумеется, индустрия кино, со своей стороны, подогревает интерес ко всему сверхъестественному, регулярно выпуская свежие сериалы на эту тему.

Психиатрическая больница Гонджиам на окраине Сеула занимает одно из первых мест в неофициальном рейтинге корейских ужасов. Она обрела популярность после выхода в 2018 году одноименного фильма «Психиатрическая больница Гонджиам».

Действие фильма происходит в действительно существующей заброшенной психиатрической больнице, которая часто посещается призраками и считается одним из самых загадочных мест в мире по версии CNN Travel.

В сюжете фильма смешаны реальные события с большой долей фантазии. Местные жители говорят, что в пустующем здании имели место встречи с призраками, загадочные исчезновения людей, случаи насилия и убийства. Но, конечно, массовые убийства, чудовища и сумасшедшие доктора – это плоды богатой фантазии сценаристов. В действительности на этом месте раньше находилась тюрьма, в которой погибло много заключенных. Когда здание перестро-

или в психиатрическую больницу, то обстановка мало изменилась – с пациентами обращались жестоко, случилось несколько загадочных смертей. Из-за плохой славы, антисанитарии и хаотичного управления больница обанкротилась и была закрыта.

Каждый год тысячи смельчаков, преодолевая установленные властями заграждения, проникают в заброшенное здание, где все еще ржавеет медицинское оборудование, валяются грязные матрасы и по темным закоулкам бродят призраки.

Второе место по популярности среди туристов занимает «Сад Неульбом» в Чечхоне в провинции Северный Чхунчхон. История говорит, что когда-то на этом месте стоял успешный ресторан, которым управляла молодая пара, у них была единственная дочь. Однажды прямо перед рестораном девочку сбила машина и она погибла. Будучи вне себя от горя, ее отец покончил с собой, повесившись. Вскоре после этого умерла и мать девочки.

После этого другие люди пытались открыть в этом здании ресторан, но поскольку в нем почти постоянно слышались привидения, он перестал пользоваться популярностью. Персонал боялся там оставаться по ночам. Духи часто путали заказы, портили еду; иногда по настроению ночью мыли посуду и делали уборку; частенько шалили, шлепая посетителей по спине.

Клиенты в страхе разбегались, ресторан пришлось закрыть. Он был куплен священником, который решил оставить его как он есть. По мотивам этой истории был снят фильм ужасов



Психиатрическая больница Гонджиам (곤지암정신병원)

«Сад Неульбом», который, впрочем, не обрел большой популярности.

В тройку самых больших ужасов Кореи входит также «Дом с привидениями Енгдок», расположенный неподалеку от приморского пляжа в округе Еонгдек провинции Северный Генсан. Согласно истории, во время Корейской войны в этом месте было убито и похоронено 400 молодых солдат-студентов. Спустя много лет на этом участке начали строить дом и в ходе строительства обнаружили тайное массовое захоронение. Разумеется, после этого цена участка с недостроенным домом сильно упала и некая молодая пара без предрассудков решила купить его и построить там ресторан. Вскоре после окончания строительства в дополнение к странному шумам и теням жена явственно увидела призрак с закрывающими лицо волосами, который спускался по лестнице. От страха она упала в обморок, и они с мужем спешно уехали. После этого туда заселилась пара традиционных шаманов и принялась за свое излюбленное занятие – изгнание злых духов. Борьба шла с переменным успехом, и в конце концов духи победили. Шаманы также бежали, оставив впопыхах свои обрядовые амулеты.

Недавно дом стал площадкой проведения телешоу с участием известного шамана и знатока привидений. После совершенного ритуала шаман категорично заявил, что здесь при-

сутствуют десять тысяч духов, что еще больше повысило притягательность этого места для любителей таинственного и пугающего.

Социологи считают, что современные мистические легенды имеют важное культурное и психологическое значение, отражая имеющиеся в обществе страхи и ценности, предупреждая от необдуманных поступков и формируя коллективные представления о необъяснимом с точки зрения науки.

Данная публикация вовсе не является специфической туристической рекламой. Наоборот, я считаю весьма нежелательным посещение мест с реально плохой энергетикой. Она часто обусловлена сочетанием неблагоприятных геофизических факторов, которые воздействуют на внушаемых людей, создавая в их воображении причудливые образы. Ну, или вы действительно встретите уставшего от назойливых туристов духа и он захочет отделаться от вас...

Психологи, тем не менее, считают, что групповое посещение «домов ужасов» приносит некоторую пользу, позволяя сбросить избыточную тревожность, усиливает иммунитет через выброс определенных гормонов и укрепляет отношения между людьми, поскольку совместно пережитый страх усиливает близость, в том числе и через выброс окситоцина – «гормона привязанности».



Дом с привидениями Yeongdeok (영덕흉가)



Rinnai

Правильная техника для дома и бизнеса



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](https://www.instagram.com/rinnai_unidom_centralasia)



Более 100 лет на
рынке газового
оборудования



Учет специфики
условий эксплуатации



Широкая линейка
мощностей



Авторизованные
сервисные центры



Высокий КПД
(93-97%)



Экономичность
и безусловное
качество оборудования



Тройная система
контроля качества



Уникальная
технология
модуляции
мощности



Заводы
в 17 странах



Многоуровневая
система защиты
оборудования

Корейско-американские истории:
СТЫД И ГОРДОСТЬ

ДВЕНАДЦАТЫЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА KISTORY «КОРЕЙЦЫ МИРА»

Журнал можно получить в редакции газеты «Коре ильбо» по адресу: г. Алматы, ул. Гоголя, 2, Корейский дом, офис 6 или читайте электронную версию на сайте koreilbo.com

КОМПЛЕКСНЫЕ CHECK-UP ПРОГРАММЫ в Korean Medical Center Almaty

Полноценный чек-ап по южнокорейским протоколам: системный, точный и ориентированный на раннее выявление рисков. Получите полную картину своего здоровья за один день.

SMART система обследований на базе цифровых технологий

Наглядный smart-отчет для легкого понимания результатов обследования и надежное хранение медицинских данных

Комплексная One-Stop система обследования

Всё в одном месте (обследование - диагностика - интерпретация результатов - организация лечения)

Консультация врача из Южной Кореи

После прохождения чек-апа результаты обследований интерпретируются нашим главным врачом из Южной Кореи на итоговой консультации



ШИРОКИЙ ВЫБОР ЧЕК-АП ПРОГРАММ

- Программы для любого пола и возраста;
- Учет наследственных рисков;
- Инновационное оборудование (MPT Tesla 3.0, КТ, эндоскопические и маммологические системы);
- Персональный медицинский куратор.



КОНСУЛЬТАЦИЯ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

- Врачи международного уровня (Корея и Казахстан);
- Более 20 узких специализаций (кардиология, гинекология, эндокринология, травматология и другие);
- Комплексный подход;
- Возможность телемедицины с профессорами из Южной Кореи.



СОБСТВЕННАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

- Двухэтажный лабораторный комплекс (лабораторные и молекулярные диагностики, патоморфология);
- Реагенты и оборудование из Южной Кореи;
- Высочайшая диагностика (в том числе онкоскрининг);
- Быстрая готовность результатов.

OPEN Healthcare | Адрес: г.Алматы, ул. Яссауи, 13 | Для записи: +7707 355 4100 | Чек-ап программы: +7771 779 3998 | www.ohc.kz



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

