

코리아일보

КОРЕ ИЛЬБО

28 (2028) 10 ИЮЛЯ 2026 ГОДА



Instagram



Telegram



koreilbo.com

Культура отмены
по-корейски



стр. 4

카자흐어와 사랑에
빠진 외국인들



стр. 8-9

뿌리를 잊지 말자

БУДЬТЕ БЛИЖЕ К ИСТОКАМ

Как Астана отметила свое 28-летие – праздник, объединивший весь город



Фото: shutterstock

Музыка, детский смех в городских парках, аплодисменты на театральных площадках и тысячи зрителей на вечерних open-air-концертах – именно такой запомнилась Астана в дни празднования Дня столицы. Более двухсот мероприятий охватили практически весь город, подарив жителям насыщенные выходные.

Алина ИМАМБАЕВА, Астана

Современная Астана уверенно закрепляет за собой статус международного центра деловых, культурных и об-

щественных событий, привлекая гостей высоким уровнем городской инфраструктуры, разнообразной культурной жизнью и масштабными мероприятиями. Растущий интерес к столице подтверждает и статистика: в первом квартале 2026 года Астану посетили 352,2 тысячи туристов – на 12% больше, чем за аналогичный период прошлого года. Из них 67,9 тысячи составили иностранные гости, а по итогам 2025 года туристический поток достиг 1,6 миллиона человек.

стр. 2

7천 미터의 전설을 쓰다

1938년 강제이주 고려인 가정에서 태어난 송 안토니나. 그녀는 고려인 최초이자 유일한 소련 스포츠 마스터(등산)로 세계 산악사에 이름을 남겼다.

본지 명예기자인 남경자 기자와의 단독 인터뷰에서 송 안토니나는 코르제네프스카야봉 등정, 전설적인 여성 레닌봉 원정대의 비극, 위대한 도전의 대가, 그리고 산에서 생명보다 소중했던 동료애를 들려준다.

10면에서 계속



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

12+ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ДОСТИГШИХ 12 ЛЕТ

ДАЖЕ ДОЛГ В ТЫСЯЧУ МОНЕТ (НЯН) МОЖНО ОТПЛАТИТЬ СЛОВОМ / 천 냥 빚도 말로 갚는다

Как Астана отметила свое 28-летие – праздник, объединивший весь город

Начало на стр. 1

Именно в такие дни особенно заметно, чем сегодня живет современная Астана. День столицы превращает город в пространство открытых концертов, фестивалей, выставок и спортивных событий, объединяя жителей и гостей мегаполиса, а завершается все по традиции красочным салютом. Но в этом году для горожан представили целое дрон-шоу.

Торжества начались еще 2 июля. Одной из первых крупных площадок стал фестиваль Taza Fest Astana в парке Мира и Согласия. Здесь экологические инициативы объединили с концертами, интерактивными зонами и семейным досугом. Гости знакомы с экопроектами и участвовали в тематических мастер-классах, посвященных бережному отношению к окружающей среде.

Особую атмосферу празднику придал необычный концерт образцово-показательного оркестра Национальной гвардии, который прошел на теплоходе вдоль Есиля. Музыка, звучащая над рекой, стала настоящим украшением летнего вечера и собрала множество зрителей на набережной.

Большое внимание организаторы уделили молодежи и детям. Во Дворце школьников открылась выставка молодых фотографов, посвященная столице, а затем состоялся молодежный open-air с танцевальными батлами, концертами и творческими площадками. Для самых маленьких жителей города прошел фестиваль «Кішкентай құрылысшылар – үлкен Астана», где через игры и мастер-классы ребята познакомились с профессиями, связанными со стро-



ительством современного города.

Национальный день домбры занял особое место в программе. На сцене столичного амфитеатра звучали произведения казахской музыкальной классики, проходили мастер-классы по игре на национальных инструментах, а мультимедийное шоу объединило музыку, танец и современные визуальные технологии. Концерт «Асыл мұра» познакомил зрителей с богатством традиционного исполнительского искусства и региональных музыкальных школ Казахстана.

Любители активного отдыха также нашли занятия по душе. Детский забег Kids Run, массовый SARYARQA RUN, фестиваль экстремальных видов спорта Urban Fest, турниры по борьбе, дзюдо, асық ату и состязания силачей «Толағай» собрали участников разных возрастов. Для многих жителей именно спортивные площадки стали местом семейного отдыха и настоящего праздника в движении.

С утра 6 июля в рамках Дня горо-

да возле столичного стадиона «Астана Арена» открылась праздничная ярмарка. Посетители могли приобрести национальные ювелирные украшения ручной работы, авторскую одежду казахстанских дизайнеров, изделия ремесленников из Астаны и других регионов страны.

Свои изделия представил и мастер резьбы по дереву Ермек Карим. Он изготавливает традиционную казахскую посуду и предметы быта – астау, табак, тостаған, ожау, резные подносы и сервировочные доски. На ярмарке ремесленник также представил сувенирную продукцию и национальный музыкальный инструмент сазсырнай. По словам мастера, при создании изделий он стремится сохранить традиционные формы и национальные ремесленные традиции. За годы работы Ермек Карим принял участие во множестве выставок по всей стране, а его изделия пользуются спросом даже за рубежом.

Главными событиями праздничного дня стали масштабные

вечерние концерты под открытым небом. Сразу на двух площадках у монумента «Қазақ елі» и возле стадиона «Астана Арена» для жителей и гостей столицы выступили звезды казахстанской эстрады: группа «Формат», Маржан Арапбаева, Raim, Ерке Есмахан, Алишер Каримов, BAYANSULU, Alem, Bellucci, Yenlik, Abik Jeksen и Қайрат Нұртас. Более 100 тысяч человек стали участниками масштабных Open Air-концертов. В этот день публика подпевала любимым артистам, танцевала и вместе создавала теплую атмосферу.

Не ограничился День столицы только культурной программой. К празднику в городе открыли новые благоустроенные дворы и общественные пространства, а также продолжили реализацию инфраструктурных проектов, направленных на создание комфортной городской среды.

В последующие дни жителей ждали молодежный фестиваль «Жайдарман», концерт академической музыки, литературные встречи, а кульминацией праздничных гуляний станет международный гастрономический фестиваль BaiQumyz, который пройдет на ипподроме «Казанат» и соберет производителей кумыса из Казахстана и зарубежья.

Таким образом, за 34 года независимого Казахстана Астана кардинально изменила свой внешний облик. Сегодняшняя столица поражает современными архитектурными решениями, ставшими результатом сотрудничества как казахстанских, так и зарубежных специалистов. Современный город XXI века уверенно укрепляет свои позиции в качестве одной из ведущих туристических точек Казахстана и Центральной Азии.

DAZ отметила 60-летие

Ровно 60 лет назад в Казахстане начала издаваться республиканская немецкая газета Freundschaft («Дружба»).

Изначально она выходила в Целинограде (Астана), а с 1987 года стала печататься в Алма-Ате. В минувшую пятницу в Немецком доме отметили юбилей Deutsche Allgemeine Zeitung (DAZ) (преемницы Freundschaft) и прошедший День работников СМИ.

Константин КИМ, Алматы

Поздравить немецкую газету с 60-летием пришли представители местной исполнительной власти, консульства Федеративной Республики Германии в РК, коллеги, общественники, в режим онлайн подключились

партнеры из разных точек мира.

Прозвучало много теплых слов в адрес уникального издания – DAZ единственная газета немецкого этноса, выходящая в Казахстане. На сегодняшний день помимо печатной версии СМИ активно выходит в онлайн-пространство. У газеты развиваются сайт, социальные сети. Как и все этнические газеты, немецкая принимает активное участие в общественно-политической жизни страны и своего этноса. Главный редактор газеты Олеся Клименко является председателем клуба этножурналистов Алматы.

У издания выработана эффективная система взаимодействия с Германией. На регулярной основе немецкий Институт по культурным связям за рубежом (IFA) направляет в редакцию сотрудника – носителя языка, должность которого так и называется IFA-редактор,



помогающего в создании немецкоязычного контента.

На сегодняшний день редакция ставит перед собой новые задачи. Идет активное привлечение молодых авторов, кстати, часть из них была отмечена благодарственными письмами во время торжественного мероприятия, развива-

ются международные связи, используются современные медиаинструменты. Также редакция планирует начать выпускать имиджевый гляцевый журнал по примеру журнала KISTORY. Редакция «Коре ильбо» с большим удовольствием поделится с немецкими коллегами опытом выпуска такого журнала.

Пепел, ставший искусством и новой жизнью Как Казахстан и Корея вместе возрождают леса Семей



1 июля в Семее на аллее Дружбы (остров Бейбітшілік) состоялось торжественное открытие уникальной международной эколого-художественной выставки Let's Forest Kazakhstan – Ash to Art in Semey. Мероприятие стало невероятно пронзительным ответом на трагедию июня 2023 года, когда масштабный лесной пожар уничтожил огромные массивы соснового леса в Абайской области и унес жизни 14 лесников.

Проект несет в себе глубокий двойной смысл: Let's Forest символизирует практическое лесовосстановление, а Ash to Art – художественное переосмысление трагедии, где обугленные деревья получают вторую жизнь, превращаясь в искусство.

Особое впечатление на гостей произвели сами экспонаты выставки. Главный автор проекта – южнокорейский скульптор Чон Чан И, вместе с командой более месяца трудился в Семее над созданием масштабных арт-объектов. Уникальность инсталляций заключается в том, что все они выполнены исключительно из древесины деревьев, сгоревших во время того самого пожара. Перед зрителями предстали огромные фигуры животных и мифических существ – величественные пегасы, медведь, лось и другие лесные создания. Одной из самых философских работ стала скульптура, вдохновленная казахским мифом о Байтереке. Через эти

визуальные образы художники напомнили обществу о хрупкости природы и важности бережного отношения к ней.

Выставка стала красивой кульминацией большого экологического проекта KT&G Green-Globe Project. Финансовым партнером инициативы выступила южнокорейская корпорация KT&G, направившая значительные инвестиции на возрождение резервата «Семей орманы» (общий бюджет при поддержке организации AFoCO составляет порядка 700 000 долларов). Эти инвестиции идут на реальные дела: закуплены современные дроны для мониторинга, а с 2025 по 2027 год на 100 гектарах пострадавшей земли будут высажены новые сосны. Кроме того, казахстанские специалисты пройдут обучение передовым противопожарным технологиям в Южной Кореи. Данный формат экокорта – первый в Казахстане, и он уже привлек к себе огромное внимание международной общественности.

Конечно, реализация столь масштабного международного проекта требует тщательной координации, и на этапе подготовки эта благородная инициатива едва не оказалась под угрозой срыва из-за досадного инцидента. Семь южнокорейских художников из компании ITTA Space, прибывшие по официальному приглашению казахстанской стороны для подготовки арт-объектов, были ошибочно задержаны полицией по обвинению в незаконной трудовой деятельности. Посольство Республики Корея, принимающее оперативные меры для защиты своих граждан за рубежом,

незамедлительно вмешалось в ситуацию: консул по безопасности граждан Чжи Хэ Сун лично выехал в Семей для участия в суде. В итоге суд полностью прекратил дело за отсутствием состава правонарушения, что позволило художникам благополучно завершить свою миссию.

Церемония открытия собрала важных гостей, объединившихся ради общей цели. Мероприятие посетили вице-министр экологии и природных ресурсов Казахстана Нурлан Курмалаев, заместитель генерального секретаря AFoCO Чин Сон Пхиль, президент Евразийского регионального офиса KT&G Чжо Ён Чжэ, заместитель акима Абайской области Думан Оспанов и аким города Семей Адлет Кожанбаев. Посольство Республики Корея представляли консул по безопасности граждан Чжи Хэ Сун и эксперт административного отдела О Сан Хи.

Сама выставка, которая продлится с 1 по 17 июля 2026 года, развернулась на трех локациях: на аллее Дружбы, в музее Абая Кунанбаева и непосредственно у места трагедии – на территории резервата у села Каштак. Программа открытия получилась очень душевной, она включала выступление инструментального оркестра, наполненное глубоким смыслом театрализованное представление и мастер-классы по живописи.

Проект Ash to Art in Semey наглядно доказывает – даже из самого темного пепла, если объединить усилия, дружбу и искреннее желание помочь, обязательно прорастет новая жизнь.

Дипломатия на местах

Итоги рабочей поездки Посольства Республики Корея в Семей

С 30 июня по 2 июля представители Посольства Республики Корея в Казахстане – руководитель консульского отдела, консул по безопасности граждан Чжи Хэсун и эксперт административного отдела О Сан Хи, посетили город Семей. Эта командировка была наполнена важными практическими задачами, направленными на прямую поддержку граждан и выстраивание надежной социальной инфраструктуры для южнокорейских граждан в регионе.

Одной из главных целей визита стало проведение мобильного консульского приема. На сегодняшний день официальная подача документов на южнокорейские визы осуществляется исключительно в Астане и Алматы. Для жителей Абайской области, включая этнических корейцев (корё сарам), необходимость ехать в столицу всегда была сопряжена с серьезными вре-

менными и финансовыми расходами. Выездная консульская служба в Семее полностью решила эту проблему. В рамках визита граждане смогли лично сдать все необходимые документы, пройти проверку и получить исчерпывающие консультации по миграционным вопросам прямо на месте, не выезжая из своего города.

Также представители посольства провели ряд встреч, направленных на выстраивание сети безопасности для своих соотечественников. Консул Чжи Хэ Сун регулярно проводит встречи с представителями местных госорганов, правоохранительных структур и ключевых медицинских учреждений. В рамках этой поездки состоялась встреча с директором региональной станции скорой медицинской помощи Абайской области Владимиром Ли. В ходе встречи стороны обсудили перспективы



взаимодействия для оперативной помощи южнокорейским гражданам в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

**Полосу подготовила Ксения ХАН,
Абайская область**

Культура отмены по-корейски

Феномен культуры отмены (cancel culture) в Южной Корее – явление уникальное по своей жестокости и масштабу. В отличие от западных стран, где отмена чаще всего бьет по карьере и доходам, в корейском обществе она превращается в гражданскую казнь. Человека не только критикуют – его стирают с публичного поля, из истории и повседневной жизни.

Элина ИСКАКОВА,
Алматы

Корни корейской культуры отмены уходят в конфуцианскую этику, где коллективная ответственность и понятие чести важнее индивидуализма. Исторически публичный позор в Корее был худшим наказанием. С развитием сверхскоростного интернета в 2000-х этот менталитет перекочевал на онлайн-платформы (такие как Naver), породив «нетизенов» – интернет-пользователей, взявших на себя роль цифровой моральной полиции.

Благодаря высокой цифровизации страны любая ошибка публичной фигуры воспринимается как оскорбление общества, а социальные сети превратились в масштабные скоординированные кампании по уничтожению репутаций.

Корейская «отмена» – это проработанный механизм, который бьет по всем фронтам. Телеканалы разрывают контракты с виновником скандала, вырезают его из уже снятых шоу, а в новостных сюжетах – полностью размыывают лицо. Бренды моментально убирают рекламу со знаменитостью. Компании выставляют гигантские счета за ущерб репутации. К зданиям агентств съезжаются грузовики с протестными LED-экранами, требующими уйти из индустрии.

Иногда корейская культура отмены работает по прямому назначению – как инструмент правосудия против тех, кто пытался прикрыться статусом. Самый громкий пример – скандал Burning Sun (2019) вокруг Сынни из группы Big Bang. Певец оказался замешан в организации проституции, финансовых махинациях и распространении скрытых съемок интимного характера. Именно колоссальное общественное давление не позволило замять дело. В результате Сынни ушел из индустрии, отсидел тюремный срок и стал изгоем, чье имя навсегда стерто из истории K-POP.

Еще одним ярким примером заслуженной кары стал кейс Тхэ Иля, бывшего лидера топ-группы NCT. В августе 2024 года лейбл SM Entertainment немедленно исключил его из состава группы без единого шанса на восстановление. Тхэ Иль в компании двух соучастников совершил групповое изнасилование девушки, находившейся в состоянии опьянения. Звездный статус не помог скрыть преступление. Миллионный фандом, годами боготворивший артиста, мгновенно отрекся от него: люди массово уничтожали мерч и вырезали его вокал из треков, а имя Тхэ Иля было выжжено из истории K-POP. Точка в деле была поставлена в суде – летом 2025 года насильника приговорили к 3,5 годам тюрьмы, а Верховный суд заблокировал любые попытки апелляции. Здесь корейская отмена сработала безупречно.

Но иногда корейская культура отмены не работает по прямому назначению – она превращается в чрезмерную инквизицию, карающую за личную жизнь. В начале 2024 года фанаты узнали об отношениях Карины (лидера группы Aespa) с актером Ли Джэ Уком. Радикальные поклонники восприняли это как предательство. Они пригнали к офису ее агентства грузовики с экранами: «Разве любви фанатов тебе мало? Зачем ты предала нас?» Под этим диким прессингом 24-летняя девушка написала публичное рукописное письмо с извинениями, за то что посмела влюбиться. Спустя 5 недель пара рассталась – хейт толпы уничтожил отношения на ровном месте.

Общественный гнев в Южной Корее зрел задолго до финального свистка на ЧМ-2026, однако события турнира пре-

Все описанные выше события – примеры классической хрестоматийной «отмены» в Южной Корее. Теперь же давайте отложим в сторону контекст прошлых лет и детально обсудим реальный, конкретный кейс, который произошел непосредственно сейчас. Скандал вокруг южнокорейского футбола вспыхнул после провального выступления сборной Южной Кореи на чемпионате мира. В центре всеобщего гнева и последующей отмены оказался главный тренер национальной команды – Хон Мён Бо. Ситуация дошла до того, что в конфликт вмешался президент страны, а сам тренер был вынужден уйти в отставку под давлением общественности.

вратили это недовольство в тотальную катастрофу. В середине 2024 года Федерация футбола Кореи (KFA) назначила Хон Мён Бо на пост тренера. Выяснилось, что KFA нарушила собственный регламент – полноценного собеседования с Хон Мён Бо не проводилось, а многомесячные поиски иностранных специалистов свернули в пользу «своего» кандидата. В октябре



2024 года Министерство спорта Южной Кореи подтвердило факт процедурных нарушений, а руководителей федерации вызвали в парламент на слушания по обвинению в кумовстве. Болельщики изначально видели в тренере ставленника коррумпированной системы.

Сборная Южной Кореи показала слабый результат. Команда заняла последнее место в группе А на чемпионате мира и вылетела из турнира, выиграв лишь один матч из трех. За весь этап корейцы смогли забить всего 2 гола – это их худший результат за последние 28 лет. Финальной точкой позора стало поражение от сборной Южной Африки со счетом 0:1, которое окончательно лишило команду шансов на плей-офф. Главным ударом

Кореи официально раскритиковал KFA, за то что при выборе тренера «компетентность не была в приоритете», и поручил Министерству спорта провести жесткую проверку футбольной федерации. Не выдержав колоссального давления со стороны фанатов, медиа и руководства страны, Хон Мён Бо ушел в отставку.

С одной стороны, Хон Мён Бо отменяют не только из-за тактики, но и из-за того, что он согласился занять пост в обход честных процедур. Для Южной Кореи вопросы кумовства и блата – это болезненный триггер и непозволительное нарушение. А оставить здорового Сон Хын Мина – главную надежду нации – на скамейке запасных в решающем матче было грубой ошибкой. Тренер несет ответственность за результат игры, а значит, должен отвечать и за крах своей стратегии.

С другой стороны, проблемы корейского футбола были системны. До Хон Мён Бо провалился и Юрген Клинсманн, а руководство KFA годами принимает спорные решения. Хон Мён Бо стал удобным козлом отпущения, на которого федерация и разгневанные политики смогли переложить всю вину за системный кризис. Капитан сборной Сон Хын Мин поступил благородно и опубликовал письмо, где взял часть вины на себя, призвав фанатов не атаковать причастных к этому поражению. Своим поступком герой деликатно напомнил нации о том, что футбол при всей его важности и масштабности – это в конце концов просто игра.

Если оценивать ситуацию, то Хон Мён Бо, может, и заслужил жесткую критику и увольнение, но вряд ли он заслужил статус антигероя корейского футбола и формата медийной казни, которую устроило ему общество.

Южнокорейская культура отмены – это мощнейшее оружие, у которого порой сбивается прицел. Она способна мгновенно уничтожить карьеру реальных преступников, не позволяя статусу замять законное наказание. Но также эта беспощадная машина с легкостью перемалывает людей за их личную жизнь или неудачу. Граница между справедливым возмездием и слепой жестокостью окончательно стерлась. Общество требует от своих кумиров абсолютной, стерильной безупречности, забывая, что за громкими именами стоят живые люди, а не идеалы.





BAKING NEW FUTURES



Открылся 4-й интенсивный курс по хлебопекарному делу для корё сарам

6 июля в Восточно-Сеульском университете состоялась церемония открытия 4-го краткосрочного интенсивного курса профессионального обучения по хлебопекарному делу для корё сарам, организованного Азиатским фондом развития (ADF). Программа направлена на развитие профессиональных навыков, расширение возможностей трудоустройства и создание условий для успешной самореализации корё сарам, проживающих в Республике Корея.

В стенах данного университета программа проводится впервые.

С приветственным словом к участникам обратился председатель Азиатского фонда развития Ким Джун Иль. В своем выступлении он отметил, что поддержка корё сарам должна строиться не только вокруг решения текущих вопросов, но и вокруг формирования будущего человека. По его мнению, для этого необходимо развивать четыре ключевых направления: формирование жизненных ценностей и мотивации, помощь в адаптации и становлении, профессиональное и академическое образование, а также развитие предпринимательского мышления и понимания принципов успеха.

Особое внимание в рамках программы уделяется не только освоению профессии, но и формированию нового взгляда на собственные возможности и будущее. Символично, что специально для проекта был разработан собственный бренд PЕCHKA BAKERY, а его официальным слоганом стали слова Baking new futures (Выпекая новое будущее). Эта идея отражает главную философию программы: речь идет не только о том, чтобы научить человека печь хлеб, но и о том, чтобы помочь ему обрести уверенность в себе, получить новую профессию и открыть новые жизненные перспективы. Участники четвертого потока стали первыми, кто надел



пекарскую униформу с новым логотипом.

С поздравительной речью выступил директор департамента политики в отношении зарубежных соплеменников Управления по делам зарубежных корейцев Ли Ги Сон.

В этом году образовательная программа была переведена в формат четырехнедельного интенсивного курса. Обучение пройдет с 6 по 31 июля, ежедневные шестичасовые занятия включают теорию и практические занятия.

Преподавателем курса является профессор Чон Су Гю – мастер-пекарь, представлявший Республику Корея на международных профессиональных соревнованиях. В ходе обучения участники получают практические навыки и узнают об особенностях корейского хлебопекарного дела, познакомятся с современными технологиями корейской индустрии K-Bakery, а также получат знания, необходимые для дальнейшего профессионального и предпринимательского развития.

Особенностью программы стало участие корё сарам из различных регионов Республики Корея, вклю-

чая Чеджу, Кимхэ и Хончхон, что свидетельствует о высоком интересе соплеменников к профессиональному образованию и стремлении к созданию новых возможностей для себя и своих семей.

После завершения курса участники при желании смогут пройти аттестацию и получить квалификацию «мастер хлебопекарного дела», которая может стать важным шагом как для трудоустройства, так и для открытия собственного дела.

Сегодня подобные образовательные проекты становятся не просто программами профессиональной подготовки. Они создают возможности для личного и профессионального роста, помогают людям обрести уверенность в собственных силах и подтверждают, что инвестиции в образование и развитие человека являются инвестициями в будущее всего сообщества корё сарам.

*Евгения ЦХАЙ,
специальный корреспондент
в Республике Корея*

Корё сарам в сюжете южнокорейского триллера Питчинг фильма «Бурый медведь» прошел в Алматы

7 июля в Алматы прошло закрытое обсуждение (питчинг) будущего фильма «Бурый медведь», съемки которого планируются в Усть-Каменогорске. Жанр фильма уже определен – психологический триллер, фантастика. О чем же планирует рассказать режиссер?

Александра КИМ

Сюжет развивается в Усть-Каменогорске и лесах Восточного Казахстана. Южнокорейский парень приезжает туда поохотиться. Спустя некоторое время его матери приходит новость о том, что сын убит. Предположительно, растерзан медведем. От тела осталась лишь стопа.

Ми Ен приезжает в Ка-

захстан и получает звонок от местного шамана – корё сарам: «Ваш сын жив». Женщина отправляется в отдаленную охотничью деревню на востоке Казахстана, где знакомится с местными корейцами. Однако их больше волнует история о медведе, чем сам парень.

В планах у режиссера Чон Сын Хуна – вызвать интерес

южнокорейских зрителей к истории корё сарам. В фильме актеры будут говорить на диалекте, схожим с корё мар, но понятном южнокорейцу, а сама история казахстанских корейцев в фильме не претендует на документальную точность.

На питчинге зрители познакомились с одной из предыдущих работ режиссера – черной

комедией, в основе которой лежит история борьбы с последствиями от вируса-зомби. В зрительном зале присутствовали режиссеры, журналисты и молодежь. Они задавали Чон Сын Хуну интересующие их вопросы:

– Почему вы выбрали жанр психологический триллер и фантастика?

– Мне самому интересен этот жанр. Фильм Lovesick, который мы только что посмотрели, отличается от сценария «Бурого медведя», но похожую темную атмосферу мне бы хотелось передать и здесь. Я сейчас специализируюсь на этом.

– Примут ли участие в фильме актеры корё сарам?

– Да, конечно. В намеченных планах – провести кастинг не только в Корею, но и в Казахстане, в том числе и среди местных корейцев. В Южной Корею уже утвердили актрису, которая сыграет главную героиню – Ми Ен. Кастинг для остальных героев еще не завершен.

– Когда планируется старт съемок?

– Мы планируем отснять суровую зиму в Восточном Казахстане, поэтому съемки начнутся ориентировочно в феврале следующего года.



Перспективы казахстанско-кореянского сотрудничества в сфере креативных технологий и образования

4 июля в Сеуле общественное объединение «Союз переводчиков «Диалог», представляющее Academy of Creative Technologies (ACT) и YLAB Academy, подписали меморандум о взаимопонимании. Подписание меморандума даёт возможности для развития казахстанско-кореянского сотрудничества в сфере образования, креативных индустрий, искусственного интеллекта и новых технологий.

В соответствии с соглашением, стороны намерены совместно разрабатывать и внедрять образовательные программы, организовывать культурно-образовательные мероприятия, развивать сотрудничество в сфере искусственного интеллекта и новых креативных технологий, а также обмениваться профессиональным опытом и лучшими международными практиками.

Academy of Creative Technologies (ACT) – международная образовательная платформа, действующая на базе ALT University, объединяющая ведущие компании, образовательные организации и отраслевых экспертов для подготовки специалистов в сфере креативных технологий, искусственного интеллекта, No-Code-технологий, IT-и цифровых технологий.

YLAV Academy – образовательное подразделение компании YLAB, международной компании по созданию контента и мирового лидера в индустрии вебтунов и разработки интеллектуальной собственности (IP). Основанная в 2015 году, академия стала первым в Южной Корее специализированным образовательным учреждением в области вебтунов и цифрового контента.

Первым практическим результатом подписанного меморандума станет участие ведущих специалистов YLAB Academy в международной образовательной неделе ACT Creative Tech Week 2026, которая пройдет 23–26 июля 2026 года в Алматы на базе ALT University.

В рамках программы эксперты YLAB Academy проведут лекции и практический мастер-класс, посвященные современному Visual Storytelling (визуальному сторителлингу), мировой индустрии Webtoon, созданию интеллектуальной собственности (IP), разработке персонажей, построению сюжетов и современным технологиям производства цифрового контента.



Вода, характер и тысячи побед над собой

На берегу Капшагайского водохранилища вновь царил особая атмосфера. Здесь не было случайных людей: кто-то приехал бороться за победу, кто-то – за личный рекорд, а кто-то впервые решил проверить себя на открытой воде. Именно таким запомнился международный фестиваль OCEANMAN QAZAQSTAN – 2026, который в начале июля собрал в Алматинской области тысячи спортсменов и любителей плавания со всего мира.



Александр ХАН, Конаев

За несколько лет казахстанский этап OCEANMAN стал одним из самых заметных событий спортивного календаря страны. В этом году соревнования объединили более трех тысяч участников из двадцати государств, а поддержать пловцов приехали свыше десяти тысяч зрителей. Для многих иностранных гостей это стало возможностью познакомиться с Казахстаном, его природой и гостеприимством.

Три июльских дня берег Капшагай жил в ритме большого спортивного праздника. Уже с первых часов работы регистрационной зоны здесь можно было услышать десятки языков, увидеть спортсменов разных возрастов и почувствовать, что открытая вода объединяет людей гораздо сильнее, чем любые границы.

В программу вошли заплывы на 10, 5 и 2 километра, детские старты OCEANKIDS, а также категория INSPIRATION, предназначенная для людей с инвалидностью. Такой формат давно стал визитной карточкой серии OCEANMAN, где рядом стартуют профессиональные спортсмены, ветераны, начинающие пловцы и дети.

Главной дистанцией традиционно стал десятикилометровый марафон. Именно здесь развернулась самая напряженная борьба. Победителем среди мужчин стал лидер сборной Казахстана по плаванию на открытой воде Лев Черепанов, подтвердивший высокий международный уровень своей подготовки. У женщин абсолютную победу одержала казахстанская спортсменка Ирина Небесная. На дистанции HALF OCEANMAN сильнейшими стали Тимофей Лебедев и Анна Резванцева.

Однако главная ценность фестиваля измеряется далеко не количеством медалей. Для многих участников пересечь финишную черту означало преодолеть собственные страхи, усталость и сомнения. На открытой воде невозможно спрятаться за командной тактикой или техническим преимуществом – здесь спортсмен остается один на один с дистанцией, стихией и самим собой.

Казахстан выходит в мировые лидеры дрон-футбола

Пока внимание миллионов болельщиков приковано к Чемпионату мира по футболу, Казахстан уверенно укрепляет позиции в одном из самых молодых и технологичных видов спорта – дрон-футболе. Эта дисциплина, появившаяся в Республике Корея менее десяти лет назад, сегодня объединяет десятки стран мира, а казахстанские школьники уже входят в число ее сильнейших представителей.

Александр ХАН

Очередным подтверждением высокого уровня подготовки отечественных команд стал международный турнир FIDA USA Grand Nationals Drone Soccer Tournament, прошедший в американском Палм-Спрингсе (штат Калифорния). В соревнованиях приняли участие более ста команд из 17 стран, а представители Казахстана заняли весь пьедестал почета в категории Drone Soccer Class 20.

Победителем стала команда Kemel Bilim из Актобе. Серебряные медали завоевали учащиеся столичного лицея № 8, бронзовые – команда школы № 82 Астаны. Всего Казахстан представляли пять коллективов – четыре из столицы и один из Актобе.

Еще несколько лет назад казахстанские команды только начинали знакомство с новой дисциплиной, а сегодня уже считаются одними из главных претендентов на победу на международных турнирах. По словам руководителя Ассоциации дрон-футбола Казахстана Алихана Рыспая, интерес к этому виду спорта стремительно растет практически во всех регионах страны. Лучшие команды проходят национальный отбор и получают возможность представлять Казахстан на крупнейших международных соревнованиях.

Особый интерес вызывает тот факт,

что дрон-футбол зародился именно в Республике Корея. Проект был создан в 2016 году как инновационная образовательная программа, объединившая инженерное творчество, управление беспилотными летательными аппаратами и командный спорт. Впоследствии инициатива получила международное развитие, а Республика Корея стала мировым центром популяризации этой дисциплины.

Сегодня Международная федерация дрон-футбола (FIDA) объединяет десятки государств, а соревнования проводятся сразу на нескольких континентах. Уча-

стие Казахстана в этом движении помимо спортивных успехов позволяет развивать современные образовательные технологии.

Дрон-футбол требует от участников слаженной командной работы и быстрой реакции. Юные спортсмены изучают устройство беспилотников, осваивают основы программирования, пилотирования и инженерного проектирования. Благодаря этому соревнования становятся частью подготовки будущих специалистов для высокотехнологичных отраслей.

Важным событием стало проведение в июне международного турнира Astana FIDA Drone Soccer Championship 2026, впервые собравшего в столице Казахстана сильнейшие команды из разных стран. Проведение столь представительных соревнований подтвердило растущий авторитет Казахстана в мировом сообществе дрон-футбола и стало очередным шагом в развитии сотрудничества с Международной федерацией.

Следующим серьезным испытанием для казахстанских спортсменов станут соревнования в Республике Корея. Если раньше поездки на родину дрон-футбола были возможностью перенять опыт у признанных лидеров, то теперь казахстанские школьники отправятся туда уже в статусе победителей престижного международного турнира и одних из фаворитов мировых стартов.



카자흐스탄, 드론축구 세계 강국으로 부상

미국 국제대회 석권... 이제 중주국 한국에서 다시 세계 무대 도전

지금 세계 축구 강호들이 그라운드에서 정상을 향해 경쟁하는 가운데, 카자흐스탄은 또 다른 ‘축구’ 종목인 드론축구에서 세계의 주목을 받고 있다. 2016년 한국에서 탄생한 첨단 스포츠인 드론축구는 빠르게 세계로 확산되고 있으며, 카자흐스탄 학생들은 이미 세계 정상급 실력을 갖춘 선수들로 성장했다.

사진: 카자흐스탄 드론축구협회
Фото: Казахстанская ассоциация дрон-футбола



이를 입증한 것이 미국에서 열린 국제대회 우승이다. 카자흐스탄 학생들은 미국 캘리포니아주 팜스프링스에서 개최된 ‘FIDA USA Grand Nationals Drone Soccer Tournament’에서 뛰어난 성과를 거뒀다. 17개국 100여 개 팀이 참가한 이번 대회에서 카자흐스탄 대표팀은 ‘Drone Soccer Class 20’ 부문 1·2·3위를 모두 차지하며 시상대를 독식했다.

우승은 악토베의 Kemel Bilim 학교 팀이 차지했으며, 아스타나 제8학교가 2위, 제82학교가 3위에 올랐다. 카자흐스탄은 아스타나 4개 팀과 악토베 1개 팀 등 모두 5개 팀이 출전했다. 불과 2년 전만 해도 국제무대에서는 거의 알려지지 않았던 카자흐스탄이 이제는 세계대회 우승 후보로 평가받고 있다.

카자흐스탄 드론축구협회 알리한 리스파이(Алихан Рыспай) 회장은 «현재 드론축구는 전국 대부분의 지역으로 빠르게 확산되고 있으며, 국내 선발전을 통과한 팀들이 국제대회에 카자흐스탄 대표로 참가하고 있다»고 밝혔다.

드론축구는 2016년 대한민국에서 교육과 스포츠, 드론 기술을 접목한 프로젝트로 시작됐다. 이후 학교 교육을 넘어 국제 스포츠 종목으로 발전했으며, 현재는 국제드론축구연맹(FIDA)을 중심으로 수십 개국이 참가하는 세계적인 종목으로 성장했다. 한국은 지금도 드론축구 발전을 이끄는 중심 국가로 평가받고 있다.

전문가들은 드론축구가 순발력과 팀워크뿐 아니라 공학적 사고, 프로그래밍, 드론 조종 능력까지 함께 키울 수 있다는 점에서 미래형 스포츠이자 교육 콘텐츠로 주목받고 있다고 설명한다. 이러한 이유로 여러 나라에서는 미래 드론 산업 인재를 양성하는 효과적인 교육 프로그램으로도 활용하고 있다.

카자흐스탄에서도 드론축구는 빠르게 뿌리를 내리고 있다. 국가대표팀 미르자가엘디 라이(Мырзагелды Рай) 감독에 따르면 현재 전국적으로 약 50개 팀이 활동하고 있으며 참가 지역도 꾸준히 확대되고 있다. 많은 학생들에게 드론축구는 첨단기술과 무인항공 분야를 접하는 첫 번째 기회가 되고 있다.

지난 6월에는 아스타나에서 ‘Astana FIDA Drone Soccer Championship 2026’이 처음으로 개최돼 여러 나라의 강팀들이 참가했다. 이번 대회는 카자흐스탄이 세계 드론축구 네트워크의 중요한 일원으로 자리매김하고 있음을 보여주는 계기가 됐다.

카자흐스탄 대표팀의 다음 목표는 드론축구의 발상지인 한국에서 열리는 국제대회다. 많은 선수들에게 이번 대회는 두 번째 한국 무대가 될 예정이지만, 이번에는 국제대회 우승팀이라는 자신감을 안고 세계 정상급 팀들과 다시 경쟁하게 된다.

유라시아, 교통·경제 협력 확대

러시아·조선은 국제 버스노선 추진, 한국·우즈베키스탄은 전략적 동반자 관계 강화

유라시아 각국이 교통망 확충과 경제 협력을 통해 새로운 성장 동력을 마련하고 있다. 러시아와 조선 민주주의 인민 공화국이 첫 정기 국제버스 직행 노선 개통을 추진하는 가운데, 한국은 우즈베키스탄과의 전략적 협력을 에너지와 디지털 기술, 투자 분야까지 확대하며 협력의 폭을 넓혀가고 있다.

러시아·조선, 첫 국제 정기버스 운행 추진
러시아와 조선민주주의인민공화국은 2026년 말 첫 정기 국제버스노선을 개통할 계획이다. 새 노선은 러시아 블라디보스토크와 조선 북동부의 라선경제특구를 연결하게 된다고 러시아 ‘리야노보스티’ 통신이 보도했다.

운송은 러시아 연해주 소재 운송회사가 맡고, 관광상품 운영은 여행사 ‘보스토크 인투르(Vostok Intour)’가 담당한다. 지금까지 양국 간 여객 교통은 철도와 항공편에 한정돼 있으며, 정기 국제버스 노선이 개설되는 것은 이번이 처음이다.

이번 사업은 두만강을 가로지르는 새로운 자동차 교량 건설과도 밀접하게 연결돼 있다. 이 교량은 러시아 하산과 조선 라선을 연결하게 된다. 조선은 이미 국경검문소와 진입도로, 주차장, 물류시설 건설을 마쳤으며, 러시아 측에서는 현재 공사가 진행 중이다. 이에 따라 교량 개통 시점은 2026년 말로 예정돼 있다.

라선은 조선의 대표적인 경제특구로 국제무역과 물류, 관광의 중심지로 꼽힌다. 교량과 버스 노선이 개통되면 관광객과 국경 간 물류·여객 수송이 크게 늘어날 것으로 기대된다. 이번 사업은 2024년 러시아와 조선이 ‘포괄적 전략적 동반자 조약’을 체결한 이후 양국 협력이 본격적으로 확대되는 흐름의 연장선으로 평가된다.

한국·우즈베키스탄, 전략적 협력 확대

한편 한국과 우즈베키스탄의 협력도 무역과

투자에 머무르지 않고 다양한 분야로 확대되고 있다.

2025년 양국 교역액은 약 17억 달러(약 2조 3천억 원)를 기록했으며, 한국의 누적 대우즈베키스탄 투자액은 80억 달러(약 11조 원)를 넘어섰다. 현재 우즈베키스탄에는 한국 자본이 참여한 합작기업이 약 1,000개 운영되고 있으며, 2026년 들어 양국 교역은 다시 12% 증가했다.

특히 에너지 분야 협력이 빠르게 확대되고 있다. 양국은 재생에너지와 에너지 효율 향상, 첨단 에너지 기술 분야에서 공동 프로젝트를 추진하고 있으며, 디지털 정부 구축과 인공지능(AI), 사이버보안 등 디지털 분야 협력도 활발히 진행되고 있다. 투자 협력도 더욱 폭넓어지고 있다. 로봇공학, 금속산업, 건설, 관광, 금융, 교통 인프라 등 다양한 분야에서 신규 프로젝트가 추진되고 있으며, 한국국제협력단(KOICA)과 한국수출입은행 등 한국의 공공 개발기관들도 적극적인 지원에 나서고 있다.

과학기술과 교육 분야 협력도 꾸준히 확대되고 있다. 공동 연구와 혁신 프로젝트, 인재 양성 프로그램은 농업 현대화와 전문인력 양성에 기여하고 있으며, 현대 로템의 고속철도 차량 공급과 국제 물류 회랑 개발 역시 양국 간 교통·물류 협력을 한층 강화하고 있다.

우즈베키스탄 고려인 사회도 양국 관계를 잇는 중요한 연결고리로 자리하고 있다. 내년에 맞이하는 고려인 강제이주 90주년을 양국 관계의 역사적 기반을 다시 한번 되새기게 하며, 오늘날의 경제·기술 협력과 조화를 이루고 있다.

이처럼 유라시아의 발전은 대규모 투자 프로젝트뿐 아니라 새로운 교통망 구축과 인프라 현대화, 국가 간 협력 확대를 통해 더욱 가속화되고 있다. 이러한 변화 속에서 남북한은 각기 다른 방향에서 유라시아 협력의 새로운 연결축을 만들어 가고 있다.



AI로 생성된 이미지

사회

카자흐스탄, 7월 6일 수도의 날 기념 현대 국가 발전과 아스타나의 성장 상징하는 국가 공휴일

카자흐스탄은 지난 7월 6일 수도의 날을 맞아 전국 각지에서 다양한 기념 행사를 열었다. 수도의 날은 국가 공휴일로 지정되어 있으며, 현대 카자흐스탄의 발전과 수도 아스타나의 눈부신 성장, 그리고 건축·경제 발전을 상징하는 의미 있는 날이다.

이 기념일은 1994년 수도를 알마티에서 아크몰라(현 아스타나)로 이전하기로 결정한 데서 비롯됐다. 이후 짧은 기간 동안 평범한 지방도시였던 아크몰라는 정치·경제·문화가 어우러진 현대적인 대도시로 성장하며 유라시아를 대표하는 중심 도시 가운데 하나로 자리매김했다.

카자흐스탄 국민들에게 7월 6일은 단순히 수도를 기념하는 날을 넘어 국가 발전의 성과를 되돌아보는 의미도 지닌다. 아스타나는 국제 정상회의와 세계 각국 정상들의 회담, 대규모 국가 프로젝트가 추진되는 무대로 발전했으며, 오늘날 혁신을 향한 카자흐스탄의 비전과 세계를 향한 개방성을 상징하고 있다.

올해 수도의 날에도 전국에서는 축하 공연과 전시회, 스포츠 대회, 축제가 이어졌다. 아스타나에서는 국내외 예술인들의 공연과 화려한 문화행사, 그리고 전통적인 축하 불꽃놀이가 펼쳐져 시민과 관광객들의 발길을 모았다.

또한 수도의 날은 축제뿐 아니라 학교와 병원·공원·주거단지 등 새로운 사회기반시설이 문을 여는 뜻깊은 시기이기도 하다. 수도의 날은 국민들에게 국가 발전을 위해 함께 노력해 온 시간을 되새기게 하고, 미래를 향한 희망을 나누는 축제로 자리 잡고 있다.

특히 올해 수도의 날에는 새로운 생명의 탄생이 더해져 의미를 더했다. 카자흐스탄 보건부에 따르면 2026년 7월 6일 전국 의료기관에서는 모두 448명의 신생아가 태어났으며, 이 가운데 남아는 223명, 여아는 225명이었다. 수백 가정에게 올해 수도의 날은 새로운 가족을 맞이한 더욱 특별한 기념일로 기억되게 됐다.



낮선 언어에서 삶의 일부가 되기까지: 카자흐어와 사랑에 빠진 외국인들

*본 기사는 카자흐스탄 언론의 시각과 여론을 전달하고자 현지매체(Kazinform)의 보도자료를 발췌하여 우리말로 옮긴 내용입니다.

근래 들어 카자흐스탄에 대한 글로벌 네티즌들의 관심이 갈수록 높아지고 있다. 불과 몇 년 전까지만 해도 아시아 여행의 중심축이 한국과 일본에 머물렀다면, 최근 온라인 공간에서는 카자흐스탄을 새로운 ‘이색 탐험지’로 꼽는 이들이 눈에 띄게 늘고 있다.

특히 영어권 인터넷 커뮤니티들에서는 카자흐스탄을 일종의 ‘새로운 트렌드’로 부르는 경우도 찾아볼 수 있다. 네티즌들은 끝없이 펼쳐진 초원과 자연경관, 구소련 시대의 건축물, 수도 아스타나의 미래지향적인 모습, 그리고 유럽과 아시아가 절묘하게 섞인 독특한 분위기에 찬사를 표한다. 이 지역이 내포한 문화적·외형적 다양성을 상징하기 위해 이들 사이에서는 이른바 ‘와시안(Wasian: White+Asian)’이라는 신조어가 빈번하게 사용되기도 한다. 이렇듯 카자흐스탄에 대한 국제적 관심이 높아진 배경에는 전세계 인기 크리에이터들의 활약이 주효했다. 일례로 ‘MegaAmerican’이라는 이름으로 활동하는 미국의 콘텐츠 제작자 조슈아 플라티에로(Joshua Platillero)는 수백만 명에 달하는 구독자들에게 알마티, 아스타나, 바라보예, 망기스타우 등 카자흐스탄의 여러 관광지들을 생동감 있게 소개해 큰 호응을 얻은 바 있다.

그리고 이제 외국인들의 카자흐스탄을 향한 관심은 관광을 넘어 문화와 언어로까지 확장되고 있다. 특히 글로벌 인플루언서들을 중심으로 개인적 흥미에 기반한 카자흐어 독학 열풍이 불고 있어 눈길을 끈다. 이들은 SNS 채널에 카자흐 전통문화를 소개하고 어학 과정을 공유하며 카자흐스탄의 매력을 전 세계에 전파하는 중추적인 가교 역할을 해내고 있다.

카자흐 문화에 매료된 프랑스 여성의 이야기



사진출처: 개인 SNS

프랑스 파리에 거주하는 엘리즈 파케토(Élise Paqueto) 씨도 그중 한 명이다. 유튜브 영상을 통해 우연히 카자흐스탄을 접한 후 그 매력에 완전히 매료됐다는 그녀는 이를 계기로 카자흐 역사, 전통문화, 음악은 물론 언어 공부에까지 본격적으로 뛰어들었다.

“카자흐어와 문화를 처음 접한 순간부터 사랑에 빠졌어요. 한 민족을 진정으로 이해하려면 그들의 언어를 배워야 한다고 생각해요. 그것이 제가 카자흐어를 배우기로 결심한 이유이고요. 언젠가는 꼭 현지 원어민들과 장벽 없이 자유롭게 소통

할 수 있게 되길 바라요. 제게 카자흐어는 정말 아름다운 언어예요.”

엘리즈 씨는 카자흐어를 배우면서 새로운 문화를 접했을 뿐만 아니라 카자흐스탄의 전통과 풍습을 기꺼이 공유해 주는 다양한 연령대의 사람들을 만날 수 있었다고 전했다. 소중한 인연들 덕분에 전통 의상과 장신구도 직접 착용해 보고, 카자흐스탄의 역사와 문화에 대해서도 한층 깊이 이해하게 되었다고.

“한 민족의 세계관은 그들이 사용하는 언어에 그대로 투영된다고 확신합니다. 카자흐어 단어들 중에는 타 언어로 결코 온전히 번역할 수 없는 것들이 있죠. 그리고 카자흐어를 배우다 보면 자연의 아름다움과 계절의 변화를 시적으로 표현해내는 방식에 절로 감탄이 나오는데, 바로 이러한 부분에서 카자흐 유목민의 정신적 유산이 느껴져요. 카자흐스탄의 지역별 방언을 배워가는 과정 역시 무척 흥미롭습니다. 카자흐어를 배우기 시작한 덕분에 저는 카자흐스탄 사람들과 한층 진솔하고 자연스럽게 소통할 수 있게 되었고, 이 나라를 향한 이해의 지평도 훨씬 깊어졌답니다.”

엘리즈 씨는 지난 2020년 코로나19 팬데믹 시기에 카자흐어를 독학하기 시작했다. 현재는 개인 채널을 통해 카자흐어 학습 과정을 공유하며 프랑스와 카자흐스탄 구독자 간의 소통을 돕는 유용한 언어 표현들을 소개하는 중이다. 또한 단순히 언어에 그치지 않고 카자흐 전통 요리를 직접 만들거나 전통 의상을 직접 입어 보이는 등 다방면에 걸쳐 문화적 가교 역할을 하고 있다.

한편 프랑스어를 모국어로 쓰는 입장에서 ‘R(키릴문자의 ‘P’)’ 발음을 익히는 게 가장 어려웠다고 고충을 털어놓기도 한 파케토 씨. 어휘 또한 프랑스어와는 판이해 전반적인 어학 과정이 쉽지만은 않았으나, 이러한 도전 자체를 즐기는 성격 덕분에 지치지 않고 학습을 이어올 수 있었다고 그녀는 자랑스럽게 이야기한다.

“카자흐어 문법과 문장 구조도 프랑스어나 영어와는 완전히 달라요. 카자흐어로 말하려면 어순에 따라 말 그대로 생각을 ‘거꾸로’ 해야 하는데, 사실 아직도 자연스럽게 되지는 않아요. 하지만 시간이 지나면서 점차 익숙해지기를 기대하고 있어요.”

그녀는 파리에 있는 카자흐 문화원에서 일주일에 한 번씩 초급 수업을 듣고 있다. 그외에는 독학으로 새 단어를 외우고, 단어 암기 어플리케이션을 활용하기도 한다.



“평소 스레드(Threads) 플랫폼에서 카자흐스탄 사람들이 게시하는 포스트를 자주 봐요. 관련 게시물들을 읽다 보면 카자흐어 환경에 자연스럽게 몰입하는 데 도움이 되거든요. 이해하기 어려운 내용이 있으면 카자흐스탄 친구들에게 물어보거나 AI 앱을 활용해 궁금증을 해결하고 있어요. 예컨대 문장을 읽다가 문법 구조가 이해되지 않으면 AI에게 규칙을 설명해 달라고 하거나 추가 예문을 요청하는 식으로요. SNS에 영상을 올리는 것도 어학에 대한 동기 부여를 유지하고 카자흐어를 연습할 기회를 넓히는 데 큰 도움이 됩니다.”

미국인 유튜버의 카자흐어도전기



사진제공: Nazarbayev University

미국인 라켈 레이나겔(Raquel Reinagel) 씨는 올해로 카자흐스탄 생활 8년 차를 맞았다. 현재 나자르바예프 대학교(Nazarbayev University) 예비과정 센터 선임 강사로 근무하며 개인 유튜브 채널 ‘Rocky Journeys’를 통해 현지 일상을 공유하고 있다. 그의 카자흐어 학습 구력은 약 6년.

“사실 카자흐스탄에 처음 왔을 당시에는 러시아어를 먼저 배우기 시작했어요. 하지만 얼마 지나지 않아 카자흐어를 배워야겠다는 결심이 섰죠. 이러한 선택의 배경에는 두 가지 이유가 있었습니다. 첫째는 내가 발을 붙이고 살아가고 있는 나라의 주권 언어를 배우는 것이 문화적 존중의 도리라는 생각이 들어서였고, 둘째는 신기하게도 개인적으로 러시아어보다 카자흐어가 훨씬 직관적이고 배우기 쉬웠기 때문입니다.”

라켈 씨는 Routledge 출판사의 교재 ‘Colloquial Kazakh for Beginners’로 독학을 시작했다. 이후 나자르바예프 대학교의 SSKES 프로그램에서 두 차례의 여름 강좌를 수강하며 실력을 키우기도 했다. 하지만 어학을 계속 이어나가는 것이 쉽지는 않았다고 한다. 고급 카자흐어 학습자(C1 등급 이상)를 위한 교재가 시중에 거의

나와있지 않았기 때문.

“물론 카자흐어를 배우는 게 쉽지는 않지만, 사실 어느 언어든 새로 배우는 것 자체가 어려운 법이잖아요. 중요한 건 끈기를 갖고 멈추지 않는 태도라고 생각합니다. 이제는 카자흐어로 소통할 수 있는 수준까지 발전해 정말 기뻐요. 언어 덕분에 현지 주민들과 깊은 유대감을 형성할 수 있고, 제가 카자흐스탄과 온전히 연결되어 있다는 느낌을 받거든요. 현재 제가 하고 일을 무척 사랑하는 만큼 앞으로도 카자흐스탄에 계속 살아갈 계획입니다.”

라켈 씨는 “카자흐어를 알면 카자흐스탄의 문화와 전통을 한층 깊이 이해할 수 있다”고 강조한다. 현지의 독특한 전통 중에는 언어의 뉘앙스를 모르면 온전히 체득하기 힘든 것들이 생각보다 많기 때문이라고.

“일례로 여러 행사나 잔치에서 행해지는 축하와 연설은 주로 카자흐어로 진행됩니다. 요즘은 러시아어를 쓰는 경우도 종종 보이지만, 카자흐어를 구사할 줄 알면 이런 공식적인 자리에서 어떤 깊은 담론과 대화가 오가는지 확실히 이해할 수 있죠.”

한편 언어를 배우는 과정에서 마주한 가장 큰 장벽으로 그녀는 카자흐어 특유의 ‘어미(접사) 체계’를 꼽기도 했다.

“카자흐어는 교착어(의미를 가진 접사들이 어근에 붙는 언어)이기 때문에 어미의 역할이 매우 중요하거든요. 어미 하나만 잘못 선택해도 문맥과 단어의 뜻이 완전히 달라져 버리기 때문에 각별히 주의해야 합니다.”

“카자흐스탄 학생들이야말로 자국 최고의 외교관”



사진제공: weproject

현재 나자르바예프 대학교 인문학부 학과장으로 재직중인 미국인 가브리엘 맥과이어(Gabriel McGuire) 교수는 대학원 시절 우연한 계기로 카자흐어를 배우기 시작했다. 재학 당시 커리큘럼상 최소 두 개의 외국어 과목을 이수해야 했는데, 마침 카자흐스탄 출신 지인이 여름 학기 동안 카자흐어를 배워보지 않겠느냐고 제안한 것이 시작이었다고. 그렇게 우연히 접한 언어는 결국 그의 ‘인생 숙주 연구 분야’가 되었다. 현재 맥과이어 교수는 중앙아시아 문학을 다각도로 연구하고 있으며, 특히 민담과 구전 문학 부문에 깊은 학술적 관심을 두고 있다.

인디애나 대학교에서 학업을 마친 그는 카자흐스탄으로 건너와 알마티, 투르키스탄, 잠볼 주 등지를 두루 거치며 카자흐어 학습을 이어 나갔다. 체류하는 지역마다 현지 가정에서 홈스테이를 했다는 그는, 마주했던 현지인들 모두가 이방인인 자신을 따뜻하게 환대하며 언어 습득에 아낌없는 도움을 주었다고 회상한다.

“영어 사용자의 관점에서 카자흐어 문법은 가장 매력적이면서도 동시에 가장 난해한 영역 중 하나입니다. 그럼에도 카자흐어를 배운 덕분에 현지인들과 소통하며 친구를 사귄 수 있었죠. 언어를 배우는 행위 자체가 사람들을 알아가고 가까워질 수 있는 훌륭한 방법이에요. 외국인이 자신들의 언어를 배우기 위해 시간을 투자했다는 걸 알면, 현지 사람들은 늘 진심으로 기뻐하며 무엇이든 기꺼이 돕고자 하거든요.”

그는 자신을 포함한 수많은 외국인이 카자흐스탄 사람들을 직접 마주하고 인연을 맺으면서 카자흐어라는 언어에 본격적으로 매료되기 시작한다고 말한다.

“카자흐스탄 사회가 교육을 얼마나 중요하게 여기는지 매번 깊은 인상을 받습니다. 그런 의미에서 카자흐스탄의 학생들이야말로 자국과 자국의 언어적 가치를 세계 무대에 알리는 최고의 외교관들이라고 생각합니다.”

카자흐어에 매료되어 카자흐 이름까지 갖게 된 중국인 유학생



사진제공: MNU

중국 란저우 출신의 쉬주밍(Xu Zhuming) 양은 란저우 대학교에서 국제법을 전공하는 학생이다. 그녀는 아스타나 소재 막수트 나리크바예프 대학교(Maqsut Narikbayev University)의 학점 교환 학생 프로그램에 참여하며 처음 카자흐스탄 땅을 밟았다. 당시 카자흐어 수강은 해당 프로그램의 필수 이수 과목 중 하나였는데, 이것이 그녀가 카자흐어, 그리고 카자흐스탄 문화와 조우하게 된 계기였다.

“현지인들과 매일 부대끼고 소통하면서 언어가 곧 문화와 문화를 잇는 가장 중요한 다리라는 사실을 생생하게 느꼈어요. 카자흐스탄에 온 지 얼마 되지 않았을 무렵, 한번은 동기들과 쇼핑물에 갔다가 무척 친절하신 아주머니 한 분을 만났어요. 그분은 저희에게 싱싱한 딸기를 대접해 주셨는데, 언어 장벽 탓에 감사하다는 인사를 진심을 담아 직접 전하지 못했습니다. 이 경험이 제게는 큰 자극제가 되었고, 카자흐어를 제대로 배워야겠다는 다짐을 하게 만들었죠.”

어학 과정에서 쉬주밍 양에게 가장 큰 장벽은 발음이었다고 한다. 기존에 익숙했던 외국어인 영어의 조음 구조와는 껀을 완전히 달리했기 때문. 새로운 발음 규칙을 체득하기 위해 남들보다 배의 시간을 투자해야 했다. 특히 혀를 강하게 굴려야 하는 ‘R(키릴문자의 ‘Р’)’ 발음이 까다로워 특정 단어들을

정확하게 구사하는 데 유독 애를 먹었다고 회상한다.

“카자흐어는 독특한 발음과 음운 체계를 지닌, 매우 아름답고 독창적인 언어라고 생각해요. 언어를 깊이 알아갈수록 카자흐스탄의 문화적 토양과 현지 사람들의 전통을 한층 직관적으로 이해할 수 있게 되었죠. 무엇보다 이 언어 덕분에 카자흐스탄 사회 특유의 따뜻한 환대와 정을 온전히 느낄 수 있었습니다. 한 현지인 친구는 제게 ‘아름다운 마음’이라는 뜻을 가진 ‘아루잔(Аружан)’이라는 카자흐 이름을 붙여주었는데, 정말 마음에 쏙 들어요. 이름의 어감도, 그 안에 담긴 의미도 카자흐어와 그 문화가 지닌 고유한 아름다움을 느끼게 해주거든요.”

외국인들의 카자흐어 학습을 가로막는 걸림돌은?

한편 외국인 학습자들은 카자흐어를 유창하게 구사하기까지의 여정에 여전히 적지 않은 제도적·환경적 장벽이 존재한다고 입을 모은다. 앞서 소개한 엘리즈 파케토 씨는 학습 자료의 절대적인 부족을 가장 큰 문제로 꼽았다. 그녀는 “프랑스어 사용자를 위한 전용 교재가 전무한 데다 영어로 쓰여진 기존 자료들마저 매우 빈약해 독학에 한계가 따를 수밖에 없다”고 토로했다. 그녀의 경험상 터키어나 러시아어 기반의 학습 자료는 상대적으로 풍부한 반면, 프랑스어로 된 자료는 전무하다시피 하다는 것. 다양한 난이도의 현대적 교재와 이중 언어 도서, 모바일 애플리케이션 등이 다국어로 다변화되어 출시되어야 한다는 것이 그의 의견이다. 아울러 외국인들이 글로벌 온라인 플랫폼을 통해 카자흐스탄의 원서나 서적을 쉽게 구매할 수 있는 인프라 조성도 시급하다고 덧붙였다.

“양질의 교육 콘텐츠가 더 많이 만들어져야 합니다. 물론 일부 뜻있는 개인들이 온라인 강의나 앱을 개발하고는 있지만, 이마저도 대부분 러시아어 사용자만을 타깃으로 하고 있죠. 그리고 또 한가지 - 과거에 제가 영어를 배울 때 영어 자막이 있는 영어 영화를 보며 자연스럽게 어휘력을 늘렸던 경험이 있거든요. 카자흐어 역시 같은 방식으로 학습하고 싶었지만, 카자흐어 자막이 제공되는 현지 영화나 영상 콘텐츠는 도저히 찾을 수 없었습니다.”

중국인 유학생 쉬주밍 양의 생각도 껀을 같이 한다. 대학을 비롯한 현지 교육 기관들이 외국인 학생들을 위해 지속 가능하고 접근성 높은 카자흐어 강좌와 단기 연수 프로그램을 대폭 확충해야 한다는 의견이다. 그녀는 특히 언어 학습과 문화 체험 활동을 유기적으로 결합하여 수업의 생동감을 극대화해야 한다고 강조했다. 또한 각종 SNS 플랫폼에 카자흐스탄의 일상과 전통, 역사를 다룬 이중 언어 영상 콘텐츠를 더 적극적으로 게시해 보다 많은 외국인들이 카자흐어의 아름다움을 발견할 수 있도록 유도해야 한다고 제안했다. 아울러 카자흐스탄 청년들과 외국인 유학생 간의 정기적인 언어 교환 프로그램을 조직해 자연스러운 소통 환경을 열어준다면, 더 많은 외국인이 카자흐어 학습의 매력을 발견하고 동참하게 될 것이라는 게 쉬주밍 양의 피력이다.

생활 · 건강

‘노 슈거’ 한 달 챌린지, 직접 해본 솔직한 후기



지난해 처음 직장생활을 시작하면서 비로소 어른이 되었다는 실감이 들었다. 책임도 자연스럽게 커졌다. 그런데 낯선 문화 속에서 새로운 삶에 적응하는 일은 생각보다 훨씬 더 큰 스트레스였다. 끝없는 회의와 각종 업무, 복잡한 서류 업무, 쉴 틈 없는 일정까지. 하루가 끝나면 몸도 마음도 지쳐 있었다.

다행인지, 아니면 불행인지 한국에는 기분을 잡시나마 달래 줄 맛있는 디저트가 너무 많다. 편의점만 들어가도 새로운 과자와 아이스크림이 있고, 골목마다 유명한 베이커리와 카페가 있다. «오늘 하루도 고생했으니 하나 정도는 괜찮겠지.» 그렇게 먹기 시작한 쿠키 하나가 또 다른 디저트로 이어졌고, 어느새 스트레스를 받을 때마다 자연스럽게 단것을 찾는 습관이 생겼다. 그렇게 반년이 지나자 체중은 약 10kg이나

늘어 있었다. 그제야 나는 문득 이런 생각이 들었다. ‘내 삶에 설탕이 너무 많아진 것은 아닐까?’

한국에서 날씬한 몸매를 유지하는 일은 생각보다 쉽지 않다. 물론 비빔밥, 김밥, 설렁탕과 같은 전통 한식은 건강하고 균형 잡힌 음식이다. 하지만 오늘날의 K-푸드는 이미 전통 음식의 범위를 훨씬 넘어섰다. 라면, 떡볶이, 치즈닭갈비, 편의점을 가득 채운 과자, 셀 수 없이 많은 베이커리와 디저트 카페, 계절마다 출시되는 달콤한 음료까지. 모두 너무 맛있어서 유혹을 뿌리치기가 쉽지 않다. 게다가 한국에서는 설탕이 디저트뿐만 아니라 소스와 음료, 심지어 달지 않아 보이는 음식에도 자주 들어간다. 물론 한국에서 설탕을 완전히 피하는 것은 사실상 불가능하다. 하지만 나는 내 몸이 어떻게 달라지는지 직접 확인해 보고 싶었다. 그래서 한 달 동안 디저트와 과자, 단 음료, 술을 모두 끊기로 했다.

처음 일주일만은 정말 쉽지 않았다. 머릿속에서는 계속 단것이 떠올랐고, 식사를 마칠 때마다 자연스럽게 디저트를 사고 싶어졌다. 커피를 마시면 뭔가 달콤한 것이 꼭 필요하다는 생각도 들었다. 심지어 어느 순간에는 일보다 디저트를 더 많이 생각하는 것은 아닐까 싶을 정도였다.

하지만 시간이 지나면서 몸도 조금씩 적응하기 시작했다. 가장 먼저 눈에 띈 변화는 체중이었다. 한 달 동안 4kg이 줄었다. 그중 상당 부분은 수분이 빠진 결과였을 수도 있다. 하지만 몸이 훨씬 가벼워졌고, 늘 있던 붓기도 거의 사라졌다. 예상하지 못했던 변화도 있었다. 바로 에너지였다. 예전에는 점심을 먹고 나면 꼭 낮잠을 자야 했다. 그렇지 않으면 저녁까지 제대로 집중하기 어려웠다. 하지만 설탕을 끊은 뒤에는 하루 종일 피곤함이 훨씬 덜했고, 아침에 일어나는 일도 한결 쉬워졌다. 사소한 변화처럼 보이지만, 이런 작은 변화가 삶의 질을 크게 바꾼다는 사실을 몸소 느꼈다.

식욕도 달라졌다. 이전보다 훨씬 빨리 포만감을 느끼게 되었고, 배가 부른데도 끝까지 먹는 일이 거의 없어졌다. 이것 역시 체중 감량에 도움이 되었을 것이라고 생각한다.

무엇보다 가장 기뻐했던 변화는 혈액검사 결과였다. 혈당 수치가 마침내 정상 범위로 돌아왔다. 덕분에 기분의 기복도 줄어들었고, 하루가 끝날 무렵 느끼는 피로감도 이전보다 훨씬 적어졌다.

그렇다면 앞으로 평생 설탕을 먹지 않을 생각이냐고 묻는다면, 대답은 아니다. 나는 어릴 때부터 누구보다 단것을 좋아하는 사람이었다. 그래서 이번 도전은 나에게 더욱 의미가 컸다. 이번 한 달은 단순히 설탕을 끊는 실험이 아니었다. 정말 원한다면 어떤 습관도 바꿀 수 있다는 사실을 스스로 증명한 시간이었다.

이제 나에게 디저트는 체중을 늘리는 ‘적’이 아니다. 생일 케이크나 결혼식 케이크처럼 특별한 순간을 더욱 빛나게 해 주는 하나의 즐거움이다. 가족이 직접 만든 디저트나 친구들과 함께 나누는 아이스크림도 마찬가지이다. 그것은 단순한 설탕이 아니라 소중한 추억과 행복한 시간이다.

하지만 행복하고 건강하게 살기 위해 매일 단것이 필요한 것은 아니라는 사실도 깨달았다. 케이크는 삶을 조금 더 아름답게 꾸며 주는 작은 장식일 뿐, 모든 문제를 해결해 주는 만병통치약은 아니다. 스트레스와 압박감을 느낄 때마다 달콤한 음식에서 위로를 찾는 습관은 결국 나 자신을 더 힘들게 만들 뿐이었다.

이번 한 달 동안 내가 얻은 가장 큰 교훈은 아주 단순하다. 중요한 것은 완전한 금지가 아니라 절제이다. 그리고 그 절제를 배우는 것이야말로 이번 실험의 가장 큰 성과였다.

서유나

전설적인 등산가 송 안토니나

일생을 두고 기자생활을 하는 나는 여러 직업과 다양한 취미를 가진 수많은 주인공들과 만나 인터뷰를 하였다. 그럼에도 불구하고 주인공과의 만남을 앞두고 매번 약간의 흥분을 느끼게 된다. 그러나 그날 주인공을 만나러 가는 나는 그 어느 때보다도 흥분된 상태였다. 그것은 인터뷰의 대상이 특별한 분이었기 때문이다.

등산가... 내가 아직 등산가와는 인터뷰를 한 적이 없었다. 그것도 보통 등산가가 아닌 해발 7,000m가 넘는 파미르산맥의 코르제네프스카야 봉(пик Евг. Корженевской, 2020년 ‘오조디(Ozodi-Ozodiy, 타지크어로 ‘자유’) 봉’으로 개칭)을 정복한 네 명으로 이루어진 여성 등산가 팀 참가자들 중 하나인 송 안토니나 일리니츠나(Сон Антонина Ильинична)!!!

카자흐스탄 공화국 명예기자 남경자



코르제네프스카야 봉

만나기로 약속한 아르바트 거리에 당도하자 나는 멀찍이 서서 장의자에 앉아 휴식의 한때를 보내는 사람들을 둘러보았다. 고려인 할머니처럼 보이는 분이 앉아있는 장의자로부터 두 개 건너 앉아 확인하기 위해 핸드폰을 눌렀다. 그분은 서둘러 핸드폰을 가방에서 꺼내려고 하였다. 그분이 급히 가방 속에서 휴대전화를 꺼내려는 순간 나는 미소를 지으며 다가갔다.

«휴대전화를 찾지 않으셔도 됩니다. 제가 방금 전화드렸습니다. 약속드린 기자입니다. 안녕하세요.»

안토니나 일리니츠나는 환하게 웃으며 손을 내밀었다.

«반갑습니다.»

인사를 나눈 뒤 우리는 함께 그녀의 집으로 향했다. 그렇게 전설적인 여성 산악인과의 인터뷰가 시작됐다.

나는 산악인인 그분이라면 키도 크고 체격도 건장할 것이라고 상상했다. 하지만 실제의 안토니나는 내 예상과는 달랐다. 체구는 작고 가녀려 보였다. 저런 연약한 여성이 7천 미터가 넘는 고산을 올랐다는 사실이 쉽게 믿기지 않았다. 그러나 그분의 걸음걸이는 활발하였으며 내가 미처 따라가지 못할 정도였다.

“어깨를 쭉 펴고 앞을 내다보며 걸으세요. 왜 죄진 사람처럼 수그러들어 땅바닥을 내려다보며 걷는 거예요?”라고 안토니나 일리니츠나가 나의 어깨를 바로잡으며 말했다.

... 송 안토니나 일리니츠나는 고려인들이 러시아 원동으로부터 강제이주되었던 다음 해, 즉 1938년에 카라간다에서 태어났다. 그녀의 부모들이 바로 카자흐스탄의 카라간다로 강제이주되었다.

몇 년 후 가족은 타슈켄트로 이주했다. 안토니나는 중학교를 졸업하고 중앙아시아국립대학교(현재 우즈베키스탄 국립대학교, 타슈켄트) 지질학과에 입학했다.

대학에서 공부할 때 대학생들은 노동자 국제연대일 5·1절에 10일간 단기 방학을 이용하여 자연의 품속에서 즐거운 나날을 보냈다.

— 아마 그때 자연과 산을 좋아하게 되었으며, 먼 산을 바라보며 높은 산에 올라가 보고 싶은 꿈을 꾸기 시작한 것 같아요.— 안토니나 일리니츠나가 대학생 시절을 회상하며 말했다.

등산하려는 꿈을 버리지 않은 안토니나는 대학 스포츠 동아리를 열심히 다니면서 훈련도 받고 신체도 단련시켰다.

이후 대학원에서 철학을 전공하며 학업을 이어갔다.

그 후 친척들이 살고 있는 알마아타(현 알마티)로 거처를 옮겨 의대에서 철학 교사로 일하면서 ‘엔베크(Енбек)’, ‘로코모티프(Локомотив)’ 스포츠 클럽에 다니며 꾸준히 훈련했다.

1971년 여름, 송 안토니나는 다른 등산가들과 함께 쿤게이 알라타우 산맥(Кунгей Алатау)의 주레 봉(Журые), 가장 가파른 서쪽 절벽을 따라 탈가르 봉(Талгар)에 등산하였다.

스포츠위원회는 카자흐스탄 등산가들의 그해 등산을 종합 평가한 결과, 송 안토니나에게 ‘올해의 최고 등산가’라는 명예로운 칭호를 수여했다고 「오그니 알라타우(Огни Алатау)」 신문이 1971년 12월 16일자에 보도했다.



「러시아 스포츠 생활(Спортивная жизнь России)」 잡지에 실린 기사 「태양을 향한 길」의 한 페이지. 아래 사진은 ‘용감한 네 사람’으로 소개된 여성 산악인들이다. 왼쪽부터 엘라 무하메도바(Э. Мухамедова), 엘비라 샤타예바(Эльвира Шатаева, 소련 스포츠 마스터), 안토니나 송(А. Сон), 갈리나 로잘스카야(Г. Рожальская).

주레 봉을 등정함으로써 소련 스포츠 등급 기준을 달성한 송 안토니나는 소련 스포츠 마스터 (체육 명인) (등산) 칭호를 받았다. 안토니나 일리니츠나는 등산에서 체육 명인 칭호를 받은 유일한 고려인 여성 산악인이다.

1972년 7월에는 소련 수립 50주년 행사 맞이 준비가 대대적으로 진행되었다. 이 기념일에 즈음하여 파미르산맥에서는 국제 알피니아다(Alpinada·대규모 등반 행사)를 조직하였다. 15개 공화국을 비롯하여 국제 등산가 팀들도 이 행사에 참가하였다. 네 명의 여성 팀도 알피니아다에 참가했다. 팀장 엘비라 샤타예바(Эльвира Шатаева), 갈리나 로잘스카야(Галина Рожальская), 엘라 무하메도바(Элла Мухамедова), 송 안토니나로 이루어진 순 여성 등산가 팀이었다.

목적은 해발 7,105m의 코르제네프스카야 봉.

이것은 아주 대담하고 모험적인 등산이었다.

— 그때까지는 여성 등산가들로만 이루어진 팀이 그런 높이에 오른 사실이 우리 나라에서만 아니라 세계에서 없었습니다. 우리의 사전 준비, 힘, 의지를 믿었기에 스포츠위원회가 우리 팀의 등산을 허가한 것이겠지요.

등산이 얼마나 힘든가는 영화나 기록영화를 보고도 알 것입니다. 미끄러운 빙하, 위험한 좁은 계곡, 가파른 절벽, 때로는 깊은 눈밭, 희박한 산소... 그 뿐이겠습니까? 등을 누르는 25킬로그램의 배낭 등등...

그러나 예정한 봉을 정복한 기쁨은 그야말로 형언할 수 없습니다. 봉에 올라선 우리의 머리 위에는 푸른 하늘이 있고, 앞을 바라보면 수평선 끝까지 백설로 덮인 산들뿐....

그런데 봉을 정복했다고 해서 등산이 성공한 것이 아닙니다. 하산이 더 위험하거든요. 비극은 보통 하산 과정에서 일어납니다. — 안토니나 일리니츠나가 이야기했다.



여성 대원들이 7,000m급 봉우리를 오르기까지 얼마나 험난한 과정을 견뎌야 했는지는 베이스캠프로 귀환한 순간을 포착한 M. I. 아누 프리코프의 사진이 생생하게 보여준다. (사진 출처: [https:// http://www.alpklubspb.ru/](https://http://www.alpklubspb.ru/))

— 비극에 대한 말이 나왔으니 궁금한데요. 2년 후, 즉 1974년에 파미르산맥의 레닌봉(Пик Ленина, 현재 이븐 사나 봉(пик Ибн Сина))을 등반했던 엘비라 샤타예바 팀장과 그녀의 팀원들이 하산

과정에 모두 사망했다는 정보가 인터넷에 올라와 있더라고요. 안토니나 일리니츠나가 그때 등산하지 않아서 다행이네요...

— 당시 생후 4개월 된 젖먹이 딸이 있어 참가하지 못했습니다. 그래서 나는 딸에게 “네가 엄마의 목숨을 구했다”고 때때로 말합니다.

억울하게도 8명의 여성 등산가들이 모두 산에서 생을 마감했습니다. 나는 그 소식도 우연히 신문에서 알게 되었어요. 누구도 저에게 그 소식을 전하지 않았습니다. 어린애에게 젖을 먹이니 비참한 소식을 전하지 않기로 한 모양입니다.

가게에 나갔다가 「소베츠키 스포르트(Советский спорт)」신문 새 호를 사려고 하니 판매원이 다 팔렸다고 하더군요. 그래서 발걸음을 되돌리는데 판매원이 나를 부르면서 지난 호가 하나 남았다고 해서 그것을 샀습니다. 바로 그 호에 저의 동료들의 비극에 대한 기사가 실려 있었어요. 그 순간 나의 마음 상태를 이해하시겠지요...

1년이 지나 소련 스포츠위원회는 여성 등산가들의 시신을 산에서 내려오는 것을 허가했습니다. 그들은 에텔바이스가 피는 험한 고산지대의 작은 초지(初地)에 안치되어 있습니다. 에텔바이스꽃은 등산가들의 상징으로도 알려져 있습니다.

이 참가가 있는 후로 순 여성 등산가 그룹의 등산이 오랫동안 금지되었습니다. 나는 등산가들의 트레이너로 일하는 과정에 8명의 합동 추모비가 서 있는 그곳을 몇 번 다녀왔는데, 갈 때마다 그들의 명복을 빌었습니다. — 안토니나 일리니츠나는 슬픈 이야기를 이렇게 끝냈다.

— 안토니나 일리니츠나, 등산에서 가장 중요한 것이 무엇이라고 봅니까?

— 우선 등산가들이 서로 묶인 밧줄의 매듭처럼 탄탄한 우정이라고 봅니다. 그리고 서로에 대한 믿음이겠지요. 가장 귀중한 생명을 서로에게 맡기니까요...



1972년 코르제네프스카야 봉 등정 이후 송 안토니나에게 수여된 소련 스포츠위원회의 최고 훈격 금메달 「소련 최고 스포츠 업적상」

1972년에 해발 7,105m의 코르제네프스카야봉을 정복하여 역사적인 위훈을 세운 네 명의 여성 등산가들에게 소련 스포츠위원회가 금메달을 수여했다.

이 메달은 소련 스포츠위원회의 최고 영예의 메달이다. 세계기록 또는 올림픽 기록을 세우고 스포츠 발전에 특별한 기여를 한 선수들에게만 이 메달이 수여되었다. 소련 산악인 10명만이 이 메달을 받았다.

안토니나 일리니츠나는 알마아타 의과대학(현재 카자흐 국립의과대학교)에서 교사로 근무하면서 산악훈련 캠프, 캅카스와 카자흐스탄에서 트레이너이자 인스트럭터(등산 지도자)로 오랫동안 활동하며 많은 젊은 등산가들을 양성했다.

우리의 자랑인 산악인 송 안토니나 일리니츠나의 이름은 산악인의 역사에 영원히 새겨졌다.

송 안토니나 일리니츠나(1938년 9월 22일생)은 1937년 러시아 연해주에서 카자흐스탄으로 강제이주된 고려인 가정에서 태어났다. 부모는 소련 극동 국경 지역의 긴장과 일본과의 군사적 충돌 가능성을 이유로 시행된 강제이주 정책에 따라 카라간다로 이주했다. 가족 모두 러시아어를 사용하며 안토니나가 학문과 교육을 중시하는 분위기 속에서 성장했다. 이후 타슈켄트국립대학교 지질학과를 졸업한 뒤 산악 활동을 시작했다. 1969년 카라겜바시봉(Карагембаши) 북벽(5Б), 1970년 레닌봉(Пик Ленина), 1971년 듀레봉(Пик Дюре) 5Б 루트를 완등했다. 1972년에는 엘비라 샤타예바가 이끄는 여성 원정대의 일원으로 해발 7,105m 코르제네프스카야봉(현재 오조디봉)을 등정하며, 세계 최초로 여성만으로 구성된 원정대가 7,000m급 봉우리 등정에 성공하는 역사적 기록을 세웠다. 이 공로로 소련 스포츠위원회의 최고 영예 메달인 「소련 최고 스포츠 업적상(за выдающееся спортивное достижение)」을 수상했다.

Южная Корея глазами казахстанки Костанай глазами корейца

В Костанайском региональном университете им. А. Байтурсынова уже год преподаёт Ли Док Джэ, приехавший жить и работать в наш город из Южной Кореи. Он не преподаватель по обмену, как часто бывает в научном мире, Ли Док Джэ сознательно выбрал Костанай, потому что он стал родным для его жены Екатерины Мальцевой.

Фёдор МИН, Костанай

Обычно, когда люди едут в эмиграцию, они это долго планируют, выстраивают стратегию решений, налаживают связи. В случае господина Ли это получилось спонтанно, в основном из-за жены, которой в Корее оказалось не так комфортно, как хотелось бы. Они больше десяти лет назад познакомились в интернете, переписывались, ездили друг к другу в гости, а через полтора года поженились. Екатерина переехала к мужу в Сеул. Но спустя восемь лет всё-таки возникло желание приехать в Костанай. Док Джэ жену поддержал.

Как говорит Екатерина, прежде всего довольно сложно было привыкнуть к жёсткому и стремительному ритму жизни в Корее. Климат тоже с особенностями – очень влажно, из-за чего тяжело переносится как жара, так и холод. Девушка, выросшая в тёплом горном Алматы, затем жившая в степной Костанайской области, так и не смогла привыкнуть к этим условиям. И, конечно же, большое расстояние между Южной Кореей и севером Казахстана не позволяло так часто видеться с пожилой мамой. Поэтому семья Ли приняла решение о переезде. Хотя сделать этот шаг было непросто – неизвестно было, где работать, где жить, как оформить необходимые документы для мужа. Тем более Костанай стал новым городом не только для Док Джэ, но и для Екатерины. Всё же постепенно трудности преодолелись и южнокорейский гражданин получил вид на жительство.

В Корее Ли Док Джэ – программист, магистр в области компьютерных наук, специалист по Java, был востребован: преподавал на курсах подготовки программистов, работал по приглашению различных организаций. В Костанае Екатерине пришлось самой договариваться, искать подходящие для мужа варианты. Конечно, ему хотелось как можно эффективнее применить свои знания и большой опыт. К счастью, такого профессионала оценили в КРУ и дали возможность преподавать. Вот уже год Док Джэ ведёт занятия по программированию у студентов факультета машиностроения, энергетики и информационных технологий.

– В системе работы мне не пришлось сталкиваться с чем-то неизвестным,

непонятным. Как я преподавал у себя в Сеуле, так и здесь преподаю, только на английском языке, – говорит Ли Док Джэ. – Но студенты заметно отличаются. Если у корейских студентов нет проблем с обеспеченностью компьютерной техникой, то здесь оказалось, что не у всех ребят дома есть компьютеры. Знания об IT у корейских студентов тоже выше, они ещё со школы подготовлены по многим направлениям информационных технологий. Студентам костанайского вуза некоторые вещи



приходится объяснять практически с нуля. Радует, что ребята заинтересованные, занимаются старательно. Только вот дисциплина порой хромает. В Корее и к работе, и к учёбе относятся очень ответственно, чётко соблюдая тайминг, выполнение заданий. Образование для корейцев – это вообще святое. Наши студенты, например, никогда не будут обсуждать друг с другом свои оценки, делиться информацией. Костанайские студенты более открытые, раскованные, но могут опоздать, пропустить занятие. В целом же получилось наладить с ними взаимопонимание. Ребята признаются, что хоть и трудно в языковом плане, но те знания, которые я могу дать, им действительно нужны.

Для Екатерины переезд в Корею был как прыжок в воду. Она не мечтала об этой стране, не знала её уклада, особенностей. Поэтому пришлось узнавать и привыкать уже на ходу. Года четыре учила корейский язык, который давался непросто. Первоначально с Док Джэ они общались на английском языке, да и сейчас периодически прибегает к нему, когда на английском выразиться проще. А уровень корейского у Екатерины уже высший.

– Корея – страна очень интересная, но к ней нужно быть готовым. Жизнь там, что называется, прокачивает, – го-

ворит Екатерина. – Строгая иерархия по возрастам и по должностям на работе. Но что больше всего удивляло, насколько стремительно там идёт время, жизнь просто пролетает. И в итоге день за днём сливаются в этом бесконечном ритме. Мне в какой-то момент стало страшно, что я упускаю многое важное в жизни, пока трачу её на бесконечные дела. Но, может быть, это от того, что я приехала в Корею в возрасте за тридцать. Если начинать там молодым, то такие условия, наоборот, могут помочь выработать в

себя, такая протокольность в контактах между людьми, даже близкими, лишает их какой-то искренности и теплоты. Это признают даже сами корейцы, может быть, поэтому молодёжь этой страны всё дальше уходит от вековых традиций.

Док Джэ узнавал Костанай и Казахстан постепенно. В первый приезд сюда в 2015 году его поразили дороги. Неприятно. А приехав спустя десять лет, он удивился, насколько всё качественно изменилось.

– Перемены произошли довольно быстро. И дороги стали заметно лучше, и города более ухоженные и современные, – считает Док Джэ. – Больше всего мне здесь нравится сухой воздух. Так легко дышать! И открытые пространства, простор, небо, и нет такой суеты, многолюдности, которая окружала меня всегда в Корее. В моей стране всё прекрасно, но жить в ней непросто. У нас почти нет условий для удалённой работы, нужно быть на месте, в офисе, на предприятии, это строго контролируется. Было бы приятно жить где-то за городом, в провинции. Но тогда негде будет работать. Поэтому города перенаселены, а отсюда постоянный стресс. В Костанае же можно прекрасно совмещать и работу, и комфорт, получая удовольствие от жизни. Эту особенность города, его преимущество вам нужно ценить и стараться сохранить.

Док Джэ до сих пор приятно удивляет, что в Казахстане можно к незнакомому человеку подойти и что-то спросить, поговорить. Подкупает непринуждённость общения между людьми разных возрастов и должностей. А вот в плане еды ему трудно пришлось. Он почти не ест мяса, в основном рис и овощи. Многих, привычных жителей Южной Кореи продуктов, в Костанае нет, нужно заказывать в интернете. Кухня местных корейцев сильно отличается, и те блюда, которые мы здесь так любим – пегоди, кимчи, хе и другие, Док Джэ оказались незнакомы. Выручают корейские магазины. Ещё досталось жителю субтропиков от степных комаров, которые, по его словам, кусают внезапно и очень больно.

Несмотря на различные шероховатости и странности жизни на новом месте супруги Ли уверены, что переезд произошёл не зря. Конечно, оба скучают по Корее, там у Док Джэ остались мама и три сестры, там много дорогих сердцу мест. Но с этой страной они и не прощаются, при первой же возможности проведут там отпуск. Главное – их семье хорошо живётся вместе, сошлись характерами, взглядами на жизненные ценности, даже любовью к кошкам. В Док Джэ Екатерина ценит терпимость, спокойствие, надёжность. В Екатерине Док Джэ нравится лёгкость, жизнерадостность и энергичность. И оба находят всё больше плюсов в Костанае и Казахстане в целом.

Булочки с маком, кумыс, корвалол... За что еще могут лишить водительских прав?

Лето – пора поездок и отпусков. Многие казахстанцы предпочитают путешествовать на автомобиле и, возможно, знают об ужесточении действующего законодательства в отношении употребления алкоголя и наркотических веществ за рулем в Казахстане.

Ирина КИМ, кандидат медицинских наук

Даже выпитый перед поездкой кумыс может послужить основанием для лишения прав. Он содержит 1-3% алкоголя. Причем если алкоголь из слабого кумыса выветривается в течение часа, то крепкий или забродивший кумыс может давать положительный результат на алкотестере в течение нескольких часов после употребления.

Однако не все осведомлены, что булочки с маком или маковый рулет тоже являются запрещенными продуктами для водителя, так как они могут содержать следы морфина. При этом следы морфина могут оставаться в организме в течение нескольких дней. По закону, любое количество наркотического вещества в крови влечет за собой лишение прав, прирав-



нивается к употреблению наркотиков. Водителя могут даже поставить на учет в наркологический диспансер.

Из лекарств самой частой причиной вынужденного визита водителя к наркологу является такой популярный успокоительный препарат, как корвалол/валокардин. Он содержит небольшое количество фенобарбитала, который включен в перечень нар-

котических средств. Причем фенобарбитал медленно выводится из крови и его следы могут быть обнаружены через 2-3 дня после приема корвалола.

Прием солпадеина, каффетина, пенталгина-Н и некоторых других препаратов от боли и кашля, содержащих кодеин, который в организме метаболизируется в морфин, также может доставить водителю значительные неприятности.

Наконец есть препараты, которые не входят в перечень наркотических средств, но ухудшают внимание. К ним относятся антидепрессанты, транквилизаторы и некоторые лекарства от аллергии, вызывающие повышенную сонливость. Если у водителя, который совершил ДТП и вел себя неадекватно, в крови обнаружатся такие лекарства, то врач может вынести решение о том, что водитель находился в состоянии опьянения.

Даже если вы предоставите справку или рецепт, выписанный врачом на такое лекарство, это не поможет. Вы докажете лишь, что вы не наркоман, но для патрульной полиции вы все равно останетесь водителем в состоянии опьянения.

Поэтому внимательно читайте инструкции к лекарствам, и если в них написано, что они снижают психомоторные реакции, не садитесь за руль в период лечения.

Конечно, водителей направляют на освидетельствование в основном, если они попали в ДТП или вызвали подозрение своим неадекватным поведением, но никто на дороге не застрахован от внезапной аварии.

Берегите себя и будьте внимательнее за рулем!

Жить в ресурсе –

что выбирают сторонники осознанного образа жизни

Современный человек находится в постоянном движении. Работа, учёба, спорт, семейные дела – всё это требует энергии и ресурсов организма. При этом качество питания далеко не всегда соответствует потребностям тела. Недостаток белка, витаминов, микроэлементов, высокий уровень стресса и неблагоприятная экология, к сожалению, становятся привычной частью повседневности.

Анастасия АН

Именно поэтому всё больше людей для решения данной проблемы обращают внимание на функциональное питание – продукты, восполняющие дефициты и поддерживающие организм в условиях интенсивного образа жизни.

Одним из примеров производителей хорошего функционального питания является ИКСО (@xo_magazin) x Zor Qadam.

Tart Cherry Collagen – красота, гармония и забота о себе в одном решении

Коллаген – это один из основных белков человеческого организма, который входит в состав кожи, волос, ногтей, связок, сухожилий и костей. Коллаген выполняет роль своеобразного каркаса, который обеспечивает прочность и эластичность тканей. С возрастом естественная выработка коллагена постепенно снижается. По данным различных исследований, этот процесс начинается уже после 25 лет, дополнительными факторами же могут выступать стресс, недостаток сна, ультрафиолетовое излучение и несбалансированное питание.

Именно поэтому продукты на основе гидролизованного коллагена становятся всё более популярными во всём мире. Tart Cherry Collagen – премиальная формула на основе гидролизованного морского коллагена I и III типов.

Особенность продукта заключается в низкой молекулярной массе коллагена – около 500 Да (дальтон), благодаря чему продукт обеспечивает высокую биодоступность и легче усваиваются организмом. Формула дополнена рядом компонентов, которые усиливают её функциональность. Среди них фукоидан – природное вещество из морских водорослей, которое помогает поддерживать стабильность коллагена, астаксантин – один из самых известных природ-

ных антиоксидантов, а также вишня сорта Монморанси, известная высоким содержанием антиоксидантных соединений. Такое сочетание ингредиентов ориентировано на поддержку здоровья кожи, сохранение её увлажнённости и эластичности, а также на уход за волосами и ногтями.

Продукт представлен в удобном формате для ежедневного применения и имеет международные сертификаты качества Halal, HACCP и GMP.

Tart Cherry Collagen может подойти людям, которые заботятся о состоянии кожи, волос и ногтей, ведут активный образ жизни, занимаются спортом или стремятся поддерживать организм в условиях возрастных изменений и высоких ежедневных нагрузок.

Однако важно помнить, что коллаген не является лекарственным средством. Людям с аллергией на рыбу и морепродукты перед применением рекомендуется внимательно изучить состав и проконсультироваться со специалистом.

Beauness Shake – современное wellness-питание для активной жизни без жёстких диет

Сегодня всё больше людей отходят от жёстких диет и строгих ограничений. Современный подход к питанию строится не на отказах, а на балансе, удобстве и заботе о здоровье. Однако высокий темп жизни по-прежнему создаёт свои сложности: многие пропускают полноценные приёмы пищи или выбирают быстрые перекусы, которые дают избыток калорий, но не всегда обеспечивают организм необходимыми питательными веществами.

Именно поэтому всё большую популярность набирает функциональное питание – продукты, которые помогают сделать рацион более сбалансированным. Одним из таких продуктов является BEAUNESS Shake – премиальный функциональный шейк для сбалансированного питания и контроля веса.

Одна порция содержит около 20 граммов белка при калорийности всего 155–175 килокалорий. Белок играет важную роль в поддержании мышечной массы, способствует более длительному ощущению сытости и помогает организму восстанавливаться после физических нагрузок. Помимо белка в состав шейка входит комплекс витаминов группы В, а также витамины А, С и Е. Они участвуют в энергетическом обмене, поддерживают иммунную систему и помогают организму справляться с ежедневными нагрузками.

Минеральный комплекс включает железо и цинк.

Отдельного внимания заслуживает смесь из двадцати овощей. Такие компоненты помогают разнообразить рацион дополнительными растительными веществами, которые часто недополучаются при современном стиле питания.

Также в составе присутствуют три штамма пробиотиков. Они помогают поддерживать баланс кишечной микрофлоры, которая играет важную роль в процессах пищеварения.

Формула дополнена рыбным коллагеном, лецитином и девятью незаменимыми аминокислотами. Незаменимые аминокислоты не синтезируются организмом самостоятельно и должны поступать с пищей, поэтому их наличие является важным преимуществом продукта.

BEAUNESS Shake может быть удобным вариантом для людей с активным графиком, тех, кто контролирует рацион, занимается спортом или стремится получать больше полезных веществ без сложных расчётов и подготовки еды.

При этом важно понимать, что даже самые современные функциональные продукты не способны полностью заменить разнообразное и сбалансированное питание. Они рассматриваются как дополнение к рациону и элемент здорового образа жизни.



ПОЛОСА СПОНСИРОВАНА

МАГАЗИНОМ КОРЕЙСКОЙ КОСМЕТИКИ И БАДОВ «ИКСО»

Instagram: @xo_magazin

Почему стало так много случаев депрессии

Депрессия – это серьезное психическое заболевание, которое характеризуется стойким подавленным тревожным настроением и невозможностью испытывать радость. Больные испытывают постоянную физическую слабость, апатию, трудности с концентрацией внимания и часто стремятся к изоляции. В Западной Европе и США депрессивные расстройства вышли на второе место по распространенности после сердечно-сосудистых проблем. Чаще всего депрессия встречается у молодежи (18-25 лет) и у пожилых в возрасте старше 65 лет. Женщины болеют чаще мужчин. Депрессия является одной из главных причин суицидальных попыток. Примерно половина больных депрессией думает о самоубийстве как о способе решения своих мучительных проблем.

Ирина КИМ,
кандидат медицинских наук

Печальные события в жизни переживают все, и большинство справляется с этим самостоятельно. Однако примерно у 4% людей такое состояние длится больше 2-4 недель, а в головном мозге происходят химические нарушения в работе нейромедиаторов: серотонина – «гормона радости», дофамина – «гормона удовольствия», норадреналина, отвечающего за тревожность и стрессоустойчивость. Поэтому современная медицина предлагает лечить депрессию антидепрессантами – веществами, которые химическим путем нормализуют уровень и активность этих веществ, сочетая их с сеансами разговорной терапии. В большинстве случаев при правильно подобранном лечении удастся добиться хороших результатов. Уровень потребления антидепрессантов непрерывно растет. В США и Западной Европе их принимает каждый шестой-седьмой взрослый.

Вспомним, что в течение длительного времени единственным эффективным методом лечения психических болезней считалась электросудорожная терапия, а помимо нее применялись лоботомия (удаление лобных долей мозга), ледяные ванны, кокаин и др. сильнодействующие средства. На этом фоне появление первых антидепрессантов было встречено с большим облегчением и пациентами, и врачами. Психически больные люди и их семьи были заинтересованы в том, чтобы избежать длительной госпитализации и агрессивного лечения, поэтому антидепрессанты стали применяться очень широко при многих психических расстройствах.

Производители фармпрепаратов быстро поняли, что нашли «золотую жилу» и стали рекомендовать прием антидепрессантов как легкий способ справиться с печалью. Годовой объем продаж наиболее популярного в мире антидепрессанта прозак (флуоксетин) и его аналогов составляет

более двух миллиардов долларов США. Таким образом, произошла «медицинализация печали» – перевод человеческих переживаний в медицинскую плоскость.

Конечно, если вы потеряли работу или любимого человека, вам будет очень грустно и, возможно, вы будете вынуждены временно принимать антидепрессанты. Горе и отчаяние постепенно пройдут, жизнь войдет в нормальную колею. Но если постоянно заглушать свою душевную боль приемом лекарств, то формируется зависимость и отказаться от них будет сложно.

Причины стремительного роста депрессии во всем мире попытался рассмотреть известный психиатр Джонатан Садовски, чья недавно вышедшая книга «Империя депрессии. Глобальная история разрушительной болезни» сразу стала всемирным бестселлером и снискала высокую оценку врачей.



Доктор Садовски полагает, что росту официальной заболеваемости депрессией прежде всего способствуют улучшенная диагностика и снятие определенных барьеров в общественном сознании, когда психические расстройства воспринимались как нечто постыдное и их старались скрывать от окружающих. Сейчас на Западе сеансы психотерапии и регулярный прием антидепрессантов стали вполне обыденным явлением, сродни приему инсулина при диабете.

Казалось бы, жизнь современного человека стала комфортной и безопасной. Почему же непрерывно растет число психических расстройств? Едва ли с подобной проблемой сталкивались наши дедушки и бабушки, пережившие в начале XX века войны, революции, насильственное переселение, голод и нищету. Доктор Садовски прежде всего советует четко различать состояния тревожности и депрессии. Тревожность – это ощущение неминуемой опасности, которое побуждает действовать. Послевоенные годы 1945-1955 считают «эпохой тревожности и беспокойства», которую породили происходившие в обществе большие изменения. Сложная ситуация породила всплеск экономической активности в обществе. К концу века тревожность уменьшилась, а стала нарастать депрессия. Депрессия – это ощущение уже свершившейся безвозвратной потери, порождающее апатию и печаль.

Социолог Алан Хорвиц считает, что

в 1970-х годах тревожность общества начала перерождаться в депрессию вследствие того, что послевоенное стремление к построению государства «всеобщего благосостояния» изменилось на концепцию «индивидуализма и неолиберализма». Это можно охарактеризовать известной фразой М. Тэчер 1987 года: «Общества как такового не существует. Есть отдельные мужчины и женщины и есть семьи». На практике это привело к сокращению общественных услуг и социальных льгот, затронувших здравоохранение, образование, доступное жилье и др. Была ослаблена роль профсоюзов, защищавших права трудящихся, усилен бюрократический аппарат власти, также уменьшились налоги для богатых, и для них были созданы привилегированные условия. Постепенно материальное благосостояние стало смещаться в сторону тех, кто был и без того богат.

Хотя благосостояние распределялось все более неравномерно и социальное расслоение усиливалось, но рост среднего класса, успехи науки, экономические свободы и движение за социальные права давали некоторую надежду на достижение общества всеобщего благополучия. Государство при всех его недостатках считалось участником этого процесса.

Доверие к науке упало после того, как в ее заявлениях появилась значительная доля политической и идеологической составляющей. К людям также пришло осознание того, что за научно-технический прогресс приходится платить значительную экологическую цену.

Все это сопровождалось идеологией, согласно которой развитый госсектор тормозит рост частных организаций. Понятно, что частные организации, получив доступ к ресурсам государства, стали всячески отмахиваться от социальных услуг и обязательств. В результате в настоящее время рост зарплат постоянно отстает от повышения цен и люди постепенно беднеют. Среднестатистический работающий гражданин имеет мало шансов заработать на покупку собственного жилья, если ему приходится рассчитывать только на себя. Он боится заводить семью и детей, потому что тогда уровень его жизни заметно ухудшится, зато видит перед собой реальную перспективу безработицы и нищеты в случае серьезной болезни и при наступлении старости.

Неолиберализм не предлагает никако-

го общественного блага, только личное. Неолиберальная культура предполагает индивидуальную свободу, в том числе свободу от обязательств, снижение социальных ожиданий от общества и государства, постоянную борьбу индивидуума с самим собой.

Человеку внушают, что он сам виноват в своих неудачах. Ему советуют повышать самооценку и мыслить позитивно, дополнительно учиться, посещать тренинги саморазвития, мотивационные ретриты и прочее. В результате гнев человека обращается на самого себя, давит изнутри и в конечном итоге выливается в депрессию, которую можно назвать болезнью индивидуального отчаяния и оборванных социальных связей.

По мнению доктора Садовски, рост числа случаев клинической депрессии в развитых странах – это только видимая часть айсберга и лишь отчасти медицинская проблема.

В древности самым страшным наказанием было изгнание из племени, что означало верную гибель. Современный человек часто сознательно обрывает свои социальные связи, но его психика не успевает так быстро перестроиться. Можно быть очень одиноким, имея сотни друзей в соцсетях. Наш мир постепенно превращается в собрание разрозненных эгоцентричных личностей, каждая из которых создает свой собственный мир для себя. Такова новая реальность, к которой придется приспособливаться.

Что же можно посоветовать человеку, испытывающему сильную печаль, тоску и ощущение безысходности?

Если депрессия связана с наличием тяжелого хронического заболевания, то следует прежде всего лечить основное заболевание.

При затянувшемся депрессивном состоянии, появлении суицидальных мыслей необходимо срочно обращаться за помощью к специалисту (психологу, психоневрологу), который даст грамотные рекомендации, разработает индивидуальный план лечения.

Иногда бывает полезно сменить обстановку. Во всяком случае следует исключить токсичное общение, избегать психотравмирующих ситуаций.

Восточная медицина считает, что печаль – это естественная человеческая эмоция, которая должна проходить естественным путем, но иногда этому нужно помогать. Для преодоления депрессии необходимо увеличить физическую нагрузку и быть постоянно занятым разными делами.

Следует заняться спортом, больше двигаться, найти для себя увлекательное занятие/хобби. Рекомендуются установить определенный режим дня, планировать свой день, ложиться спать и вставать в определенное время, полноценно питаться, чередовать работу и отдых.

Помогают расслабиться дыхательные упражнения, занятия классической йогой или корейской йогой дан хак. Хорошо успокаивают нервную систему чай с мелиссой, боярышником, корнем валерианы.



КЛЮЧ ОТ ПОЛЯ

Начало в номере от 26.06.2026 г.

Чтобы снять фермеров, работающих на полях, в 5 утра выехали в окрестности села Шиели, что в 130 километрах от Кызылорды. Остановились возле большого указателя, когда как раз поднималось солнце. Ориентируясь на карту со спутника, где ясно можно различить рисовые чеки и возможность подъехать к ним ближе, молодой водитель, пока художник Чон Ён Ду и съёмочная группа снимали, нашёл такое место. Туда и поехали.

Это было крупное хозяйство, начинавшееся с водного канала, моста и широких ворот на замке. Художник не хотел терять времени пока солнце не поднялось выше: «Можно, мы пройдем ближе к полю? Снимем, и сразу обратно?» Оглядевшись, я ответил: «Конечно». Если кто появится, то объясню что да как – в сельской местности люди простые, поймут. Трое в чёрном пролезли через ворота и скрылись за камышами.

Десять минут спустя подъехал мужчина на мотоцикле. Поздоровавшись с ним, извинился, что без спросу, объяснил, что видео снимаем. «Снимайте», – просто ответил он. Снял с железного столба, на котором висела правая створка ворот, ключ. Открыл замок и затащил мотоцикл. Вернулся, закрыл ворота на замок и повесил ключ обратно на то же место. Пятнадцать минут спустя, когда ребята уже вернулись, это же проделал парень, объезжавший всю территорию на лошади. А потом и грузовая «газель», как мне показалось, с супружеской парой. Приветствуя всех словами ассалам алейкум, в ответ слышал: «И вам мир». И было в этом что-то спокойное и привычно родное.

Над нами поднималось одно жаркое солнце. Одна пыль приставала к нашим ногам. И радость от глотка холодной воды была для всех нас – одна.

Владимир ХАН, Кызылординская область

Продолжение следует.



Этнокультурное объединение корейцев Карагинской области сердечно поздравляет Елизавету Афанасьевну Ким с 70-летием!

Елизавета Афанасьевна, Вы являетесь ярким примером трудолюбия, душевной щедрости и искреннего служения людям. Благодаря любви к своему делу Вы сумели превратить семейное увлечение кулинарией в успешный ресторанный бизнес, многие годы достойно руководили рестораном «У Петровича» в Караганде, заслужив уважение коллег, партнеров и многочисленных гостей.

Наряду с профессиональной деятельностью Вы всегда находили время для общественной работы, принимая активное участие в жизни Этнокультурного объединения корейцев Карагинской области. Особую признательность заслуживает Ваша многолетняя благотворительная деятельность. Вы неизменно оказывали поддержку детям с особенностями развития и людям с инвалидностью, проявляя искреннее милосердие, отзывчивость и заботу о тех, кто особенно нуждается в помощи.

Сегодня, находясь на заслуженном отдыхе, Вы по-прежнему остаетесь активным участником общественной жизни, вносите вклад в развитие этнокультурного объединения, вдохновляя окружающих своей жизненной энергией, добротой и неравнодушием.

Пусть каждый Ваш новый день будет наполнен теплом, радостью, вниманием родных и близких, а Ваш дом всегда остается местом любви, уюта и добрых встреч!

С глубоким уважением и наилучшими пожеланиями
Этнокультурное объединение корейцев Карагинской области



우리 집 라디오
Радио нашего дома

Редакция «Коре ильбо» и творческое объединение Media saram начинают совместный проект «Радио нашего дома. Старые песни корейцев, записанные на телефон». Есть напечатанные в Кореи книги Тен Чу. А позже там же был издан двухтомник Якова Хана и Ким Пён Хака с нотами и словами песен. К сборникам, где собрано песенное творчество корё сарам, можно сказать, увековеченное в бумаге, обратятся следующие поколения. Но мы, живущие сейчас, ещё имеем уникальную возможность слышать эти песни вживую.



Современные технологии позволяют нам сохранять голоса – просто записав их на телефон. Голос нашего ребёнка, когда он учится произносить первые звуки, голос отца, матери, деда или бабушки. Обычное говорение, повседневный разговор за чашкой чая, когда забежали на минутку, – эти голоса могут остаться с нами. Звуковую волну нельзя похоронить как тело. И в мире, где всё уносится, куда-то теряется, записанный голос, возможно, единственная часть человеческого существа, которая способна остаться в нашем телефоне. Проект «Радио нашего дома» начинается с корейских песен, которые каждый легко может записать сам на свой телефон и отправить нам в газету. Редакция «Коре ильбо» будет их редактировать и публиковать в соцсетях. Запишите песню или сколько вы знаете песен на телефон. Мы сохраним их в нашем аудиоархиве для будущего Музея корё сарам.

Когда начнёте запись, скажите ваше полное имя, когда и где вы родились, в каком городе или посёлке живёте сейчас и откуда вы знаете исполняемую песню, ведь где-то вы её слышали? К записи приложите свою любимую фотографию. И пусть вашу песню и ваш голос – слушают все. Это ведь радио!

Присылайте звуковые файлы на почту: gazeta.koreilbo@gmail.com или на WhatsApp по номеру +7 778160 13 34

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА
ГАЗЕТЫ НА 2026 ГОД!

КАК ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ?

Подписаться на газету «Коре ильбо» можно в любом отделении Казпочты или в редакции по адресу:
г. Алматы, ул. Гоголя, 2, Корейский дом

ЧЕРЕЗ КАСПИ-ПЛАТЕЖИ

В категории «Все» пролистать страницу до конца и найти раздел «Другое», здесь выбираем категорию «Печатные СМИ РК» - Подписка на СМИ. В поисковик вводим название газеты «Коре ильбо», выбираем необходимый период подписки и вводим точный адрес доставки с указанием города. **Индекс газеты: 65363**

ЧЕРЕЗ САЙТ POST.KZ.

Во вкладке «Почтовые услуги» находим Интернет-подписку. В поисковик вводим название нашей газеты «Коре ильбо» и заполняем предложенную анкету. Необходимо ввести точный адрес доставки с обязательным указанием города и личные данные.

Для оформления подписки юридическим лицам свяжитесь, пожалуйста, с редакцией газеты по номеру **+7 778 160 1334**

Срок	1 мес.	3мес.	6 мес.	12 мес.
Город/село для физ.лиц	1005,73тг.	3017,19тг.	6034,38тг.	12068,76тг.
Юр.лица	1203,43тг.	3610,29тг.	7220,58тг.	14441,16тг.

Стоимость на KASPI.KZ: 3мес. (3330тг.), 6мес. (6660тг.), 12мес. (13320тг.)

СОБСТВЕННИК
ТОО «Редакция газеты Коре Ильбо.KZ»

Главный редактор Константин КИМ
Заместитель главного редактора Диана СОН
Административный директор Александра КИМ

Редактор корейской части
Наталья НАМ

Руководитель отдела аудиовизуального контента
Владимир ХАН

Главный бухгалтер
Аида ОСПАНОВА
Бухгалтер
Екатерина ЛИ
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
Мадина Темирхан Астана
Нам Ген Дя Алматы
Федор Мин Костанай

Адрес редакции: 050010, Казахстан, г. Алматы, ул. Гоголя, 2
Тел/факс: 236-07-14 E-mail: gazeta.koreilbo@gmail.com
Подписные индексы: 65363, 15363 Отпечатано в типографии АО «Алматы-Болашақ», г. Алматы, ул. Муканова, 223 «Б» Заказ №16 Тираж 1200

Газета зарегистрирована Министерством информации и общественного развития Республики Казахстан, Комитетом информации
Свидетельство о постановке на переучет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №KZ02VPY00045001 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

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



ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА KISTORY

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 Korean Medical Center Almaty | 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

