

코리일보

КОРЕ ИЛЬБО

39 (2039) 25 СЕНТЯБРЯ 2026 ГОДА



Instagram



Telegram



koreilbo.com

Я экспонат,
где мой фанат?



стр. 6

은퇴 후에도 쉴 틈 없는
허가이 아싸 퇴역 대령



стр. 8

뿌리를 잊지 말자

БУДЬТЕ БЛИЖЕ К ИСТОКАМ

Домой – с большим туром



Еще год назад Александр Лим говорил в интервью «Коре ильбо», что пока не успел до конца осознать свою победу на «Новой волне – 2025». Тогда за его плечами были конкурсная сцена, первое место и стремительно растущая известность, а впереди – планы написать собственный хит и продолжать заниматься музыкой. Сегодня Alex Lim возвращается к казахстанскому зрителю уже с большим сольным туром по стране.

Александр ХАН, Алматы

Сентябрь для артиста проходит практически без пауз. Первый большой тур Alex Lim по Казахстану стартовал 1 сентября в Усть-Каменогорске. Далее в гастрольном маршруте Семей, Павлодар, Шымкент, Тараз, Кокшетау, Караганда, Астана, Алматы, Балхаш, Актобе и Актау. Всего – двенадцать городов.

한가위, 가족이 한자리에 모이는 날

한반도의 대표적인 명절 추석이 다가왔다. 올해 추석은 9월25일이다. 추석은 음력 8월15일로, 한가위 또는 중추절이라고도 부른다. 예부터 한 해 농사를 마무리하며 수확에 감사하고 가족과 이웃이 음식을 나누던 날이다.

추석이 되면 멀리 떨어져 살던 가족들도 고향을 찾아 한자리에 모인다. 아침에는 조상에게 차례를 지내고 성묘를 하며, 햅쌀과 햇과일로 음식을 마련한다. 추석을 대표하는 음식은 송편이다. 반달 모양의 떡에 깨, 콩, 팥 등의 소를 넣고 술잎을 깔아 찐다. 가족들이 둘러앉아 함께 송편을 빚는 모습도 오랫동안 이어져 온 명절 풍경이다.

강강술래와 씨름, 줄다리기 같은 민속놀이도 추석과 함께 전해져 왔다. 오늘날에는 명절을 보내는 방식이 많이 달라졌지만 가족을 만나고 음식을

나누며 서로의 안부를 묻는 모습은 여전히 추석의 중심에 있다.

카자흐스탄에서도 추석을 앞두고 한인과 고려인 동포가 함께하는 자리가 마련된다. 9월26일 오전 10시 알마티 센트럴(고르키) 파크 스타디움에서 '2026 카자흐스탄 한민족 대축제 – 우리는 하나다!'가 열린다. 카자흐스탄 한인회가 주최하고 알마티 고려문화중앙회가 협력하는 이번 행사에는 약 2천 명이 참가할 예정이다.

행사장에서는 투호와 제기차기, 팽이치기 등 전통놀이를 비롯해 한글 이름 쓰기, 소원나무 만들기, 먹거리 장터, K-푸드·K-뷰티 체험과 가족 체육경기 등이 진행된다. 1995년 추석맞이 한인 체육대회에서 시작된 이 행사는 2019년부터 고려인 동포까지 함께하는 축제로 확대됐다.



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 1.1.435.142 от 21.07.2026 г. выдана Агентством Республики Казахстан по регулированию и развитию финансового рынка.

Сейфовое хранение Переводы

- Доступ по отпечатку пальца
- Конфиденциальность
- Современная система безопасности

- Быстрые переводы
- Низкие комиссии
- Отправка по всему миру

12+ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ДОСТИГШИХ 12 ЛЕТ

더도 말고 덜도 말고 늘 한가위만 같아라 / ЖИТЬ НЕ ИНАЧЕ, КАК В ПРАЗДНИК УРОЖАЯ

Қазақстан Халық Кеңесі начал работу

В Астане 23-24 сентября прошла первая сессия Қазақстан Халық Кеңесі – нового высшего консультативного органа страны. За два дня был дан официальный старт его работе, избран председатель и обозначены основные задачи. Выступая на сессии, Президент Касым-Жомарт Токаев назвал главной целью Совета дальнейшее развитие общественного диалога и консолидацию народа вокруг общих целей.



Фото: akorda.kz

Қазақстан Халық Кеңесі появился в результате масштабной конституционной реформы. Совет получил статус высшего консультативного органа, представляющего интересы народа. В его состав вошли 126 человек, полномочия которых рассчитаны на четыре года. Представительство сформировано из трех равных групп: по 42 человека от этнокультурных объединений, крупных общественных объединений и других некоммерческих организаций, а также маслихатов и общественных советов. Среди членов Совета – ученые, педагоги, врачи, журналисты, писатели, адвокаты, предприниматели, профсоюзные и общественные деятели.

От Ассоциации казахстанских корейцев в состав Совета вошли: заместитель председателя АКК Александра Цхай и председатель объединения юридических лиц в форме ассоциации «Национальная волонтерская сеть», член Попечительского совета АКК Вера Ким.

Первый день сессии был посвящен преимущественно организационным вопросам. Центральным из них стало избрание председателя Қазақстан Халық Кеңесі. Президент предложил на эту должность кандидатуру Ерлана Кошанова. По итогам тайного голосования кандидатуру Кошанова поддержали 120 членов Совета.

Основные направления работы Халық Кеңесі были обозначены во второй день сессии, 24 сентября. Выступая перед членами Совета, правительства и депутатами Курултая, Касым-Жомарт Токаев заявил об официальном начале деятельности нового органа. Президент подробно объяснил и сам замысел создания Совета. По его словам, идея заключалась в появлении площадки, где можно открыто обсуждать проблемы страны, анализировать предложения граждан и выработать конкретные решения. Ранее часть подобных функций выполняли Ассамблея народа Казахстана, Национальный совет общественного доверия и Национальный курултай. Президент отметил вклад этих институтов, подчеркнув, что они выполнили свою историческую миссию.

При этом Халық Кеңесі не должен дублировать работу Курултая. Глава государства особо подчеркнул, что Совет не является альтернативой законодательному органу. Члены Халық Кеңесі не будут вмешиваться в деятельность депутатов, равно как и депутаты – в работу Совета. Вместо конкуренции двум институтам предстоит выстроить постоянный диалог. В частности, их комитеты должны взаимодействовать при обсуждении общественных инициатив и законопроектов.

Значительная часть выступления Президента была посвящена общественному согласию – направлению, которое ранее занимало центральное место в деятельности Ассамблеи народа Казахстана.

Особое внимание Касым-Жомарт Токаев уделил языковому вопросу. Он назвал государственный язык важнейшим фактором общенациональной консолидации и укрепления государственности, отметив растущую популярность казахского языка, прежде всего среди молодежи. Вместе с тем Президент подчеркнул, что развитие государственного языка не означает отказа от других языков и не дает оснований для их притеснения.

Отдельно Глава государства остановился на роли этнокультурных объединений.

– Знаю, что у этнокультурных объединений возникли вопросы и даже переживания по поводу последствий для них принятых решений и происходящих реформ. АНК действительно завершила свою работу, но это не означает, что созданная ею полезная институциональная инфраструктура окажется невостребованной.

Хочу заверить вас: уникальный опыт АНК актуален, он ни в коем случае не канет в Лету, будет использован в работе Халық Кеңесі.

В условиях глобальной нестабильности, турбулентности и острого дефицита взаимного доверия крупных государств прошедшая испытание временем модель межэтнического согласия и общенационального единства в Казахстане будет и впредь служить прочной основой поступательного, устойчивого развития страны.

Мы будем всячески поддерживать этнокультурные центры, театры, средства массовой информации. Это конституционная обязанность государства, – заявил Глава государства.

Первая сессия, таким образом, определила основные принципы дальнейшей работы Совета. Халық Кеңесі должен стать связующим звеном между обществом и государством, площадкой, где представители регионов, этнокультурных объединений и гражданского сектора смогут формулировать общественные запросы и переводить их в конкретные инициативы.

Масштабный ARTBOX POP UP STORE в сердце ТРЦ «MEGA ALMA-ATA»

Только в июне в Алматы открылся первый отдельно стоящий южнокорейский магазин Artbox. Гостям представили большой выбор милой канцелярии, игрушек, брелоков, стикеров и много другого. А на прошедших выходных у магазина состоялось первое масштабное мероприятие – на территории торгового центра Mega Alma-Ata открылся Artbox Pop Up Store.

Александра КИМ

На открытии Artbox Pop Up Store на витринах расположились блокноты и другая канцелярия, термосы, брелоки, стикеры, а также множество уютных и декоративных предметов для дома и повседневной жизни.

Для гостей организаторы подготовили развлекательную программу. Желающие могли примерить традиционную корейскую одежду и сделать фотографии на память в фотобудке. Для маленьких детей организовали квест с заданиями, где участники знакомились с разными локациями поп-ап стор.

– Artbox Pop Up Store – это временная точка. Планируется, что на протяжении двух месяцев посетители торгового центра будут знакомиться с нашей продукцией. Хотя это не полноценный магазин, такой формат – отличная возможность понять, есть ли здесь спрос для магазина Artbox, – поделились мнением казахстанские представители бренда.

Судя по количеству гостей на открытии, интерес к новому формату действительно есть. В день открытия в торговом центре собралось немало посетителей – и взрослых, и детей. Кто-то пришел целенаправленно познакомиться с ассортиментом корейского бренда, другие – заглядывали во время прогулки по торговому центру. В любом случае у тех, кто любит необычную канцелярию и милые вещи, теперь есть еще одна точка для знакомства с Artbox.

Появится ли здесь в будущем полноценный магазин бренда? Вероятно, скоро мы об этом узнаем.



В гостях у Генерального консула

Очередную встречу с журналистами ведущих казахстанских СМИ, ставшую доброй традицией, провел Генеральный консул Республики Корея в Алматы Ха Тэ Ук.

Несколько лет подряд в середине осени генеральные консулы Южной Кореи проводят ежегодные встречи с представителями казахстанских СМИ.

Дипломаты приглашают журналистов в свою резиденцию на дружественный обед. Такой формат говорит о теплом и доверительном отношении между южнокорейским генконсульством и представителями прессы.

Нынешняя встреча, прошедшая 18 сентября, уже вторая по счету с г-ном Ха Тэ Уком, который работает в Казахстане полтора года. На встречу были приглашены руководители крупнейших казахстанских СМИ: Egemen Qazaqstan, «Казахстанская правда», «Деловой Казахстан», «Вечерний Алматы», Atameken Business, «Туран Тв», «Ассамблея ТВ, «Коре ильбо».

Угощаясь изысканными корейскими блюдами, собравшиеся обсудили последние новости, отношения между Казахстаном и Кореей, перспективы сотрудничества.

В частности, поговорили об итогах прошедшего саммита «Центральная Азия – Республика Корея», о предстоящем 90-летию казахстанских корейцев, открывающихся возможностях сотрудничества Казахстана и Южной Кореи.



Окончание. Начало на стр. 1

21 сентября артист выступил с живым концертом во Дворце Республики в Алматы. Конечно, большинство зрителей в зале составляли представительницы прекрасного пола. Александр даже пошутил на этот счёт, специально поблагодарив мужчин, которые «героически сопровождали своих женщин».

После окончания основной программы зрители долго не хотели расходиться, и Alex Lim спел на бис на казахском композицию Батыра «Қайран көңіл-ай». Зал тепло попрощался со звездой.

Для Александра этот тур имеет особое значение. Он родился и вырос в Казахстане, здесь начинался его путь в музыке и здесь появилась первая большая аудитория. Задолго до конкурсных сцен и сотрудничества с известными музыкантами Alex Lim стал узнаваем благодаря каверам, которые записывал прямо в автомобиле. Камера, музыка и тот самый бархатный голос с характерной хрипотцой – нехитрый формат неожиданно оказался очень близок слушателям. Ролики расходились по социальным сетям, а число подписчиков росло буквально на глазах.

За этой кажущейся внезапностью, однако, стояло немало попыток. В прошлогоднем интервью нашей газете Александр рассказывал, что не раз начинал вести блог и бросал его, когда не видел быстрого результата. Продолжать его убеждала супруга Айсулу. В итоге настойчивость сработала: аудитория начала стремительно расти, а интернет постепенно вывел исполнителя на большую сцену.

Победа в «Новой волне» открыла для него новый этап карьеры.

За прошедший год изменился и репертуар Alex Lim. Если широкая публика первоначально узнавала его по каверам, сегодня в концертной программе все больше собственных работ. В их числе – «Обними меня», «Мой рай», «Люди», песни из первого мини-альбома «Всё впереди», а также композиции, появившиеся в сотрудничестве с Игорем Крутым. Теперь программа тура звучит с живым музыкальным составом.

Но нынешние гастроли примечательны прежде всего географией. После победы на «Новой волне» у артиста стало больше выступлений и работы за пределами Казахстана. Теперь большой маршрут проложен именно по родной стране – от востока до Каспия.

Казахстанская публика встречает своего артиста тепло. В социальных сетях после концертов появляются отзывы зрителей, а жители городов, куда тур еще не добрался, ждут своей даты. Сам Александр перед началом гастролей признавался в соцсетях, что выступать на родной земле для него особенно волнительно.

Особенно символично сегодня вспоминается песня «Всё впереди», исполнение которой стало одним из ключевых моментов его выступления на «Новой волне». Год назад эти слова звучали почти как пожелание артисту после победы. Теперь – как название нового этапа.

Александр Лим когда-то назвал три решения, которые особенно повлияли на его жизнь: создать семью, не бросить записывать каверы и согласиться участвовать в «Новой волне». Похоже, теперь к этому списку можно добавить еще одно – отправиться в большой тур по стране, где все начиналось.



«Бірлік» – в Актобе создают новый сквер к 90-летию корейцев Казахстана

В Актобе реализуется новый общественно значимый проект – благоустройство сквера «Бірлік», инициированное Актыбинским филиалом Ассоциации корейцев Казахстана. Новое общественное пространство создаётся на пересечении улиц Турара Рыскулова и Чернышевского и должно стать одним из региональных проектов, приуроченных к 90-летию казахстанских корейцев, которое будет отмечаться в 2027 году. Проект реализуется как благотворительная инициатива в рамках республиканской экологической акции «Таза Қазақстан».

Инициативу Актыбинского филиала поддержала республиканская Ассоциация. Проект будет реализовываться в рамках Западного регионального центра АКК. Важным этапом стало подписание 13 августа 2026 года Меморандума о взаимном сотрудничестве и партнёрстве между акимом города Актобе и Актыбинским филиалом АКК.

Название будущего сквера – «Бірлік» (Единство) – отражает основную идею проекта. Сквер задуман как символ

дружбы, общественного согласия и благодарности казахскому народу, с которым история корейцев Казахстана неразрывно связана уже почти девять десятилетий. Проект предусматривает создание благоустроенной территории площадью около 3000 квадратных метров. Согласно эскизу, здесь появятся пешеходные дорожки, центральная площадка с памятной композицией и цветниками, скамейки и урны, декоративные живые изгороди и зелёные насаждения. Отдельное внимание уделено освещению – предусмотрено парковое гирляндное освещение.

Работы разделены на несколько этапов – от санитарной очистки территории

и демонтажа аварийных конструкций до мощения дорожек, установки малых архитектурных форм, освещения и последующего озеленения.

Первый этап уже заметно изменил территорию. По состоянию на 10 сентября выполнены демонтаж аварийной постройки, санитарная обрезка деревьев и кустарников, очистка территории и вывоз мусора, а также устройство пешеходных дорожек с мощением брусчаткой. Следующим шагом станет установка скамеек и урн. В 2027 году запланированы освещение и комплексное озеленение сквера.

Для Актыбинского филиала АКК проект «Бірлік» является продолжением рабо-

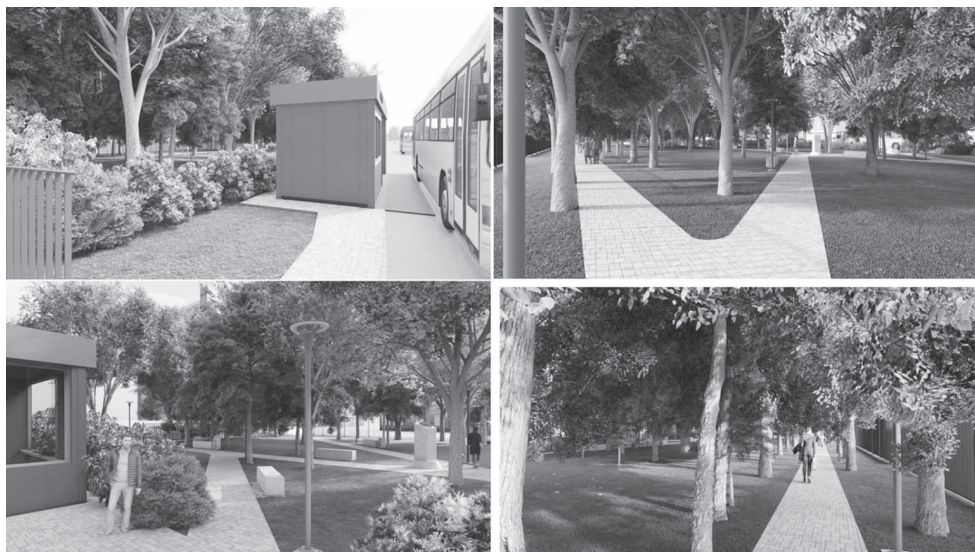
ты по созданию в регионе общественных пространств, связанных с исторической памятью, межнациональным согласием и культурой благодарности. Ранее в Актобе при участии филиала был возведён Монумент благодарности казахскому народу.

– Для нас важно, чтобы сквер «Бірлік» был не просто ещё одним благоустроенным участком города. Мы хотим создать место, которое будет объединять людей. 90-летие казахстанских корейцев – это прежде всего история благодарности, дружбы и общей судьбы. Поэтому мы хотим оставить городу пространство, которое будет служить людям многие годы, – отмечает руководитель Актыбинского филиала АКК Юрий Шек.

Торжественное открытие сквера запланировано на 1 мая 2027 года – День единства народа Казахстана. Предполагается участие представителей Ассоциации корейцев Казахстана, общественности и почётных гостей.

И дата открытия, и название будущего сквера символичны. В год 90-летия корейцев Казахстана «Бірлік» должен стать не только подарком городу, но и живым напоминанием о ценностях, которые на протяжении десятилетий объединяют казахстанцев: взаимном уважении, благодарности, созидании и единстве.

Актыбинский филиал
Ассоциации казахстанских корейцев



«Это кожа убийцы, Белла» За что мы так любим «Сумерки»

Эта осень официально ознаменовалась открытием «хоа-хоа-хоа» сезона. 17 сентября, ровно 18 лет спустя после первого релиза, в страны СНГ и в США вернулась в широкий кинопрокат первая часть вампирской саги «Сумерки». Цены в кинотеатрах варьировались от 1 500 до 3 300 тенге.

В интернете завирусилось множество роликов из кинотеатров, где зрители вместе повторяют популярные реплики из фильма, смеются, плачут и просто ностальгируют по первой части. Как у фильма получается удерживать такую популярность спустя много лет?

Анастасия КИМ, Алматы

На первый взгляд успех «Сумерек» кажется парадоксом. Главная героиня ничем не выделяется: у неё нет особых талантов, запоминающейся внешности или выдающегося ума. И всё же за ней неотступно следуют двое – загадочный вампир и преданный оборотень. Кстати, фильм был снят по одноименному роману «Сумерки» автора Стефани Майер.

Первое объяснение кроется в самой «обычности» Беллы. Чем меньше у персонажа ярких индивидуальных черт, тем проще читателю поставить себя на его место. Такого героя называют «пустым холстом» или self-insert. Майер призналась, что сознательно описывала Беллу скупой, чтобы любая читательница могла без труда «примерить» её на себя. Выходит, заурядность героини не просчёт автора, а продуманный приём. Белла Свон в книге описывается как тихая, замкнутая и неуверенная в себе девушка с заурядной внешностью. У неё бледная кожа, каштановые волосы и острый подбородок. Она не любит следить за модой, не пользуется косметикой, очень неуклюжа и постоянно спотыкается. С этим связано явление, которое исследователи медиа называют желаемой идентификацией (wishful identification): стремлением не просто сопереживать герою, а оказаться в его положении. Читательниц привлекает не столько сама Белла, сколько её ситуация. Белла становится избранной, ничего для этого не сделав. За этой фантазией стоит одна из самых глубоких человеческих потребностей – потребность в безусловном принятии. Мысль «меня любят такой, какая я есть, без особых достоинств» успокаивает и дарит ощущение собственной значимости.

Любовный треугольник многократно усиливает этот эффект: героиню хочет не один человек, а сразу двое, и они соперничают за её внимание. Здесь вступает в силу ещё один механизм – ценность через конкуренцию. Психологи отмечают, что человек, которого желают другие, кажется нам привлекательнее. В «Сумерках» этот принцип работает в пользу героини. Раз за Беллу борются два сверхъестественных существа, значит, она действительно особенная, даже если текст этого никак не доказывает.

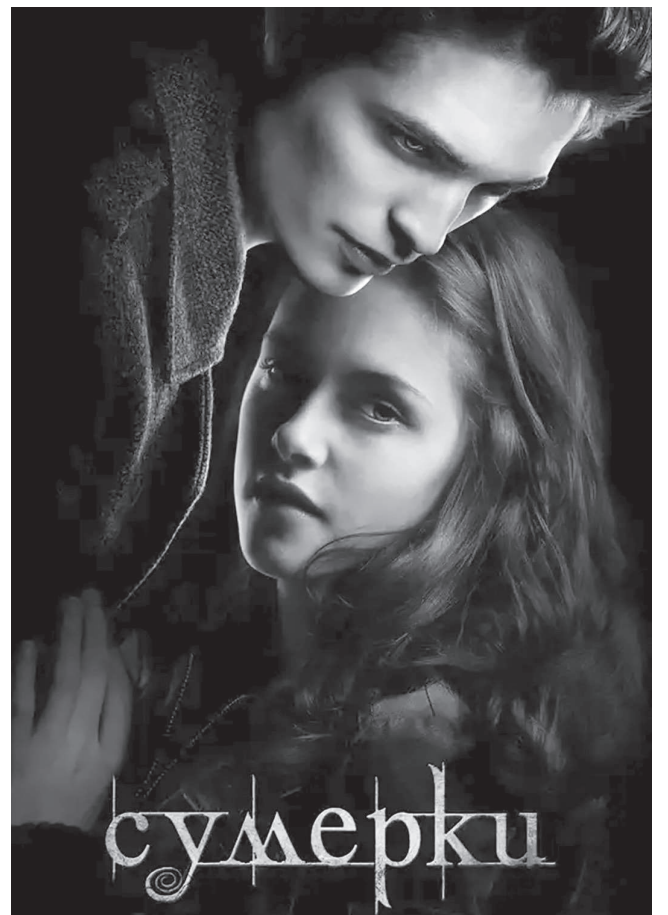
Немаловажно и то, что треугольник даёт героине власть. Белла всё время выбирает, колеблется, приближает одного и отталкивает другого, но последствия её метаний почти не бьют по ней самой. Читатель получает возможность пережить ощущение контроля над чужими чувствами без малейшего риска.

Наконец, всё это усиливается эффектом погружения. Согласно теории нарративной транспортировки Мелани Грин и Тимоти Брока, когда мы глубоко вовлекаемся в историю, наша критичность снижается. Поэтому во время чтения шаблонность персонажей и сомнительное поведение героини почти не замечаются. Их видно лишь со стороны, когда книга уже закрыта.

Похожие выводы ещё в 1984 году сделала исследовательница Дженис Рэдуэй в книге Reading the Romance. Изучая читательниц любовных романов, она пришла к выводу, что такие книги выполняют компенсаторную функцию: они дарят внимание, заботу и эмоциональное признание, которых часто не хватает в реальной жизни. «Сумерки» идеально вписываются в эту модель. История Беллы – это не столько роман о вампирах и оборотнях, сколько обещание, что даже самая обычная девушка может оказаться центром чьей-то вселенной, а то и двух сразу.

«Сумерки» в Южной Корее

Начиная со второго фильма – «Новолуние», каждая часть оказывалась на первом месте корейского проката, но надолго там не задерживалась. «Новолуние» лидировало в начале декабря 2009 года, собрав около 640 тысяч зрителей за первый уик-энд, пока через две недели его не сменил «Аватар». «Затмение» – третья часть, возглавило чарт в середине июля 2010 года с 800 тысячами зрителей, но уже через неделю уступило первенство. «Рассвет. Часть 1» в 2011 году стартовал первым примерно с 3,2 млн долларов (4,4 млн с учётом предпоказов). Ни одна часть не попала в число самых кассовых фильмов года в Корее.



Самый показательный эпизод случился в 2012 году. Корейский фильм «Мальчик-волк» (늑대소년) с Сон Чжун Ки и Пак Бо Ён, который критики называли «корейскими «Сумерками», обошёл финальную часть саги. Он держался на вершине проката четыре недели подряд, с 31 октября по 28 ноября, и оставил «Рассвет. Часть 2», вышедший 15 ноября, на втором месте две недели подряд. Финал «Сумерек» к тому моменту посмотрели 2,39 млн человек, а «Мальчик-волк» стал самой успешной корейской мелодрамой в истории. По итогам года у него было 6,65 млн зрителей и четвёртое место среди всех фильмов.

В кинопрокате также планируют постепенно показывать и остальные фильмы франшизы, так что поклонникам саги снова предстоит выбрать, на чьей они стороне: «команды Эдварда» или «команды Джейкоба».

От самульнори до тухо – корейские традиции представили в Байконуре

В начале сентября в Байконуре прошёл IX международный фестиваль «Дружба народов». Кызылординский филиал Ассоциации корейцев Казахстана представили члены молодёжного движения, танцевальный коллектив «Хан» и активисты филиала. Команда участвовала во всех конкурсных направлениях.

*Елена КОГАЙ,
Байконур*

Одним из самых зрелищных стал флешмоб «Мы разные, но мы едины». Ребята объединили корейский танец и самульнори. Звучание барабанов, национальные костюмы и хореография вызвали интерес зрителей: после выступления гости фотографировались с участника-



ми и расспрашивали о корейских традициях.

В конкурсе «Игра моего народа» команда представила традиционную корейскую игру 투호 (тухо), в которой нужно с определённого расстояния за-

бросить стрелы в сосуд. Попробовать свои силы могли и гости фестиваля. В этой номинации кызылординцы заняли первое место, а во флешмобе стали вторыми.

– Я очень рада, что смогла стать ча-

стью такого интересного мероприятия и вместе с коллективом «Хан» представить нашу культуру. Первое место в национальных играх и второе во флешмобе стали прекрасным результатом нашей общей работы, – поделилась Юлианна Ким.

Корейские традиции представили и в других конкурсах. В «Натюрморте моего народа» через предметы и символы рассказали о культуре и быте корейцев. В конкурсе «Кукла моего народа» показали национальный костюм и свадебные традиции. Свадебная композиция: петух и курица – символы семейного благополучия. А конкурс «С миру по рецепту» познакомил гостей с национальной кухней.

Свои победы кызылординская команда посвятила приближающемуся 90-летию казахстанских корейцев – даты, которая для новых поколений остаётся частью истории их семей и памяти о том, как Казахстан стал для корейцев родиной.

Казахстан и Китай

От дружбы и сотрудничества – к технологиям будущего

В сентябре 2026 года мне представилась возможность принять участие в международной образовательной программе в Китайской Народной Республике, посвященной интеллектуальному производству, цифровизации, искусственному интеллекту и современным промышленным технологиям.

Юрий ШЕК, Актобе

На программу я был приглашен как руководитель Актобинского филиала Ассоциации казахстанских корейцев и учредитель производственной агрохимической компании MKR GROUP.

Для меня эта поездка представляла особый интерес сразу в двух направлениях. Как предпринимателю мне было важно изучить передовой производственный опыт Китая и определить технологии, которые могут быть применены на предприятиях Казахстана. Как общественному деятелю – познакомиться с культурой Китая, укрепить международные контакты и продолжить работу, направленную на развитие дружбы и взаимопонимания между народами. Программа была организована при поддержке Министерства коммерции КНР. Возможность принять в ней участие представители нашего региона получили благодаря содействию Генерального консульства Китайской Народной Республики в Актобе.

Основная часть обучения проходила в Шанхае, практическая программа охватила также Циндао и Ханчжоу. Теоретические занятия сочетались с посещением современных промышленных предприятий, технологических центров и объектов инфраструктуры. Благодаря этому мы могли не просто услышать о новых технологиях, а непосредственно увидеть, как они применяются в реальном секторе экономики Китая.

Искусственный интеллект – настоящее промышленности

Одной из центральных тем обучения стало интеллектуальное производство. В рамках программы рассматривались интеграция искусственного интеллекта и промышленных роботов, технологии цифрового моделирования и цифровых двойников, промышленный интернет, применение 5G в умном производстве, 3D-печать, автоматизация производственных процессов, информационно-коммуникационные технологии и перспективы новой индустриализации.

Отдельное внимание уделялось строительству цифрового Шелкового пути, международному сотрудничеству и устойчивому развитию.

Главный вывод, который можно сделать после знакомства с китайским опытом: искусственный интеллект перестал быть исключительно технологией будущего – он уже становится повседневным инструментом современного производства. ИИ способен анализировать производственные данные, прогнозировать потребность в сырье, помогать в планировании закупок и производства, контролировать качество продукции, оптимизировать складские запасы и логистику, анализировать продажи и работу с клиентами, а также предупреждать возможные неисправности оборудования. Для Казахстана этот опыт особенно актуален.

Циндао: порт будущего

Одним из самых сильных впечатлений поездки стало посещение автоматизированного контейнерного терминала порта Циндао. Именно здесь особенно хорошо понимаешь, насколько далеко способны зайти автоматизация, цифровизация и беспилотные технологии.

Мы увидели, как огромные морские контейнеры перемещаются по территории терминала беспилотными транспортными средствами. Они самостоятельно перевозят контейнеры между различными участками порта, взаимодействуя с единой цифровой системой управления. Не менее впечатляет работа автоматизированных портовых кранов. Операции по перемещению, погрузке и разгрузке контейнеров выполняются с применением современных цифровых систем и высокой степенью автоматизации.

Транспорт, краны, контейнерные площадки и информационная инфраструктура объединены в единый технологический комплекс. В работе терминала применяются современные системы управления и технологии связи, включая 5G. То, для чего ещё недавно требовалось большое количество людей и техники под непосредственным управлением операторов, сегодня всё больше выполняется автоматизированными и беспилотными системами.

Это уже не эксперимент – это действующая экономика

В Циндао мы также посетили FAW Jiefang Qingdao Automotive, где познакомилась с цифровой линией сборки автомобилей, использованием искусственного интеллекта и технологий цифровых двойников.

Программа включала посещение автоматизированной производственной площадки Fongsee Marine Technology, а также демонстрационного парка цифрового сельского хозяйства. Последнее направление представляет для Казахстана особый интерес с учётом огромного значения агропромышленного комплекса для экономики нашей страны.

Ханчжоу: искусственный интеллект выходит в реальный мир

Следующей точкой программы стал Ханчжоу. Здесь мы посетили Hangzhou Shenhao Technology, где познакомилась с интеллектуальными патрульными роботами и практическими решениями на основе искусственного интеллекта и робототехники.

Также участники побывали в Городке искусственного интеллекта Ханчжоу. Особенно интересно наблюдать, как ИИ постепенно выходит за пределы компьютеров и программного обеспечения и начинает взаимодействовать с физическим миром. Сегодня это роботы, беспилотный транспорт, интеллектуальные системы контроля, промышленное оборудование, логистика и городская инфраструктура.

Производственный и экономический эффект ИИ

Для меня как учредителя производственной агрохимической компании «MKR GROUP» было особенно важно рассматривать увиденные технологии с практической точки зрения. Наше направление связано с производством агрохимической продукции, поэтому цифровизация может охватывать практически всю деятельность предприятия



– от закупки сырья и планирования производства до технологического и лабораторного контроля, склада, логистики, продаж и работы с клиентами.

Китайский опыт показывает, что цифровизация предприятия необязательно должна происходить одномоментно. Главное, начать этот процесс и последовательно внедрять технологии там, где они дают наибольший производственный и экономический эффект. Полученные в Китае знания мы намерены применять при дальнейшем развитии наших производственных проектов в Актобинской области.

Шанхай: традиции и современная индустрия

Шанхай стал основной площадкой образовательной программы. Помимо лекций и производственных посещений мы увидели современную промышленную инфраструктуру города, познакомилась с работой автоматизированного предприятия Shanghai Highly Electrical Appliances и вопросами стандартизации и контроля качества. Но программа была построена таким образом, чтобы иностранные участники увидели Китай не только как одну из крупнейших промышленных и технологических держав мира, но и как страну с богатейшей историей и культурой.

В Шанхае мы посетили место проведения Первого съезда Коммунистической партии Китая, познакомилась с традиционной китайской архитектурой в знаменитом саду Юйюань. Особое впечатление оставила вечерняя прогулка по реке Хуанпу. С воды особенно хорошо виден удивительный контраст Шанхая – историческая архитектура одного берега и современный Пудун с его небоскрёбами на другом. Древность и современность здесь действительно существуют рядом.

Культура помогает понять страну

В Циндао наряду с промышленной программой мы познакомилась и с историей одного из известных местных производств, посетив Музей пива Циндао. Ханчжоу открыл перед нами уже совсем другой Китай.

Мы совершили прогулку по знаменитому озеру Сиху – Западному озеру, являющемуся одной из визитных карточек города. Также посетили район традиционного производства знаменитого китайского чая Лунцзин. Именно сочетание образовательной, производственной и культурной программ сделало поездку особенно содержательной.

Чтобы выстраивать долгосрочное

сотрудничество с другой страной, недостаточно знать только её экономику. Важно понимать её историю, традиции, культуру и людей.

От сотрудничества государств – к дружбе народов

Отношения Казахстана и Китая имеют большое стратегическое значение для обеих стран. Нас объединяют общая граница, торгово-экономические связи и заинтересованность в дальнейшем развитии промышленной кооперации, транспортных маршрутов, инвестиций, образования и технологий.

Актобинская область также имеет серьёзный потенциал для дальнейшего сотрудничества с китайскими компаниями и создания совместных производств.

Но отношения между странами – это не только цифры внешней торговли, инвестиции и предприятия. Как руководитель Актобинского филиала Ассоциации казахстанских корейцев я убеждён – настоящая дружба между государствами начинается с доверия и отношений между людьми.

В рамках программы мы общались с представителями разных стран, культур и профессий. Вместе учились, посещали предприятия, знакомились с китайской культурой, обменивались мнениями, рассказывали о своих странах и обсуждали возможные совместные проекты.

Именно такие человеческие контакты постепенно формируют доверие. А доверие впоследствии становится основой для дружбы, делового сотрудничества и долгосрочных отношений между странами.

От полученных знаний – к конкретным проектам

Любая международная образовательная поездка имеет настоящую ценность только тогда, когда полученные знания после возвращения домой превращаются в реальные дела.

Для нас результатом программы должны стать дальнейшее внедрение цифровых технологий и искусственного интеллекта, повышение эффективности собственных производств, развитие прямых контактов между компаниями Казахстана и Китая, привлечение новых технологий и создание совместных проектов.

Мы заинтересованы в дальнейшем сотрудничестве с китайскими предприятиями и готовы знакомить потенциальных партнёров с возможностями Актобинской области, её промышленным потенциалом и инвестиционными площадками.

Из памяти в наследие

В 1997 году корейцы Казахстана отмечали 60-летие жизни на казахской земле. Именно в тот год, осенью, состоялась премьера спектакля «Память» Лаврентия Сона и Станислава Ли. Название постановки говорит за себя – вспоминали страшный 37-й год. Тогда первым ее увидел уштобинский зритель, в архивных подшивках мы нашли короткую заметку с двумя большими фотографиями Виктора Ана: «Лица, запечатленные фотокомом газеты, – это зрители спектакля «Память» республиканского Корейского театра <...> Люди в зале плакали...»

60 лет – целая жизнь, а сегодня мы стоим в преддверии 90-го юбилея. И вот спустя тридцать лет по мотивам старого спектакля покажут новый – «Наследие». В этот день театр начнет свой юбилейный 95-й сезон.

Сегодня зритель Корейского театра, который, возможно, читает эти строки стоя у дверей в красный зал, – первым увидит новый режиссерский взгляд.

Будут ли слезы и сегодня?

Диана СОН



ОКНО В КОРЕЮ

Я экспонат, где мой фанат?

Думали ли вы когда-нибудь о том, чтобы стать рыбой? А за три миллиона вон? В минувшие выходные корейцы увидели не только рыболовцев, но и ожившие золотые статуи, мраморных черепах и даже ходячие мечи. И такое зрелище проходит каждый год.

Виктория ПАН, Алматы

Конкурс 국중박이 살아있다 (Национальный музей оживает) проводится с 2024 года и ежегодно собирает миллионы просмотров. В этом году он впервые вышел на общенациональный уровень – к проекту присоединились 13 региональных музеев. Заявки на участие подали 275 команд – в общей сложности это 643 человека.

У каждого свой взгляд на искусство. Национальный музей Кореи предлагает показать, какими посетители видят его экспонаты, буквально примерить образы на себя и оживить их с помощью костюмов, грима и актерской игры.

Общий призовой фонд конкурса в этом году составил 40 миллионов вон. Первичный отбор участников проходил в онлайн-формате, а полуфиналы состоялись в региональных музеях, финал прошел в Сеуле. Все две тысячи подготовленных мест были заняты задолго до начала мероприятия, а тем, кому не хватило мест, пришлось наблюдать за выступлением стоя.



Конкурсанты не просто дефилировали, а устраивали забавные перформансы, раскрывающие историю и особенности выбранных экспонатов.

Веселиться любят все, и звезды в том числе. Одним из наиболее обсуждаемых стал образ бывшей баскетболистки, а ныне модели Ли Хе Джон. Она выбрала не изящную вазу, корону, или какие-нибудь роскошные серьги, а стала шлифованным каменным кинжалом бронзового века – 간돌검 (кандольгом).

Такой не очевидный выбор модель объяснила тем, что искала экспонат, похожий на нее саму, и остановилась на длинном остром клинке. В этом образе Ли Хе Джон увидела связь с собственной биографией: кинжал приобретал форму благодаря долгой и тщательной обработке, и ей самой пришлось немало работать над собой, переходя из профессионального спорта в модельный бизнес. Ее образ вошел в число 14 работ, отмеченных жюри поощрительными наградами.

Главный приз конкурса получила 22-летняя студентка Чон Ын Силь, перевоплотившаяся в карпа. А точнее, в белый фарфоровый сосуд для воды в форме этой рыбки. Такие сосуды использовали ученые и каллиграфы эпохи Чосон: с их помощью воду понемногу добавляли в тушечницу.

На сцене девушка продемонстрировала костюм, и изобразила выброшенного на берег карпа: хватала ртом воздух, извивалась и подпрыгивала на полу. Пу-

блике такой перформанс очень понравился, зрители заливались смехом. Внешнее сходство с музейным экспонатом, харизма участницы и забавное выступление принесли ей победу и денежный приз в размере трех миллионов вон.

Чон Ын Силь рассказала, что решила принять участие в конкурсе перед окончанием университета, поскольку хотела сделать что-то яркое и по-настоящему запоминающееся. По словам девушки, она пока не знает, в чем заключается ее главный талант, однако победа придала ей уверенность в себе.

В следующем году организаторы обещают сделать конкурс еще более масштабным и интересным.

В Казахстане музеи также ищут новые способы привлечь молодежь к искусству. Ежегодно в преддверии Международного дня музеев, который отмечается 18 мая, многие учреждения страны присоединяются к акции «Ночь в музее». Каждый музей самостоятельно готовит программу: проводит экскурсии, выставки, театрализованные представления, мастер-классы и интерактивные игры. Вход во многие музеи в этот вечер становится бесплатным.

Корейский конкурс показывает, что порой достаточно взглянуть на привычный экспонат под другим углом, чтобы музей перестал казаться безмолвным и скучным хранилищем прошлого. Ведь история действительно оживает, когда человек не просто смотрит на нее через стекло, а становится ее частью, пусть даже на один вечер.



채 알렉산드라, 카자흐스탄 국민회의 위원에 선임

카자흐스탄 고려인협회 부회장 채 알렉산드라(Цхай Александра Сергеевна)가 새로 출범한 ‘카자흐스탄 국민회의(Қазақстан Халық Кеңесі)’ 위원에 선임됐다.

카심-조마르트 토카예프 카자흐스탄 대통령은 9월 22일 국민회의 위원 126명의 명단을 승인하는 대통령령에 서명했다. 위원에는 지방의회와 공공위원회, 사회단체 및 비영리단체, 민족문화단체 대표 등이 포함됐다. 고려인 가운데서는 채 알렉산드라와 카자흐스탄 전국자원봉사네트워크 회장이자 고려인협회 후원회 위원인 김 베라(Ким Вера Александровна)가 위원으로 선임됐다.

카자흐스탄 국민회의는 국민의 이익을 대변하는 최고 헌법상 자문



기구다. 회의는 국가의 주요 국내정책에 관한 제안과 권고를 마련하고, 법률안을 의회에 제출할 수 있으며 국민투표 실시를 제안할 권한도 갖는다. 국가기관과 시민사회단체 등과 협력해 사회적 현안에 대한 의견을 수렴하는 역할도 맡는다.

국민회의는 민족문화단체 42명, 사회단체 및 기타 비영리단체 42명, 지방의회와 지역 공공위원회 42명 등 모두 126명으로 구성됐다. 위원의 임기는 4년이다. 민족문화단체와 사회단체 등의 추천을 받은 위원은 최소 3년 이상의 사회활동 경력을 갖춰야 한다.

국민회의의 주요 의사결정은 전체회의에서 이뤄진다. 전체회의에서는 법률안 제출, 국민투표 발의, 국내정책과 사회통합 등에 관한 제안과 권고 등을 논의한다. 위원장은 4년 임기로 선출되며, 대통령 또는 전체 위원의 3분의 1 이상이 후보를 추천할 수 있다.

회의의 실무는 별도의 국가기관으로 설치된 사무국이 지원한다. 사무국은 전체회의와 상설기구의 운영, 법률안 검토, 국민투표 관련 절차, 공공통제 등을 지원하며 세계·전통종교지도자대회 개최 업무도 담당한다. 사무국은 지난 7월 2일 대통령령에 따라 설치됐다.

카자흐스탄 국민회의는 지난 6월 5일 제정된 헌법법에 따라 법적 지위와 권한이 정해졌으며, 관련 법은 7월 1일부터 시행됐다.

부산 도심 수로에 3m 상어 출현

부산의 한 도심 수로에 대형 상어가 나타나 주민과 관광객들의 눈길을 끌었다. 부산항북항친수공원 수로에 길이 약 3~4m로 추정되는 상어가 들어와 며칠 동안 머물면서 평범했던 도심 공원이 뜻밖의 관광 명소가 됐다.

상어가 발견됐다는 신고는 지난 18일 오전 접수됐다. 현장에는 해경을 비롯한 관계 기관이 출동했다. 전문가들은 발견된 상어가 무태 상어로 추정된다고 밝혔다. 무태상어는 한국 연안과 태평양 등지에 서식하며 사람에게 위협할 수 있는 상어로 알려져 있다.

해경은 상어를 바다로 유도하기 위해 구조정 등을 투입했지만 몇 시간 동안 시도해도 상어가 빠져나가지 않자 작업을 중단했다. 국립수산물과학원은 상어를 무리하게 쫓을 경우 공격성이 높아질 수 있다며 자극하지 말 것을 권고했다. 이에 따라 관계 기관은 상어가 스스로 수로를 빠져나갈 때까지 상황을 지켜보기로 했다.

상어 출현 소식은 SNS를 통해 빠르게 퍼졌다. 주말에는 부산 시민뿐만 아니라 다른 지역에서 상어를 직접 보기 위해 사람들이 찾아왔다. 수로 주변에는 수천 명의 방문객이 몰렸으며, 인근 카페와 상점들도 예상치 못한 특수

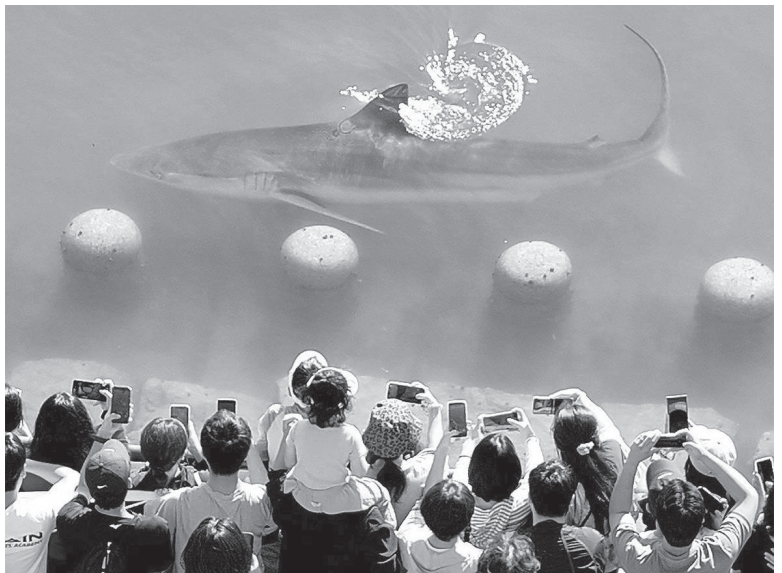
를 누렸다. 19일에는 약 2만 명이 공원을 찾았는데, 이는 평소 주말 방문객의 4~5배에 달하는 규모다.

그러나 많은 인파가 몰리면서 안전에 대한 우려도 커졌다. 부산시는 시민과 관광객들에게 물가에 가까이 가지 말고 상어를 자극하는 행동을 하지 말 것을 당부했다. 또한 많은 인파를 관리하기 위해 수로 주변을 통제했으며, 야간에는 출입을 제한했다.

이번 상어 출현을 계기로 해수 온도 상승과 상어 출몰의 연관성에도 관심이 쏠렸다. 올해 1월부터 8월까지 한국 동해안에서는 대형 상어가 출몰한 사례가 73건 확인됐으며, 이는 지난해 같은 기간보다 두 배 이상 많은 수치다. 전문가들은 해수 온도 상승으로 난류성 어종의 분포가 확대되면서 이를 먹이로 하는 상어의 이동도 늘어난 것으로 보고 있다.

해경은 상어가 스스로 바다로 빠져나갈 때까지 계속 순찰하며 상황을 지켜볼 예정이다. 시민과 관광객들에게는 상어를 자극하거나 가까이 접근하지 말 것을 당부하고 있다.

한 베로니카, 부산
(사진 출처: 연합뉴스)



교육

우라! 마침내 한국으로 간다!



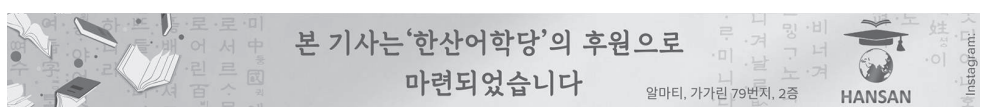
매년 2월과 8월 마지막 주에는 어김없이 알마티 국제공항을 찾는다. 교환학생 프로그램이나 복수학위 프로그램으로 한국으로 떠나는 학생들을 배웅해주기 위해서이다. 9월 신학기 직전에도 한국으로 떠나는 학생들을 배웅해 주었다. 저마다 짐으로 가득 찬 대형 캐리어와 기내 수하물을 끌며 공항대합실을 분주히 오가던 학생들의 얼굴이 아직도 눈앞에 선다. 탑승권과 여권을 흔들며 마침내 한국으로 떠난다는 기대감과 설렘에 환하게 웃고 좋아하던 학생들, 그리고 걱정 반 기대 반의 심정으로 먼 길 떠나는 자식들을 애뜻하게 바라보던 부모님들의 얼굴이 잊혀지지 않는다. 공항에서 학생들을 배웅해 주며 “강의실 공부 이외 시간에는 가능하면 한국의 구석구석을 돌아보고, 한국의 역사와 문화체험도 많이 하세요”라고 당부의 말을 해주었다. 직접 보고 듣고 체험해 보는 것만큼 더 큰 공부는 없기 때문이다. 8월 마지막 한 주 동안 귀찮을 법도 하지만 학생들의 출국 일정에 따라 각각의 그룹들을 일일이 배웅해 주었다. 사실 굳이 배웅하지 않아도 누구도 나쁘게 말할 사람은 없다. 하지만 해당 업무의 담당자로서 마지막까지 유종의 미를 거두고 싶은 마음 때문이기도 하고, 먼 길 떠나는 사랑하는 학생들에 대한 10년 넘게 이어온 나만의 관심과 애정의 표현이기도 하다.

금년 8월에도 10여 명의 학생들이 한국으로 떠났다. 다행스럽게도 이번에도 절반 이상이 GKS(Global Korea Scholarship; 정부초청외국인장학프로그램, 국립국제교육원 지원) 장학생에 최종 선발되었다. 이들은 항공여비와 기숙사비 등의 지원을 받으며 한국에서 한 학기 동안 교환학생 생활을 하게 된다. GKS 장학프로그램은 팬데믹이 끝나던 2022년 가을학기부터 시작되었다. 토익(한국어능력시험) 성적과 GPA(평균학점) 성적이

높은 학생들에게 우선적으로 주어지는데, 우수학생이면서 가정형편이 어려운 학생들에게는 더할 나위 없이 유용하고 고마운 프로그램이 되어 주고 있다. 이번 교환학생 무리 중에는 특별한 학생(케네스바예바 엔릭)도 있다. 복수학위 프로그램으로 서울 소재 대학의 대학원(숙명여대 국어국문과)에서 향후 1년 간 석사과정을 공부하게 된다. 본 복수학위 프로그램은 한국학중앙연구원의 해외 한국학 지원 사업(씨앗형형사업)의 일환으로 진행되고 있는데, 모교 대학원에서 1년, 한국 대학원에서 1년의 석사과정을 거친 후 양대학에서 석사학위를 받게 되는 만큼 학생들의 관심과 참여도가 높다. 한국학과는 2025년 5월에 5년(2025.6-2030.5) 기간의 해외한국학지원사업에 선정되었고, 현재 2년차 사업을 수행 중에 있다. 2차년도에도 금년에 입학한 석사 신입생들 중에서 복수학위생이 선발되었고, 석사 1학년을 마치면 내년 9월 가을학기부터는 한국 내 대학원에서 석사 2학년 과정을 공부할 예정이다.

한국으로 떠난 교환학생들과 복수학위생 모두 한국생활에 잘 적응하고 있다. 인생의 황금같은 시기에 그토록 가고 싶었던 곳에서 청춘의 한 페이지를 보내는 것 또한 가슴 뛰는 일이 아닐 수 없다. 청년 시절 해외에서의 경험은 그 무엇보다 값지다. 세상을 바라보는 시야를 한 단계 더 넓혀주고 높여주기 때문이다. 지난 봄부터 시작되었던 길었던 서류 준비와 접수, 그 과정에서의 애환들이 주마등처럼 지나간다. 모쪼록 한국어를 더 많이 연마하고, 한국의 역사와 문화, 전통 등을 많이 체험하고, 건강하게 보금자리-알마티로 돌아오기를 바란다. 벌써부터 학생들이 얼굴이 아른거리고 보고 싶어 진다.

이병조 (알파라비 카자흐국립대 교수)



은퇴 후에도 쉴 틈 없는 허가이 아싸 퇴역 대령

국제경찰협회 카자흐스탄 지부 카라간다주 주회장의 직을 맡고 있는 퇴역 대령 허가이 아싸 알렉산드로브나(Хегай Ася Александровна)에게는 해마다 새 학년도가 가까워 오면 쟁겨야 할 일이 훨씬 더 많아진다. 왜 새 학년도를 특별히 언급하는지는 아래의 글을 읽으면 알 수 있을 것이다. 아싸 알렉산드로브나는 이미 여러 해째 카라간다의 두 중학교에서 <청소년 경찰> 반을 후원하고 있으며 <학교로 가는 길> 행사에도 직접 참가하고 있다.

특별 군복차림을 한 <청소년 경찰> 반 학생들은 정규 교과과정과 함께 군사훈련(대열 교련, 군사규칙 연구, 비상사태 시 구조 활동, 무기 조립 및 해체 등)을 받으며 카자흐스탄의 경찰 역사와 경찰들의 공적에 대한 강연도 듣는다. 현재는 <청소년 경찰> 반이 <자스 사르바스>(жас сарбаз· 청소년 군사교육단)로 개칭되어 계속 활동하고 있다. 저소득 경찰가정의 자녀들을 돕는 것도 역시 아싸 알렉산드로브나가 하는 활동 중 하나다.

<학교로 가는 길> 행사는 현재 카라간다뿐만 아니라 카자흐스탄의 모든 학교들에서 실시되고 있다. 아싸 알렉산드로브나는 학부모회와 담임교사들이 작성한 명단을 꼼꼼히 검토하고 도움이 극히 필요한 학생들이 하나도 빠짐없이 교복, 가방, 학용품 등을 지원받을 수 있도록 살피고 있다.

올해도 예외는 아니었다. 지난 8월 21일에 카라간다 제21호 중학교에서 <학교로 가는 길> 행사가 있었다. 역시 퇴역 대령 허가이 아싸가 선발된 학생들에게 선물을 수여하고 학업, 스포츠, 창작에서 좋은 성과를 거두기를 기원했다.

아싸 알렉산드로브나의 사회활동은 여기서 그치지 않는다. 10월 1일은 노인의 날이다. 카라간다주 고려인 민족연합 관리위원회 위원이자 원로회 회장인 허가이 아싸 알렉산드로브나는 원로회 활동도 이끌고 있다. 노인의 날에는 <인생의 가을>이라는 이름으로 행사를 열고 선물도 드리면서 노인들에게 즐거운 시간을 선사하고 있다.

-아싸 알렉산드로브나, 현재 맡고 있는 국제경찰협회 카자흐스탄 지부 카라간다주 지회장으로서 어떤 활동을 하고 계신지 이야기해 주십시오.

- 구소련 공화국이나 국제경찰 협회들과의 협력, 그리고 우리 카자흐스탄의 지사에 대해 말한다면 현재 근무 중인 경찰들과 법집행 기관 원로들과의 상호 지원, 업무 경험 공유, 카자흐스탄의 다른 지역·외국 동료들과의 교류 모임, 세미나 조직 등이 우리의 활동 방향입니다. 그리고 은퇴한 협회 회원들에 대한 경제적 지원, 그들



이 외로움을 느끼지 않도록 건강이 허락하는 분들이 사회활동에 참여할 수 있도록 돕는 것도 우리의 목적입니다.

나는 허가이 아싸 알렉산드로브나의 업적에 대해 <고려일보>에 게재된 축하문을 보고 알게 되었다. 그의 75세 생일을 맞아 카라간다주 고려인 민족연합이 보낸 축하문이였다. 신문 기사로 소개하기에 충분한 주인공이었다.

연락처를 알아보고 온라인으로 인터뷰를 하려고 하던 중 내가 운이 좋았던지 마침 전화로 연락을 하던 날 방금 비행기에서 내려 알마티에 와 있다고 하였다. 거리가 멀어 때로는 부득이 전화로 인터뷰를 하게 되지만 가능하면 직접 만나 이야기를 듣는 것이 나의 바람이다. 때문에 주인공이 알마티에 왔다는 것을 알게 되자 무척 기뻐했다. 다음날 우리는 '메가 센터'의 조용한 곳에서 만났다...

허가이 아싸 알렉산드로브나는 아크몰린스크주 쇼르탄디 구역 '카즈찌크' 명칭 곡물재배 국영농장에서 태어났다. 중학교를 졸업한 뒤 카라간다 국립대학에 입학하여 1972년에 러시아어 및 문학 교사 자격을 취득했다. 그 당시에는 대학을 졸업한 후 교육부가 지정한 곳에서 3년간 의무적으로 근무해야 했다. 아싸는 카라간다주 미추린스키 구역 '콕순스키' 습호스 중학교에서 전공한 과목을 3년 동안 가르쳤다.

- 젊은 몸에 집을 멀리 떠나 자립적 생활을 하면서 일하기가 쉽지 않았습니까. 그

것도 교사가 부족하여 야간반도 맡았으니 3교대로 일한 셈이지요. 그렇게 3년을 꼬박 일했습니다...

아싸는 이제는 도시에서 살면서 일하고 싶었다. 시교육부를 찾아가니 학교에는 일자리가 없다는 것이었다. 하는 수 없이 카라간다 시 생활서비스 종합센터에서 러시아어, 타자, 사무 실무를 가르쳤다. 아싸는 타자 실력이 뛰어났는데 이것이 내무기관과 인연을 맺는 계기가 되었다. 눈을 감고 타자를 칠 수 있을 정도로 실력이 뛰어난 아싸는 카라간다 고등경찰학교 형법학과에 초대되어 수사관들에게 러시아어와 빠른 타자 기술을 가르쳤다.

허가이 아싸 알렉산드로브나는 그후 카라간다 주집행위원회 소속 내무부 법통계부 검열원, 카라간다주 검찰소 소속 법통계 및 정보부 부장, 형사법 추적 기관 법통계 형성부 부장, 카자흐스탄공화국 카라간다주 총검찰소 법통계 및 특별등록위원회 관리국 부국장의 직책에서 근무했다. 어느 지역에서 누가 어떤 범죄가 발생했는지에 관한 통계자료가 모두 허가이 아싸 알렉산드로브나의 손을 거쳤다고 할 수 있다. 아싸 알렉산드로브나는 2001년에 카라간다 법대 법학과를 졸업했다.

사법 상급 참사관, 퇴역 대령 허가이 아싸 알렉산드로브나는 카자흐스탄 공화국에서 법률 통계 개선에 관한 논문도 여러 편 썼다.

«아싸 알렉산드로브나, 당신의 적극적인 삶의 자세와 맡은 일에 대한 책임감, 지혜와 삶의 경험, 주변 사람들을 세심하게 배려하는 모습은 많은 사람에게 귀감이 되고 있습니다»라고 카라간다주 고려인 민족문화 연합의 축하문에 적혀 있었다.

아싸 알렉산드로브나에게는 표창이 헤아리기 어려울 정도로 많다. 그중 몇 가지만 소개한다. 1-2급 카자흐스탄 공화국 '검찰소 오자티(Прокуратура озаты)' 훈장(2007년, 2009년), '카자흐스탄 공화국 검찰소 20주년' 기념메달(2011년), 국제경찰협회 제1급 메달(2012년), '법 통계 근무 20주년' 메달(2017년), 카자흐스탄 고려인협회 기념메달(2024년), '카자흐스탄 민족회

30주년' 기념메달(2025년) 등을 받았다.

허가이 아싸 알렉산드로브나는 공과대학에서 조교수로 근무하는 남편과 함께 두 딸이 대학을 졸업할 때까지 뒷바라지했다. 큰딸 안나는 경제 전문가이고 둘째 딸 이리나는 법대를 졸업하고 변호사로 일하고 있다.

- 아싸 알렉산드로브나, 은퇴해서도 분초를 쪼개가며 계속 활동하는데 쉴 짬은 있는지요? 만일 있다면 어떻게 휴식 시간을 보냅니까?

- 2019년에 크루즈 여행을 한 적이 있습니다. 바닷바람을 마음껏 느끼며 유럽 여러 나라는 둘러봤습니다. 즐거운 시간이었습니다.

- 혹시 아직 실현되지 않은 꿈이 있는지요?

- 예, 있습니다. 한글을 배우고 싶습니다. 물론 시간이 문제이지만 야간 수업도 있으니까 꼭 배우려고 결심했습니다...



카라간다주 오사카로프 구역 내무부서장 사이트 오마로프

75세를 넘긴 지금도 허가이 아싸 알렉산드로브나는 하고 싶은 일이 많다. 학교 아이들을 돕고, 원로들을 챙기고, 국제경찰협회 활동을 이어가는 바쁜 생활 속에서도 이제는 한글을 배우겠다는 새로운 꿈까지 생겼다. 그 꿈도 꼭 이루어지기를 바란다.

남경자



‘유라시아 물류 혈맥’ 카자흐스탄, 교통·물류 혁신 성과 가시화

화물차 통과 시간 ‘9시간 → 30분’... 국경 검문소 디지털화 성과

카자흐스탄 정부가 추진해 온 국경 인프라 현대화 및 디지털 전환 사업이 가시적인 성과를 거두고 있다. 본지가 지난달 보도한 바 있듯 카자흐스탄 정부는 오는 2029년까지 국가 전반의 디지털화와 인공지능(AI) 기술 전면 도입을 골자로 한 국가 로드맵 ‘디지털 카자흐스탄(Digital Qazaqstan)’을 본격 시행 중이다. 이는 카심조마르트 토카예프 대통령의 2025년 국정연설(“인공지능 시대의 카자흐스탄: 디지털 혁신을 통한 현안 과제 해결”)에 따라 수립된 중장기 정책 과제다.

특히 주목할 점은 이번 로드맵 수립 전부터 선제적으로 착수되어 온 주요 인프라 혁신 프로젝트들이 ‘디지털 카자흐스탄’ 추진과 맞물리며 강력한 동력을 얻고 있다는 사실이다. 3년 전부터 단계적으로 진행되어 온 인프라 현대화 작업이 최근의 국가적 디지털 전환 기조와 결합하면서 국경 통과 속도 향상, 통과 운송 물동량 급증 등 시너지 효과가 본격화되고 있다.

근래 교통·물류 분야의 현대화 및 디지털화는 유라시아경제연합(EAEU)의 성장과 중앙아시아를 거치는 국제 무역 회랑의 발전에 힘입어 카자흐스탄의 핵심 국가 전략으로 자리잡았다. 현재 정부는 주요 수송 회랑과 국경 검문소, 복합물류 거점에 지능형 교통 분석 시스템을 구축해 화물차 대기 시간을 대폭 줄이는 데 주력하고 있다. 아울러 지능형 화물 운송 플랫폼인 ‘스마트 카고(Smart Cargo)’ 프로젝트를 통해 화물 디지털 여권과 전 구간 실시간 추적 시스템 도입을 대대적으로 추진 중이다.

지난 23일 카자흐스탄 총리실은 공식 채널을 통해 근래 이루어진 국경 검문소 수송 용량 확대, 통과 절차 신속화, 통관 검사의 디지털화 등 교통·물류 분야의 전방위적 인프라 혁신이 구체적 결실로 이어지고 있다고 발표했다.

현재 카자흐스탄 국경에는 도로 검문소 51곳, 철도 검문소 5곳, 공항 검문소 10곳, 항만 검문소 3곳, ‘호르고스 국경협력 국제센터(ICBC)’ 내 1곳 등 총 70개 검문소가 운영 중이다. 도로 검문소 51곳 가운데 14곳은 유라시아경제연합(EAEU) 외부 국경에, 나머지 37곳은 러시아 및 키르기스스탄과의 내부 국경에 위치해 있다.

정부는 EAEU 외부 국경의 도로 검문소 9곳에 대한 현대화를 완료했으며, 카자흐스탄-우즈베키스탄 국경의 ‘지벡 줄리(Жібек Жолы)’ 검문소 현대화 역시 마무리 작업을 진행 중이다. 아울러 카자흐스탄 교통부는 EAEU 내부 국경의 도로 검문소 개보수 작업도 지속 추진하고 있다.

검문소 현대화 착수 3년... 국경 통과 시간 ‘9시간 → 30분’ 대폭 단축

지난 3년간 국경 검문소 현대화 사업에는 총 1,186억 텡게가 투입됐다. 이를 통해 EAEU 외부 국경의 도로 검문소 11곳이 대대적인 개보수를 거쳤으며, 시설 확장과 함께 최첨단 검사 장비가 전면 도입됐다. 카자흐스탄 정부 관계자는 “주요 검



문소의 차로 수를 기존 2개에서 6개로 확충하고 진출입 구역을 재정비해 화물차와 승용차의 동선을 완전 분리했다. 최신 X선 검색장비, 차량 규격·중량 자동 측정 시스템, 방사선 감지기, CCTV, 차량 식별 시스템 등을 종합 구축했다”고 설명했다. 이어 “차량이 이동하는 동안 필요한 데이터가 자동 수집돼 시스템으로 전송되는 무정차 자동 통과 시스템도 일부 도입됐다”고 덧붙였다.

이 같은 인프라 확장과 검사 자동화에 힘입어 도로 검문소의 연간 총 수송 용량은 기존 약 200만 대에서 500만 대 규모로 2.5배 이상 확대됐다. 화물차의 평균 국경 통과 시간 역시 과거 9시간에서 약 30분 수준으로 획기적으로 단축됐다.

검문소 수송 능력의 비약적 향상은 물동량 증가로 즉각 나타났다. EAEU 외부 국경 도로 검문소를 통과한 차량은 2022년 약 64만 대에서 2023년 100만 대, 2024년 140만 대, 2025년 170만 대를 기록하며 3년 만에 2.6배 이상 급증했다. 이 같은 상승세는 올해도 이어져 최근 8개월간 통과 차량은 전년 동기 대비 19.3% 증가한 약 130만 대를 달성했다.

통관 시간 ‘11시간 → 3시간 30분’ 감축... 세관·물류 디지털 솔루션 결실

인프라 확충과 더불어 카자흐스탄 재무부 국가수입위원회는 국경 통과 절차의 디지털화에도 속도를 내고 있다.

통합 세관 정보 시스템인 ‘케덴(KEDEN)’을 도입해 사전 신고부터 통관, 국경 통과, 수출입 신고, 물품 방출에 이르는 전 과정을 자동화했다. 유의미한 위험 요인이 없는 화물은 시스템이 방출 승인을 자동 처리한다. 이 같은 디지털 솔루션 구축에 따라 평균 통관 시간은 2024년 11시간에서 2026년 기준 3시간 30분으로 대폭 줄어들었다.

전자 예약 시스템인 ‘카고 룩샷(CarGoRuqsat)’을 통해서도 운송업자가 국경 통과 시간을 미리 지정하고 물동량을 분산할 수 있게 됐다. 해당 시스템을 통한 예약 건수는 현재까지 450만 건을 넘어섰다. 아울러 국제 도로 운송 허가서 발급 절차

를 전자화하는 한편 세관·운송장 등 각종 서류를 단일 QR코드로 통합한 ‘디지털 여권’을 도입하고 운송사와 정부 기관 간 화물 이동 경로를 실시간 공유하는 ‘스마트 카고(Smart Cargo)’ 프로젝트도 본격도에 올랐다.

통합 검사 시스템은 CCTV 카메라, X선 검사 장비, 차량 중량 측정기, 방사선 감지기 등의 데이터를 하나로 연계해 진입부터 방출까지 차량의 ‘단일 디지털 이동 경로’를 자동 생성한다.

철도 물류의 디지털 전환도 눈에 띄는 성과를 내고 있다. ‘중국-카자흐스탄-중앙아시아’ 노선에는 통행 신고 자동 승인 메커니즘이 적용됐다. 이에 따라 컨테이너 열차 1편당 기존 3시간가량 소요되던 서류 처리 시간이 30분 수준으로 파격적으로 단축됐다.

8개월간 카자흐스탄 경유 운송 19% 증가... 대(對)중국 물동량이 성장의 주동력

검문소 수송 용량 확대는 카자흐스탄을 거치는 통과 운송의 실질적 확대로 이어지고 있다. 2025년 한 해 동안 처리된 통행 신고는 140만 건으로 2024년 대비 8.6% 증가했으며, 관세 국경을 통과한 총 화물 물량은 2천 30만 톤에서 2천 310만 톤으로 늘었다.

올해 들어 8개월간 처리된 통행 신고는 이미 110만 건을 넘어서며 전년 동기 대비 19%의 가파른 증가율을 보였다. 성장세를 이끄는 핵심 축은 중국발 통과 물동량이다. 같은 기간 중국에서 출발해 카자흐스탄을 거친 통행 신고 건수는 전년 동기 65만 5천 3백 건에서 81만 4천 5백 건으로 대폭 증가했다.

카자흐스탄 정부는 화물 운송 속도를 한층 더 끌어올리기 위해 ‘신속 통관 통로(Green corridor)’ 원칙을 현장에 적용 중이다. 최첨단 검사 장비와 차량 중량 측정기를 단일 자동화 검사 프로세스로 연계하고, 사전 신고제와 ‘단일 창구’ 시스템을 적극 가동하고 있다. 향후 2단계 사업에서는 인접국의 수출·통행 신고 데이터를 국경 수속 시 자동 연동하는 ‘심리스 운송(Seamless Transit)’ 체계 구축도 본격 추진된다.

검문소 주변 서비스 및 통신 인프라 확충

운송업자들을 위한 현장 물류 환경과 대기 여건 개선도 다각도로 추진되고 있다.

카자흐스탄-중국 국경 구간에는 물류 유통센터(TLC), 보세창고, 화물 임시보관소, 대형 트럭 전용 휴게·물류 허브가 대대적으로 들어섰다. 화물차 대기소와 주차장을 검문소 외곽으로 분산 배치함으로써 진출입로의 병목 현상을 완화하고 국경 시설의 혼잡도를 대폭 낮췄다.

통신 인프라 역시 대폭 강화됐다. 개보수를 마친 세관 통관 거점의 통신 채널 대역폭을 최대 165Mbps까지 확대했으며, 13개 검문소에 위성 통신망을 구축해 오지 국경 지역에서도 전자 서비스 접속이 지연 없이 이뤄지도록 조치했다.

인접국과의 국경 운영 업무 동기화 작업도 성과를 내고 있다. 대표적으로 ‘누르줄리-호르고스(Nur Joly - Khorgos)’ 검문소는 현재 24시간 연중무휴 체제로 전환됐으며, 중국 측과 일일 입국 허용 차량 수 확대 및 검사 결과 상호 인정에 합의했다. 카자흐스탄-우즈베키스탄 국경 역시 혼잡도에 따른 물동량 분산과 인력 증원을 통해 화물차 수용 능력을 대폭 늘렸다.

2030년까지 EAEU 내부 국경 검문소 대화 완료 추진

카자흐스탄 정부의 다음 단계 목표는 EAEU 내부 국경에 위치한 주요 도로 검문소를 단계적으로 정비하는 것이다.

정부는 ‘2030 국경 지역 발전 로드맵’에 따라 러시아 및 키르기스스탄 국경의 도로 검문소에 대한 리모델링과 재건축을 단계적으로 추진할 계획이다. 핵심 과제는 인프라 확장, 수송 용량 증대, 검사 절차의 전면 자동화 및 디지털화 전환이다.

카자흐스탄 정부 관계자는 “이 같은 종합적 인프라 혁신을 통해 통과 운송과 대외 무역 물동량의 지속적인 성장을 견인할 것”이라고 밝히며 “물류 대기 시간과 기업의 운송 비용을 획기적으로 절감하는 동시에 카자흐스탄 영토를 거치는 화물 수송의 속도와 예측 가능성을 대폭 끌어올리겠다”고 향후 정책 과제 추진 방향을 밝혔다.

와유(臥遊): 누워서 노닌다는 뜻으로, 그림이나 글로 산천을 여행하는 일

제9장 · 검이불루 화이불치(儉而不陋 華而不侈)의 나라, 백제 (공주와 부여)

1971년 7월, 장마를 앞둔 공주 송산리 언덕에서 인부들이 배수로를 파고 있었습니다. 오래된 고분들 뒤로 빗물이 스미지 않게 도랑을 내던 삼 끝에, 사람의 손으로 쌓은 것이 분명한 벽돌이 닿았습니다. 흙을 걷어 내자 아치형 입구가 드러났습니다. 세상에 알려진 적이 없던 무덤, 천사백 년이 넘도록 단 한 번도 열린 적 없는 문이 거기 있었습니다. 이번 장은 그 문 안에서 나온 돌판 두 장을 읽고자, 백제의 두 번째와 세 번째 수도였던 공주와 부여로 갑니다. 한 물줄기 금강이 두 옛 수도를 꿰고 흐릅니다.



한 번도 열리지 않은 문

문을 열고 들어선 사람들을 맨 먼저 맞은 것은 돌로 짠 짐승 한 마리였습니다. 외뿔에 뿔뿔한 몸집, 보기에 따라 웃는 듯도 한 얼굴, 무덤을 지키라고 세워 둔 진묘수입니다. 그 앞에 돌판 두 장이 놓여 있었고, 첫 줄에 무덤 주인의 이름이 새겨져 있었습니다. 영동대장군 백제 사마왕, 백제 25대 무령왕이었습니다. 삼국시대의 수많은 왕릉 가운데 주인이 누구인지 제 글자로 밝혀진 무덤은 오늘까지도 이것 하나뿐입니다. 돌판에는 왕도 왕비도 세상을 뜬 지 스물일곱 달 만에 이 방에 모셔졌다고 적혀 있으니, 만 이태를 채우는 삼년상의 가장 오래된 물증 가운데 하나입니다.



지석은 왕이 예순두 살로 세상을 떠났다고 적었는데, 바다 건너 『일본서기』가 전하는 출생 기록과 해수가 꼭 맞아떨어져 학계를 놀라게 했습니다. 그 일본 기록은 그의 탄생을 이렇게 전합니다. 부모가 바다를 건너던 길에 규슈 앞의 작은 섬에서 그를 낳았고, 그래서 이름이 섬을 뜻하는 사마가 되었다고. 사료는 사료대로 따져 읽어야겠지만, 두 나라의 기록이 한 사람 위에서 만나는 일은 흔치 않습니다. 그 작은 섬 가까라시마에서는 지금도 해마다 무령왕 탄생 기념제가 열려 공주 사람들이 바다를 건너가니, 천오백 년 전의 출생이 오늘의 교류로 이어지고 있습니다.

무덤 속은 작은 국제 도시였습니다. 쏟아져 나온 유물이 사천육백점을 넘었는데, 임금의 관을 꾸며던 불꽃모양금관부터 공간 자체의 구조까지 출처가 제각각입니다. 방은 중국 양나라식 벽돌무덤이라 연꽃무늬 벽돌이 천장까지 아치를 그렸고, 왕과 왕비가 누운 관은 일본 남부에서만 자라는 금송으로 짠으며, 그 안의 금 장식과 팔찌는 백제 장인의 솜씨였습니다. 벽에는 다섯 개의 감실을 파고 등잔을 켜 두었으니, 문을 닫은 뒤에도 한동안 어둠 속에 불빛이 살았겠지요. 왕비의 은팔찌 안쪽에는 다리(多利)라는 장인이 만들었다는 글자까지 남아, 천오백 년 전 기술자의 이름이 우리에게 닿았습니다. 한 무덤에 세 나라가 들어 있는 셈이니, 당시 백제의 위상을 이 공간이 증언해줍니다.

다만 소문에 사람들이 몰려들자 조사단은 밤을 새우며 서둘러 하루 만에 유물을 들어냈고, 훗날 조사단장은 그날을 평생의 회한으로 술회했습니다. 무덤은 천사백 년을 기다렸는데 사람은 하룻밤을 기다리지 못했다는 것, 그것이 한국 고고학계가 후회로 배운 교훈입니다. 그 회한이 뒷날 발굴의 문화를 바꾸어, 오늘의 신중한 손길들이 그 빛 위에 서 있습니다.

돈 일만 냥의 계약서

이 무덤이 남긴 가장 뜻밖의 문서는 돌판의 뒷면에 있었습니다. 매지권, 땅을 산 문서라는 뜻입니다. 사연인즉 이렇습니다. 돈 일만 냥으로 토왕과 토백과 토부모, 곧 땅을 다스리는 신들과 땅위아래의 여러 관원에게서 이 자리를 사들여 무덤을 쓴다. 저승에도 관청이 있다고 본 셈입니다. 그리고

실제로 그 돌판 위에는 중국 양나라 동전 한 꾸러미가 없혀 있었습니다. 계약서에 대금까지 치러 둔 것입니다. 문서 끝에는 율령을 따르지 않는다는 묘한 구절이 붙어 있는데, 이승의 법이 미치지 않는 거래라는 뜻인지를 두고 오늘도 해석이 분분합니다.

왕이 땅의 신에게 대가를 치렀다는 의미를 잠시 헤아려보시기 바랍니다. 천하의 임금도 땅만은 제 것이라 우기지 않고, 본디 주인에게 예를 갖추어 구했습니다. 중국에서 건너온 풍습이지만, 백제 사람들은 그 거래를 진지하게 치렀습니다. 이 책 제2장에서 우리는 조선의 음택 방식, 곧 좋은 땅의 기운이 후손에게 올린다는 동기감을 읽었습니다. 그보다 천이백 년 이상 앞선 이 돌판에 적힌 이치는 다릅니다. 기운을 받는 것이 아니라 대가를 치르는 것, 감응이 아니라 계약. 대가를 치렀기에 떳떳한 것들이니, 매지권은 무덤 문서이면서 낯선 땅에 정주하는 이의 윤리이기도 합니다. 죽음을 다루는 동아시아의 논리가 하나가 아니었음을, 공주의 무령왕릉을 통해 확인할 수 있습니다.

다시 강국이 되었다

무령왕이 어떤 시대를 살았는지를 알면 이 공간은 더 깊이 보입니다. 그가 태어나기 얼마 전, 백제는 고구려의 공격으로 오백 년 서울 한성을 잃고 임금까지 전사하는 참화를 겪었습니다. 떠밀리듯 남쪽 금강가의 웅진, 지금의 공주로 내려온 백제는 임금이 잇달아 신하의 손에 죽는 혼란에 빠졌습니다. 그 바닥에서 즉위한 사람이 무령왕입니다. 그는 독을 고쳐물을 다스리고 떠도는 백성을 농토로 돌려보냈습니다. 강국의 토대는 싸움보다 살림이었습니다. 굶주린 백성에게 창고를 열었다는 기사도 그의 치세 첫머리에 보입니다. 그렇게 스무해 남짓한 치세로 나라를 추스른 그는, 521년 중국 양나라에 보낸 국서에 한 문장을 적어 넣었습니다. 여러 차례 고구려를 깨뜨려, 다시 강국이 되었다, 갱위강국(更爲強國). 이 국서의 사연은 중국의 정사 『양서』 백제전에 실려 오늘까지 전합니다. 잃은 자의 엄살도 이긴 자의 호언도 아닌, 무너진 자리에서 일어난 사람의 담담한 보고였습니다. 보고는 허세가 아니어서, 국서를 받은 양나라는 무령왕에게 영동대장군이라는 높은 칭호로 답했습니다. 지석 첫 줄의 바로 그 직함입니다.

아들 성왕은 그 회복을 딛고 한 걸음 더 나아가, 538년 더 너른 돌판의 사비, 지금의 부여로 서울을 옮겨 계획 도시를 세웠습니다. 성왕 자신은 뒷날인 554년 관산성 싸움에서 아들의 군대를 격려하러 가던 길에 매복을 만나 비명에 갔지만, 그가 연 사비의 백 년은 백제 문화의 절정이 됩니다. 『삼국사기』는 첫 임금 온조의 새 궁궐을 두고 일찍이 백제의 궁궐 짓는 법을 여덟 글자로 적어 두었습니다. 검이불루 화이불치(儉而不陋 華而不侈), 검소하되 누추하지 않고, 화려하되 사치스럽지 않다. 더하지도 덜하지도 않는 가운데를 짚는 미학이니, 말은 쉬워도 숨쉴로는 다르기 가장 어려운 경지입니다. 백제 미학을 이보다 잘 줄인 말이 없어, 오늘까지 한국 미의 한 표준처럼 인용되는 구절입니다.

부여에는 그 미학의 물증과 비극의 물증이 나란히 남았습니다. 돌판에 홀로 선 정립사터 오층석탑은 돌을 나무다루듯 깎아 올린 백제탑의 정수, 익산 미륵사 터의 거대한 석탑과 더불어, 나무 탑을 돌로 번역해 낸 첫 세대의 작품입니다. 그런데 1층 몸돌에는 660년 백제를 무너뜨린 당나라 장수가 그날의 승전을 새겨 두었습니다. 나라는 망해도 탑은 차마 부수지 못해 승전비로 삼은 것이니, 아름다움이 역사를 그렇게 전사한 셈입니다. 부소산 벼랑 낙화암에는 도성이 무너지던 날 강물에 몸을 던진 이들의 전설이 어렸습니다. 삼천 궁녀라는 숫자는 뒷날 시인들의 과장으로 보는 것이 중론이지만, 벼랑 아래 백마강의 푸름은 그날의 깊이를 짐작하게 합니다. 벼랑 중턱의 작은 절 고란사 뒤 바위틈에는 고란초가 자라는데, 그 약수 한 잔에 세 살 젊어진다는 우스개가 전해 옵니다. 그리고 1993년, 능산리 절터의 진흙 구덩이에서, 주차장 공사가 들어서기 직전이었습니다. 백제금동대향로가 천삼백 년 만에 떠올랐습니다. 진흙이 공기를 막아 준 덕에 도금까지 갓 만든 듯 고스란했습니다. 산과 봉황과 다섯 악사를 한 몸에 새긴 이 향로 하나가, 무너진 왕국의 숨씨가 어디까지였는지를 단숨에 증언했습니다. 같은 절터에서는 성왕의 딸, 창왕의 누이, 가 발원했다고 새긴 사리감도 나왔으니, 비명에 간 아버지를 위해 자식들이 절을 세운 사연까지 돌에 적혀 있었습니다. 다섯 악사의 손에는 저마다 다른 악기가 들려, 천삼백 년 전의 합주가 소리 없이 이어지고 있습니다. 꼭대기의 봉황은 막 내려앉은 참인지 막 날아오르려는 참인지, 감상자의 마음에 달려 있습니다.

금강 가를 거닐며

공주에 가시거든 공산성 성곽길부터 걸으시기 바랍니다. 이 고장의 옛 이름 웅진은 곰나루라는 우리말의 한자 옷이니, 강가 고마나루에는 옛이야기가 깃들어 있습니다. 암굴이 나무꾼과 정을 맺고 살다 버림받자 강에 몸을 던졌고, 그 넋을 달래느라 나루 이름이 곰나루가 되었다는, 이름의 유래로 전해 오는

슬픈 사연입니다. 금강을 내려다보며 휘어 도는 성벽 위에서, 떠밀려 온 왕조가 기대었던 강과 산의 품이 한눈에 들어옵니다. 성안의 연못 터에서는 글자를 새긴 옷칠 가죽 갑옷이 나와, 누구의 갑옷이며 어느 해의 것인지를 두고 학계가 지금도 토론 중입니다. 땅은 아직 말을 아끼고 있습니다. 무령왕릉은 보존을 위해 내부를 닫고 결의 전시관에 실물 크기로 재현해 두었으니, 벽돌 아치의 결을 거기서 눈에 담으시면 됩니다. 연꽃무늬 벽돌이 그리는 곡선은 사진보다 실물 재현이 훨씬 깊습니다. 국립공주박물관에서는 외뿔 진묘수가 손님을 맞습니다. 한쪽 뒀다리가 부러진 채 천오백 년을 견딘 문지기입니다. 그 부러짐이 우연인지, 영물이 달아나지 못하게 묶어 두려던 뜻인지를 두고 또한 학계는 결론을 내지 못하였습니다. 지석과 매지권의 실물도 그곳에 있습니다. 공주 땅에는 마곡사도 있습니다. 젊은 날의 김구가 한때 머리를 깎고 숨어들었던 산사로, 백범의 길이가 골짜기를 지나갔습니다. 봄이면 마곡사 벚길이 태화산 안쪽까지 환합니다. 부여로 건너가시면 정림사터의 탑 앞에 한참 서 보시고, 박물관에서 향로를 만난 뒤, 부소산을 넘어 백마강 바람을 맞으십시오. 강에는 황포돛배가 떠, 물 위에서 낙화암 벼랑을 올려다볼 수도 있습니다. 여름이라면 궁남지의 연꽃이 한창일 텐데, 못을 두고 전하는 서동과 선화공주의 사랑 노래는 『삼국유사』의 설화로 읽으시면 됩니다. 그리고 공주는 알밤의 고장입니다. 정안 일대의 밤 농사가 전국의 첫손이고, 부여에서는 궁남지의 연을 닮은 연잎밥으로 백제의 밥상을 체험할 수 있습니다.



공주 공산성

수도를 잃고 떠밀려 온 자리에서 한 세대 만에 다시 강국을 선언하기까지, 이 서사가 낯설지 않은 독자들이 있을 것입니다. 화물열차에 실려 닿은 초원에서 첫 추수를 거두고, 학교를 세우고, 끝내 그 땅의 존경받는 이웃이 되기까지의 세월을 살아 낸 고려인 공동체가 있기 때문입니다. 갱위강국이라는 네 글자는 그래서 백제만의 말이 아닙니다. 떠밀려 온 모든 이들이 제 삶으로 다시 쓰는 문장입니다. 주어진 바꾸면, 그대로 그 공동체의 비문이 됩니다.

무령왕은 섬에서 태어나 바다 건너온 나무 관에 누웠고, 땅의 신에게 대가를 치르고서야 흙으로 돌아갔습니다. 나고 죽는 일 어디에도 경계가 걸려 있던 삶, 그러나 그 경계들이 그의 나라를 가장트인 나라로 만들었습니다. 여러분이 진묘수 앞에서 서는 날, 부러진 다리로 천오백 년을 버틴 그 문지기가 일러 줄 것입니다. 무너진 것은 끝난 것이 아니라고 말입니다.

답사 메모

●가는 길: 서울에서 공주까지 고속버스 두 시간 안팎, 공주와 부여 사이는 시외버스 한 시간 남짓.

●이들 동선: 첫날 공주, 무령왕릉과 왕릉원 (전시관) → 국립공주박물관 (진묘수·지석·매지권) → 공산성 성곽길. 둘째 날 부여, 정림사지 → 국립부여박물관 → 부소산성낙화암고란사 → 궁남지. 여유가 있으면 마곡사로 만나절 더.

●철과 시간: 궁남지 연꽃은 7월(서동연꽃축제)이 절정, 백마강 황포돛배는 강에서 벼랑을 올려다보는 다른 시선을 줍니다.

●맛과 쉼: 공주는 알밤의 고장, 밤빵과 밤막걸리, 부여는 연잎밥이 별미입니다.

●알아 둘 것: 두 박물관이 이 이야기의 심장이니 시간을 아끼지 마시기를. 공주·부여·익산의 백제 터는 2015년 유네스코 세계유산으로 함께 묶였습니다.

알아 두면 좋은 말들

- 매지권(買地券): 무덤 쓸 땅을 신에게서 샀다고 적은 문서.
- 지석(誌石): 무덤 주인의 이름과 생몰을 새겨 함께 묻는 돌판.
- 진묘수(鎮墓獸): 무덤을 지키라고 세워 두는 상상 속 짐승.
- 전축분(塼築墳): 벽돌을 쌓아 만든 무덤. 중국 남조에서 온 양식.
- 갱위강국(更爲強國): 다시 강한 나라가 되었다는 말. 무령왕이 양나라에 보낸 국서의 구절.
- 국서(國書): 나라와 나라 사이에 임금 이름으로 보내던 공식 문서.
- 쌍분(雙墳): 두 봉분을 나란히 잇대어 쓴 무덤.
- 참화(慘禍): 끔찍한 재난.

Кусочек Казахстана в Словакии

Как казахстанцы за рубежом сохраняют традиции, язык и чувство родного дома

Что значит родина, когда ты живешь далеко от дома? Можно ли сохранить ее не только в памяти, но и в ежедневной жизни – в языке, традициях, в людях, которые однажды оказались рядом? Для Алишера Сарсекеева и его супруги Асем ответ оказался простым – можно. Иногда для этого достаточно собрать земляков за одним столом, приготовить бешбармак, услышать родную речь и вместе отметить праздник.

Юлия КИМ, Братислава

– Алишер, как вы сюда попали?

– В 2018 году я решил поступить в магистратуру и готовился к IELTS. Сдал IELTS, подал документы в Канаду, но мне отказали. После этого начал искать другие возможности для магистратуры за рубежом и нашел их в Европе – в Словакии бесплатное обучение на словацком языке. В Чехии тоже можно учиться бесплатно на чешском языке. Выбирал между Чехией и Словакией. О Словакии мало кто знал, мало кто писал, а мне как раз интересны такие непротоптанные



места. Поэтому остановился на Словакии. Приехал сюда на языковой курс, когда выучил словацкий, поступил в университет. Ну и параллельно готовил документы на воссоединение семьи.

– Сначала вы сюда приехали один? Каково было начинать новую жизнь в другой стране одному?

– Да, я приехал один. Было трудно, конечно, но жена приезжала с детьми. Я окончил курсы, в сентябре начал учиться и вскоре получил документы для семьи. Зимой уже приехала супруга с детьми, и мы начали новую жизнь. Стали обживаться, привыкать, потом грянул коронавирус, учеба перешла в онлайн. Мы, как и многие, засели дома.

– А как пришла идея проводить казахские праздники?

– В Казахстане мы были очень активные, постоянно разные мероприятия организовывали. Даже один рекорд Гиннеса поставили. Как приехали в Словакию все тоже было хорошо и спокойно, но как-то тихо. Не хватало праздника для души. Особенно в первый год. В 2019 году познакомились с нашими земляками из Казахстана. И начали сами себе устраивать праздники. Сначала это были две семьи – решили отпраздновать Наурыз. Просто собраться на природе, сделать плов, поговорить, поделиться тем, что на душе. После ковида тоже провели Наурыз, правда, летом, в августе. Собралось уже где-то 50 человек тех, кто живет в Братиславе. На следующий год пришло 80 человек. Устраивали обычные посиделки, шашлыки, знакомились, общались. Кто-то жаловался, кто-то хотел поплакаться, кто-то, наоборот, хвалился.

– Похоже на встречу добрых друзей...

– Да. Многие просто приходили, чтобы услышать родной язык, увидеть знакомые лица, пообщаться, пошутить, познакомить детей с земляками. Чтобы дети тоже видели и знали, что есть наши традиции, казахстанские праздники, которые объединяют всех, независимо от национальности. Нас связывает одна ментальность, одна история.

– Как появилась идея выйти на городской уровень?

– Увидели, что есть спрос, и уже подготавливались основательно к следующему году. Начали собирать деньги, например, за оплату аренды беседки, на еду, напитки, призы и подарки детям. И так по нарастающей все пошло. Каждый давал какой-то взнос, и мы на эти деньги все организовывали. В один год позвали из Чехии друзей и знакомых.

– Это уже международный формат!

Асем:

– Мы познакомились с ребятами, которые в Чехии организуют мероприятия, и они в первый раз хотели устроить Наурыз. Первый Наурыз хотели провести в Праге, там проживает большинство казахстанцев. Поехали к ним в гости. Алишер там был соведущим. В основном пришли студенты. А наша аудитория – это семьи с детьми или люди, приехавшие работать и осознанно выбравшие эту страну для жизни. После пражского Наурыза мы пригласили всех к себе. Так и началось наше общение.

– Сейчас среди ваших гостей не только казахстанцы из Чехии?

Алишер:

– Потом нашли людей из Узбекистана, Кыргызстана... Ну и люди уже сами начали нас находить, писать, приезжать. Так одна женщина из Казахстана, которая переехала еще в 90-х, нашла нас. При организации мы распределили обязанности: кто-то принёс салаты, кто-то напитки, а она привезла на Наурыз кучу баурсаков и шелпеков. В Чехии живет Асхат ага. Он разводит баранов. У него мы заказываем баранину на плов и на сырне. Так вот все знакомимся, общаемся. В итоге в 2023 году нас было уже где-то 150-180 человек, и это не только казахстанцы.

– У вас есть спонсорская помощь?

– У казахов есть такое понятие как асар – взаимопомощь. Мы объявляем асар и все начинают скидывать деньги сначала это были символически – по 10 евро, на собранное мы покупали продукты, подарки и реквизит. В один год мы готовили плов на 200 человек, и вдруг нам сказали, что к нам едут студенты из Вены, а их там еще 200. Тогда наш друг Асет – главный повар – говорит: «Ну вы что, как я их накормлю?» А он готовил плов, как обычно, в своих маленьких казанах, и говорит: «Давайте срочно покупайте кастрюлю или большой казан». Я начал искать казан, купил 200-литровый – тот, в котором словаки гуляш варят. Быстро приготовили куырдак. Студенты голодными не уехали.

– Асем, кто пишет программу или сценарий для ваших праздников?

– У нас сначала не было ни сценария, ни плана. Все



делали буквально на коленке, импровизировали. Я приглашала девочек, кого знала, кто хотел спеть или станцевать. Они сами костюмы готовили, придумывали танцы, репетировали. В последние годы, конечно, готовимся уже более серьезно. Готовим досконально сценарий, придумываем что-то необычное, конкурсы, номера, призы.

– Посольство Казахстана вас поддерживает в организации мероприятий?

– Обычно мы договариваемся с ними насчет реквизита. Сами привозим и увозим.

– Алишер, вы знаете, сколько казахстанцев примерно живет в Словакии?

– Около 1500. Я каждый год смотрю статистику. Но на наши Наурызы, например, последние пару лет приходит уже больше тысячи человек. А в прошлом году в парке Братиславы было около 4000 человек. Наших, именно казахстанцев, очень мало. А вот если собрать всех эсэнговских, то будет около восьми тысяч человек. Это уже другой масштаб.

– Что планируете в следующем году?

– Хотим организовать фестиваль. В прошлом году мы подавали проект Наурыза, чтобы включить его в план городских мероприятий. Наш проект победил, и государство выделило 2000 евро в виде гранта для аренды сцены и аппаратуры в самом большом парке Братиславы. В этом году мы хотим продолжить традицию, чтобы включить его в ежегодный план городских мероприятий, будем проводить в формате центральноазиатского фестиваля. Пригласим все диаспоры Центральной Азии. Люди придут, поставят палатки, наденут национальные костюмы, приготовят традиционные блюда. Теперь у нас есть контакты, есть опыт, желание, так что, уверены, что все получится.

– Откуда черпаете вдохновение? Ведь провести такое масштабное мероприятие своими силами – огромный труд.

– Когда я вижу результат, то понимаю, что все это было сделано не зря. Когда слышу отзывы от земляков, благодарность от гостей, вижу, как горят глаза у наших волонтеров-организаторов. Это все становится для меня огромным источником вдохновения. И мы снова и снова готовы проводить эти праздники.

– Алишер, а словаки интересуются нашими праздниками?

– Обычно каждый приводил с собой коллег, друзей, супругов. В 2024 году к нам в качестве гостей и выступающих присоединились словацкие поклонники Димаша Кудайбергенова. С тех пор они каждый год участвуют в наших мероприятиях. Благодаря СМИ и соцсетям мы видим все больше и больше словаков на наших праздниках. Многие из них подходят, знакомятся, интересуются. Для них это экзотично, очень интересно. Правда, иногда сталкиваемся с тем, что они не знают ничего о наших странах. Для них окончание «стан» – это что-то далекое, может, даже опасное, чужое и дикое. А так, через праздник, через культуру и еду, мы знакомим словаков с Центральной Азией. Они видят, что наши страны интересные, гостеприимные, самобытные. Есть у нас уже и словацкие постоянные гости-друзья, которые каждый раз приходят на наши праздники. Так что через нас происходит культурный обмен и знакомство с народами и традициями Центральной Азии.

– Спасибо вам огромное за ваш энтузиазм и большую работу. В следующем году придем к вам на Наурыз с сыном в корейских традиционных костюмах!

Полынь и ее реальная польза для здоровья

В поисках чудодейственных средств для укрепления здоровья и профилактики тяжелых болезней мы тратим довольно много времени и средств, забывая о том, что буквально лежит у нас под ногами. Давайте вместе вспомним об удивительном растении, без которого невозможно представить себе традиционную азиатскую медицину и культуру.

Речь пойдет о сорняке, который называется полынь. Он лечит множество болезней и спас миллионы жизней, растет там, где другие растения погибают: на бедных и сухих землях, на песчанниках и солончаках, в пустынях, степях и горах.

Ирина КИМ,
кандидат медицинских наук

Существует около 400 видов полыни. Из них самые известные и распространенные – полынь многолетняя горькая, емшан (*Artemisia absinthium*), полынь однолетняя обыкновенная – чернобыльник (*Artemisia vulgaris*), полынь эстрагон или тархун (*Artemisia dracunculus*), азиатская или корейская полынь, сук (*Artemisia princeps*), сладкая однолетняя полынь, чаган (*Artemisia annua*) и др.

Все они обладают похожими свойствам и используются в народной медицине разных народов как эффективные лекарства для лечения воспалений, улучшения пищеварения, борьбы с бактериями, грибами, вирусами, паразитами и насекомыми.

В Казахстане с древних времен использовали отвар полыни при расстройствах пищеварения, для лечения болезней желудка и кишечника, а также при простуде и кашле. Растертые листья и крепкие отвары полыни использовали для заживления ран. Дымом полыни окуривали юрты и места содержания скота для отпугивания клещей и комаров, а также для защиты от болезней, злых духов, сглаза.

В народной медицине Кореи полынь играет огромную роль. Она веками использовалась для лечения различных болезней, облегчения болей и очищения крови от токсинов. Сухую полынь зажигали и прижигали биологически активные точки на теле, что в сочетании с иглотерапией способствовало излечению от многих болезней, а также повышало защитные силы организма.

В корейской кулинарии до сих пор широко используют молодые побеги полыни и сушеные листья. Например, весной корейцы считают своим долгом есть традиционный суп с камбалой и полынью – тодори сук кук. Он тонизирует организм, насыщает его витаминами и микроэлементами, улучшает пищеварение. С этой же целью измельченную полынь добавляют в традиционные рисовые лепешки – сук ток. В последнее время стали популярны и считаются полезными печенье и выпечка с добавлением полыни, например, многие корейцы полюбили оригинальный торт с полынью и красной фасолью.

В Корее произрастает свой вид полыни, который назы-



вают сук, или корейская полынь (*Artemisia princeps*). К ней очень близка по своим лечебным характеристикам полынь обыкновенная, или чернобыльник, часто встречающаяся в Казахстане.

Полынь вызвала большой научный интерес у врачей после того, как в 1972 году ученая из Китая Ту Ю Ю открыла артемизинин – вещество, содержащееся в большом количестве в сладкой однолетней полыни и убивающее возбудителей малярии и других паразитов. В 2015 году за это открытие она получила Нобелевскую премию.

Ту Ю Ю возродила рецепт изготовления препарата из полыни для лечения длительной лихорадки из книги древнего ученого Гэ Хуна «Экстренные рецепты, хранимые за пазухой», относящейся к 340 году н.э., использовав для выделения действующих веществ полыни метод холодной экстракции эфиром. Полынь оказалась очень эффективным средством излечения от малярии. Содержащийся в ней артемизинин сроден железу, которого очень много в малярийном плазмодии, так как комары питаются кровью. Он разрушает клетки паразита путем активации его эндопероксидного мостика железом, вследствие чего возбудителя малярии буквально разрывает изнутри. Этот же механизм оказался эффективен в отношении других, питающихся кровью паразитов.

Раковые клетки тоже активно поглощают железо, неудивительно, что артемизинин доказал свою эффективность в комплексном лечении рака.

Горечь полыни улучшает пищеварение и восстанавливает клетки печени. Было доказано, что прием полыни внутрь способствует нормализации микрофлоры кишечника, повышает иммунитет, а также разжижает кровь и предотвращает образование тромбов.

В период пандемии ковида полынь показала высокую противовирусную активность и широко использовалась в азиатских странах как для приема внутрь, так и для обкуривания дымом помещений. Оказалось, что дым полыни помимо обеззараживания помещений также успокаивает нервную систему и способствует хорошему сну. Важно и то, что данный ритуал имеет для корейцев мистическое значение очищения от плохой энергии и связанных с ней болезней и неудач».

Ученые доказали, что в полыни содержится антиоксидантов гораздо больше, чем в зеленом чае. А как известно, антиоксиданты препятствуют старению и разрушению клеток.

Теперь следует объяснить, почему это растение считается условно ядовитым и редко используется в медицинской практике. В основном это мнение возникло в связи с увлечением богемы прошлого века абсентом – алкогольным напитком сверхвысокой крепости (55-80 градусов), содержащим горькую полынь вида *Artemisia absinthium*. Многие писатели и художники обожали его и даже впадали в зависимость. В их числе были Ван Гог, Пикассо, Хемингуэй, Оскар Уайльд. Помимо быстрого опьянения абсент вызывал прилив сил, творческую активность, странные видения и галлюцинации. Однако впоследствии эта зависимость разрушала их физическое и психическое здоровье.

Считалось, что возбуждение и галлюцинации были связаны с действующим веществом полыни – туйоном, однако в настоящее время стало понятно, что содержащееся в полыни незначительное количество туйона не способно вызывать значимое психоактивное воздействие. Вероятно, побочные эффекты абсента были связаны с повышенной крепостью напитка и добавлением в него недобросовестными изготовителями токсичного метилового спирта.

Тем не менее прием полыни требует осторожности, нежелательно превышать рекомендуемые дозы.

Показания к применению:

- гастрит, язва желудка, холецистит и панкреатит в стадии ремиссии;
- глистные инвазии, вегето-сосудистая дистония, менструальные боли, колебания давления при климаксе, хронические мочеполовые и другие инфекции, аденома предстательной железы и др.;
- частые ОРВИ, кашель, бронхит, пневмония в стадии разрешения;
- укрепление иммунитета, профилактика вирусных заболеваний и рака.

Полынь противопоказана беременным и кормящим грудью женщинам, детям, а также при тяжелых заболеваниях сердца, печени и почек, при камнях в желчном пузыре, при высокой степени аллергии на травы. Также необходимо проверять индивидуальную непереносимость.

Способы применения и дозы.

Высушенные листья и цветки полыни используют несколькими способами.

1. Холодный настой для приема внутрь. 5 г (1 чайная ложка) сухой полыни залить 1 стаканом холодной воды и настаивать в темном месте 8-10 часов. Принимать настой по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения не более 10 дней, можно повторять не чаще 2 раз в год.
2. Порошок из сушеных измельченных листьев. Принимать внутрь по ¼ чайной ложки 2 раза в день до еды не дольше 7 дней. Можно повторять не чаще 2 раз в год.
3. Настойка на водке. 50 г сухой полыни залить 0,5 л водки и настаивать 10 дней в темном месте. Процедить и принимать по 10-15 капель 2 раза в день до еды в течение 10 дней. Можно повторять не чаще 2 раз в год.

Это простое и почти бесплатное средство подарено нам природой и при правильном использовании приносит огромную пользу, лечит и предупреждает множество болезней.

Берегите себя и будьте здоровы!



Сила движения – комплексная забота о костях и суставах

Движение является естественной частью нашей жизни. Мы ходим, занимаемся спортом, учимся, работаем, путешествуем и выполняем множество привычных дел, не задумываясь о том, насколько важную работу каждый день выполняют наши кости и суставы.

С возрастом при высокой физической активности или недостатке некоторых питательных веществ организм может нуждаться в дополнительной поддержке. Поэтому забота об опорно-двигательной системе – это не только вопрос спорта или возраста, но и часть общего здорового образа жизни.

Для нормальной работы костей и суставов организму необходимы разные витамины, минералы и другие питательные вещества. При этом важно помнить, что основой остаются разнообразное питание, регулярная физическая активность и полноценный отдых. Витаминные и функциональные продукты могут стать дополнительной частью ежедневного рациона.

Одним из производителей таких продуктов являются ИКСО x Zor Qadam.

MK-7 Super Vitamin K2 + D3: правильное использование кальция для крепких костей

Кальций играет важную роль в организме человека. Он необходим для поддержания костей и зубов, но для его лучшего усвоения организму нужны и другие вещества. Одними из них являются витамины D3 и K2.

MK-7 Super Vitamin K2 + D3 сочетает эти два витамина в одном комплексе. В одной порции содержится 140 мкг витамина K2 в форме МК-7 и 10 мкг витамина D3.

Витамин D3 помогает организму усваивать кальций из пищи. Он также необходим для поддержания нормального состояния костей и зубов, участвует в работе мышц и иммунной системы.

Витамин K2 помогает организму правильно использовать кальций. Он участвует в работе белков, связанных с костной тканью. Поэтому K2 часто рассматривают вместе с витамином D3, когда речь идет о поддержке костей.

Простыми словами, эти два витамина выполняют разные, но связанные между собой задачи: D3 помогает

организму усваивать кальций, а K2 участвует в его использовании. Именно поэтому их сочетание стало основой данного комплекса.

Особенностью продукта является форма K2 – МК-7. Это одна из форм витамина K2, которая хорошо усваивается организмом. Удобный формат продукта также позволяет использовать его как дополнительный источник витаминов в ежедневном рационе.

Комплекс может быть интересен людям, которые хотят уделять больше внимания состоянию костей и зубов, а также тем, кто получает недостаточно витамина D с питанием и другими источниками. При этом необходимость

разработан именно для дополнительной поддержки суставов, хрящей и костной системы. В его составе есть хондроитин, компоненты говяжьего хряща, витамин D3 и марганец.

Хондроитин – вещество, которое содержится в хрящевой ткани. Его используют в продуктах для поддержки суставов и сохранения их нормальной подвижности. Помимо хондроитина формула содержит витамин D3. Он помогает усваивать кальций и поддерживать состояние костей. Это делает состав продукта более функциональным – он направлен не только на суставы и хрящи, но и на поддержку костной системы.

Первый комплекс делает акцент на витаминах K2 и D3, которые участвуют в обмене кальция и поддержании костей и зубов. Второй содержит хондроитин, компоненты хрящевой ткани, витамин D3 и марганец и ориентирован прежде всего на поддержку суставов, хрящей и костной системы.

Здоровье опорно-двигательной системы складывается не из одного компонента. Важны питание, достаточное количество необходимых витаминов и минералов, движение, физическая активность и восстановление. Именно поэтому комплексный подход может быть более полезным, чем внимание только к одному аспекту.



Фото сгенерировано ИИ

дополнительного приёма витаминов зависит от индивидуальных потребностей организма.

Хондроитин: поддержка суставов и хрящевой ткани для свободного движения

Кости обеспечивают прочность нашего тела, а суставы позволяют ему двигаться. При ходьбе, тренировках и даже обычных повседневных действиях суставы постоянно испытывают нагрузку. Важную роль в их работе играет хрящевая ткань. Она покрывает поверхности костей в суставах и помогает им двигаться более плавно. Поэтому поддержание нормального состояния хрящей является важной частью заботы об опорно-двигательной системе.

Хондроитин от ИКСО x Zor Qadam

Ещё один компонент – марганец. Он необходим организму для формирования соединительной ткани и поддержания костей. Поэтому его присутствие дополняет формулу продукта.

Хондроитин может быть особенно интересен людям с активным образом жизни, спортсменам и любителям фитнеса, а также тем, кто регулярно испытывает физическую нагрузку на суставы. Дополнительная поддержка суставов также может быть актуальна с возрастом, когда особенно важно сохранять привычную подвижность.

Хотя MK-7 Super Vitamin K2 + D3 и Хондроитин имеют разный состав, оба продукта связаны с поддержкой опорно-двигательной системы.

При этом витаминные комплексы и функциональные продукты не являются лекарствами и не заменяют полноценное питание или лечение заболеваний. Если человека беспокоят постоянные боли в суставах, ограничение движений или другие выраженные симптомы, важно обратиться к специалисту и не пытаться решить проблему только с помощью добавок.

Забота о костях и суставах – это часть заботы о качестве жизни. Ведь хорошее состояние опорно-двигательной системы помогает нам сохранять привычную активность, свободно двигаться и продолжать заниматься тем, что приносит удовольствие.

Материал подготовила
Анастасия АН



ПОЛОСА СПОНСИРОВАНА
МАГАЗИНОМ КОРЕЙСКОЙ КОСМЕТИКИ И БАДОВ «ИКСО»

Instagram: @xo_magazin



КОРЕЙСКИЙ ДОМ В КАЗАХСКОЙ СТЕПИ

Фоторепортаж со строительства корейской усадьбы в K-PARK



Месяц назад на территорию строящегося культурно-делового центра K-PARK выгрузили три сухогрузных контейнера. Они пришли из Кореи. Внутри – наборы готовых деревянных деталей для корейской традиционной усадьбы, которая хотя и небольшая, но займёт в парке центральное место. Обустроить её приехала группа рабочих – специалистов из Южной Кореи. Деревянные столбы-опоры, массивные несущие балки, стропильная система и ступенчатые подпорки под крышу образуют сложную замковую систему, которая собирается без единого гвоздя. Вид уже собранной беседки и главных ворот – впечатляет. Здесь, в Казахстане, посреди степи – и

такое! Выглядит, как AR-инсталляция (виртуальные объекты накладываются на реальное пространство через смартфон или очки).

Под жарким степным солнцем работа идёт неспешно. Но каждый стык и угол проверяется тщательно, лишнее срезается, поверхность шлифуется. Для временной фиксации, пока конструкция ханока полностью не собрана, вертикальные опоры перехватываются стяжными ремнями. Когда их затягивают – дерево издаёт характерный звук. Исторически в корейской традиционной архитектуре используют древесину хвойных пород. А главным деревом считается корейская красная сосна. Её ценят за высокую

прочность и, как бы парадоксально это ни звучало, гибкость при обработке. Что удивительно, под массивные основные балки и главные столбы идёт дерево возрастом от 80 до 120 лет. Историю корейцев Казахстана как раз можно сравнить с такой сосной. Почти девяносто лет назад её пересадили на другую землю. Она прижилась, пустила корни и выстояла. И теперь из дерева, привезённого из Кореи, здесь строят дом. Возможно, в этом совпадении символики больше, чем кажется. Сердцевина корейской сосны плотная, ядро – спелое.

Владимир ХАН






МОНИСТАН
БІРЛІК
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
МҮДІРЛІГІ

КОРЕЯ ИЛБО



РЕСПУБЛИКАЛЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК АКАДЕМИЯЛЫҚ КОРҒА ТЕАТРЫ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ КОРЕЙСКИЙ ТЕАТР
카자흐스탄공화국 국립 아카데미 코리극장

УЧАСТИЕ
ТВОРЧЕСКОЙ ГИЛЬДИИ
КОРЁ САРАМ

KORYO ARTS

В ОТКРЫТИИ
95-ГО ТЕАТРАЛЬНОГО
СЕЗОНА

26 СЕНТЯ
БРЯ
В 17:30

- ВЫСТАВКА ХУДОЖНИКА
СЕРГЕЯ КИМА
- ЛЕКЦИЯ О РАБОТАХ
ХУДОЖНИКА
ОТ ИСКУССТВОВЕДА
ЕЛИЗАВЕТЫ КИМ

27 СЕНТЯ
БРЯ
В 17:00

- POP-UP STORE KORYO ARTS
ЯРМАРКА
(РАБОТЫ ХУДОЖНИКОВ КОРЁ САРАМ,
КНИГИ, ЖУРНАЛЫ И МНОГОЕ ДРУГОЕ!)
- ЛЕКЦИЯ О СПЕКТАКЛЕ
"ПАМЯТЬ"



Елизавета
Ким

Роман
Захаров

Леонид
Хан

Светлана
Цой

Елиза
Те

Владимир
ХАН

Kistory

ПРЕМЬЕРА
СПЕКТАКЛЯ
"Наследие"
19:00

УЛ. БОГЕНБАЙ БАТЫРА 158
ПОДРОБНОСТИ О МЕРОПРИЯТИИ В ИНСТАГРАМЕ @KORYO_ILBO


 КАЗАХСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
 МӘДЕНИЕТ ЖӘНЕ СПОРТ МИНИСТРЛІГІ


 РЕПУБЛИКАНЫҢ МӘДЕНИЕТТІК АКАДЕМИЯСЫНА КОРЕЙ ТЕАТРЫ
 РЕПУБЛИКАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ КОРЕЙСКИЙ ТЕАТР
 95-й ГОДИЩНЫЙ СЕЗОН


 Association of Koreans
 of Kazakhstan


K PARK
 KAZAKHSTAN

КОРЕЙ ТЕАТРЫ
 КОРЕЙСКИЙ ТЕАТР
 95-й ТЕАТРАЛЬНЫЙ СЕЗОН
 KOREAN THEATER

КАЗАҚСТАН КОРЕЙЛЕРІНІҢ 90-ЖЫЛДЫҒЫНА
 К 90-ЛЕТИЮ КОРЕЙЦЕВ КАЗАХСТАНА
МҰРА | НАСЛЕДИЕ
 ПРЕМЬЕРА ПО МОТИВАМ ПЬЕСЫ «ПАМЯТЬ»
 ЛАВРЕНТИЯ СОНА И СТАНИСЛАВА ЛИ

유사

РЕЖИССЕР-ПОСТАНОВЩИК ОЛЬГА ЛИ | ИНСЦЕНИРОВКА ЕВГЕНИЙ НИ
 КОНСУЛЬТАНТ-ПОСТАНОВЩИК ОЛЕГ ЛИ
 ХОРЕОГРАФИЯ ДАМИР СМАИЛОВ И АЛЕКСАНДР ЛИ
 МУЗЫКАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ РОДИОН ТЕН И ГЕОРГИЙ ЮН

26 И 27 СЕНТЯБРЯ В 19:00

БИЛЕТЫ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ НА САЙТЕ **TICKETON.KZ**
 ИЛИ В КАССЕ ТЕАТРА В ДЕНЬ СПЕКТАКЛЯ
+7 702 435 61 26

УЛИЦА БОГЕНБАЙ БАТЫРА 158



АЛМАТЫ 25 ОКТЯБРЯ
ДВОРЕЦ СПОРТА ИМ. Б. ШОЛАКА
АСТАНА 27 ОКТЯБРЯ КОНГРЕСС-ЦЕНТР

НЕВЕРОЯТНЫЙ КОНЦЕРТ КИНО

ГОЛОС ВИКТОРА ЦОЯ ЮРИЙ КАСПАРЯН
ИГОРЬ ТИХОМИРОВ АЛЕКСАНДР ТИТОВ

ZAKAZ BILETOV

CONCERT FUSION

АГЕНТСТВО

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-Болашак»,
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

OPEN Healthcare
Korean Medical Center Almaty

포항세명기독병원
SM Christianity Hospital

СОВМЕСТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
ПО ВОПРОСАМ КАРДИОХИРУРГИИ



Ким Тэ Джин
Pohang Semyong Christian Hospital
Заведующий отделением кардиологии

Абдиخالикова Гаухар
Korean Medical Center Almaty
Врач-кардиолог



Количество мест ограничено.
Успейте записаться на консультации

Дата консультации: 25-27 августа
Место консультации:
Korean Medical Center Almaty, ул. Яссауи, 13



navien

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

ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ДИСТРИБЬЮТЕР
КАЗАХСТАНА

SILO
ENERGY

