

한인신문



한인신문 FACEBOOK QR코드

취재/광고: +7 707 120 1234

운영/배송: +7 747 674 5800

haninshinmun@hotmail.com

2021년 6월 14일

NO. 46[1075]

Ханин Синмун • Еженедельная газета

14 июня 2021г.

주요연락처

대사관 (비자, 여권, 공증) +7(717)257-2100
(사건, 사고) +7(705)757-9922

알마티 총영사관 (비자, 여권, 공증) +7(727)291-0490
(사건, 사고) +7(777)705-6634

한인회사사무처 +7(747)674-5800
지상사협회 +7(701)880-8600
중소기업연합 +7(705)900-8662
민주평통 +7(701)755-9759

구급차 03, 103
범죄/화재신고 (알마티) 112
(아스타나) 101
가스/전기/상하수도 104, 109
알마티공항 +7 727 270 3333
아스타나공항 +7(717)270-2999

아스타나 문화원 +7(717)290-1113~5
한국석유공사 (아스타나) +7(717)279-0429
(알마티) +7(727)311-0378~9
한국교육원 +7(727)392-9120,3
코트라(알마티) +7(727)222-3232
중소벤처기업진흥공단 +7(727)274-2500
보건산업진흥원 +7(727)228-2301
관광공사(알마티) +7(727)344-0972

알마티 공항에서 도움 필요할 때 +7(701)731-4802



항공편 안내

• 아시아나 항공

매주 목요일(알마티 출발 기준)
* 알마티 출발은 오전 09:25 입니다. 착오 없으시길 바랍니다.*

• 에어 아스타나

매주 월(주1회)

카자흐스탄 토크예프 대통령, 건축 자재 가격 규제 지시

카숨-조마르트 토크예프 대통령은 아스카르 마민 총리와 면담을 갖고 2021년 1~5월 카자흐스탄 사회·경제발전 성과와 위생·방역 현황 등에 대한 보고를 들었다.

마민 총리는 “카자흐스탄 경제는 포스트코로나 회복세에 접어들었다. 올해 1월~5월 국내총생산(GDP) 성장률은 전년대비 1.6% 증가했다. 경제 발전의 주요 원동력은 7.2% 수준의 성장세를 보이고 있는 제조업이다. (자동차제조, 건축 자재 생산, 경공업 등에서 역동적인 성장세가 기록되고 있다) 또한 건설업 역시 성장세를 나타내고 있다”고

설명했다.

비광산 분야에 대한 활발한 투자 활동도 관찰되고 있다. 광산 분야를 제외한 고정 자본에 대한 투자 증가율은 25.5%이다.

또한 아스카르 마민 총리는 카숨-조마르트 토크예프 대통령에게 춘계 작업이 마무리되었으며 해당 작업의 결과로 파종 면적이 7.82만 헥타르에서 2,270만 헥타르까지 늘어났다고 보고했다.

카자흐스탄 정부는 이를 위해 재정적, 물질적, 기술적 지원을 적극적으로 시행하였으며, 1,280억 텡게를 할당하고 시장 시세보다 14% 인하된 디젤 원

료 38만 톤, 40.53만 톤의 비료를 지원했다.

마민 총리는 국내 위생·방역 상황이 나아지고 있다면서 “코로나19 확산 속도는 ‘황색’에서 ‘녹색’ 수준으로 나아지고 있다. 지난 일주일 동안 감염률은 30% 감소하였으며, 재생산지수는 0.84까지 낮아졌다. 감염전문병원 입원실의 사용률은 24%, 회복실의 경우 21% 감소했다”고 설명했다.

현재 ‘적색’ 지역으로 분류된 곳은 누르술탄이며, ‘황색’ 지역은 알마티시, 아트라우주, 파블로다르스키주, 서카자흐스탄주, 악몰린주, 카라간딘주로 총 6

개 지역이다. 그 외 10개 지역은 ‘녹색’ 지역으로 분류되어 있다.

또한 240만여명이 백신 1차 접종을 완료하였으며, 130만명은 2차 접종까지 끝낸 상태이다. 토크예프 대통령은 높은 국내 백신 접종 속도를 유지하고 감염병 예방 방안을 지속 시행하는 것이 중요하다고 강조했다.

이번 회담을 통해 토크예프 대통령은 생활필수품의 가격을 유지하기 위한 방안 시행과 건축 자재의 가격 규제, 대내외 투자 증가 및 제조업 성장과 발전에 따른 경제 구제 다양화를 위한 방안에 더욱 신경쓰도록 지시했다. /zakon

Galaxy S21 Series

SAMSUNG

Декларация соответствия номерной связи: RU С-08.А844.8.1805/00
Декларация соответствия номерной связи: 03.02.2020 г.

왜 메데우-침불락 구간 에코 택시와 버스는 운행하지 않나

알마티 시민들이 '메데우~침불락' 구간을 이동하는 데 어려움이 있다며 민원을 제기했다.

한 민원서에는 "메데우와 침불락 구간을 운행하던 에코 택시와 버스가 왜 중단되었는가? 곤돌라 가격은 주말일 경우 1인당 4,500 텡게, 평일일 경우 1인당 3,500 텡게 까지 인상되었다. 빅알마티 호수 역시 상황이 비슷하다. 빅알마티 호수까지의 도로는 막혀 있다. 도로보로만 이동이 가능하다. 이러한 상황에서 관광 분야 개발을 말할 수 있는 것인가? 산은 시민들과 알마티를 방문한 관광객들이 근접할 수 없는 곳이 되었다"고 적혀 있었다.

알마티 관광정보센터 디다르 우자코프 센터장은 메데우부터 침불락까지 대중 교통의 운행 문제는 그린경제관리국에서 답할 것이라고 설명했다.

곤돌라 가격에 대해서는 "평일의 경우 왕복 3,500 텡게 가격은 이전과 동일하며, 침불락 사이트를 통해 온라인으로 티켓을 구매할 경우 2,975 텡게까지 할인된다. 이외에도 편도 티켓을 500 텡게에 구매

할 수 있는 요금제도 있다. 오전 11시 전까지는 아침 요금을 적용하여 티켓 구매가 가능하다"고 언급했다.

그린경제관리국은 "메데우부터 침불락까지는 팬데믹 상황으로 인해 이동이 제한되어 있다. Ashyq 어플리케이션을 사용하여 입장할 수 있다. 조만간 전기 택시 운영이 시작될 예정이다. 새로운 전기 버스는 올해 9월부터 운영될 것이다"라고 답했다.

알마티 관광정보센터 측은 "빅알마티 호수와 관련하여 비상사태 부가 진행되는 이유 방지를 위한 댐 건설 계획은 3년 후에 마무리된다"고 설명했다.

디다르 우자코프 센터장은 "새로운 댐은 도시의 안전을 위해 매우 중요하다"는 점을 이해해야 한다. 현재 아침에는 6시부터 8시까지, 점심에는 오후 1시부터 2시까지, 저녁에는 6시부터 7시까지 건설 현장을 통해 이동이 가능하다고 설명했다.

또한 그는 "건설 기간 동안 관광객들이 시간을 보낼 수 있는 아름다운 풍경을 갖춘 장소들도 있



다. 현재 관광 분야 개발은 매우 중요하다. 관광 분야는 코로나19 팬데믹으로 인해 가장 큰 타격을 입은 분야이다. 130만명의 관광객이 알마티를 방문했던 2019년의 관광 지표로 다시 회복하는 것 역시 매

우 중요하다. 통계에 따르면 1명의 외국인 관광객이 알마티에서 하루 동안 평균적으로 소비하는 금액은 100불에 달한다"라고 덧붙였다. 국경관리소의 자료에 따르면 지난해 알마티를 방문한 외국인 관

객은 16.38만명이다. 이는 전년 대비 72.7% 감소한 수치이다. 국내 관광객의 수는 62.49만명이다. 이는 89.85만명이었던 2019년 보다 30.4% 감소했다.

/zakon

카자흐스탄 부동산 담보 등록 하루만에 처리된다

카자흐스탄 법무부 마랏 베케타예프 장관이 부동산 담보 등록 기간이 1일까지 단축될 예정이라고 밝혔다.

그는 "부동산 담보 등록을 위한 전자 시스템이 도입되었다. 이제 은행이 부동산 소유주와 담

보 계약서를 체결한 후 해당 계약서를 전자 등록에 제출할 수 있으며, 이로써 소유주가 국민서비스센터(ЦОП)에 직접 신청하지 않아도 된다. 부동산 담보 등록에 소요되는 시간은 근무일 기준 1일로 단축된다"고 설명했다.

베케타예프 장관의 말에 따르면 이와 더불어 통합된 국가 토지 대장부가 작성될 예정이다.

그는 "해당 전자 시스템을 사용함으로써 국민들은 하나의 신청서로 토지에 대한 권리를 등록할 수 있다. 이러한 방식으로 서비스 제공에 소요되는 시간이 단축되고, 그에 따른 재정 낭비도 감소할 것으로 기대된다"라고 덧붙였다.

/tagnews

카작 관광청, 산악 가이드 자격 요건 확인

카자흐스탄 관광청이 알마티에서 일하는 산악 가이드에 대한 관리·감독을 시작했다. 올해 초부터 실시한 검사를 통해 36명 중 16명만 승인을 받았다.

관광청의 보도에 따르면 알마티 가이드 및 여행사의 허가증 소지 여부도 검사할 예정이다. 또한 해당 기관은 이 같은 검사는 등산자들의 안전을 위해 필수적인 과정으로 여기고 있다. 전문가들은 최근 6개월 동안 산악 지역에서 26명의 관광객들이 구조를 요청했으며, 위험한 상황이 감지된다고 지적했다.

라우산 샤밀 여행사 대표는

"자격증을 갖춘 가이드는 역사를 설명하는 것 뿐만 아니라, 지형을 아는 것 뿐만 아니라, 아티스트가 되어야 하며, 응급 의료 처치를 할 줄 알아야만 한다. 또한 가이드는 그의 주변에서 벌어지는 상황에 대해 대응할 줄 알아야 한다. 현재 알마티에는 가이드에게 필요한 허가증을 발급하는 회사는 딱 한 곳이다. 관광청은 비양심적인 산악 가이드에 대한 관리·감독도 시작했다. 올해 초부터 진행한 검사를 통해 36명 중 16명의 가이드만 승인을 받은 상태이다"라고 설명했다.

Kazakh Tourism 라쉬다 사이

케노바 사외이사는 "국내 상황을 고려하여 여행 중 발생할 수 있는 비극적인 상황에 대응해야 하는 사람들에게 대한 자격증 문제는 더욱 엄격해져야 한다"고 지적했다.

알마티 관광정보센터 코느르 하노프 부센터장은 "현재 특히 알마티 산악 클러스터 개발에 중점을 두고 있다. 2019년에는 100만명이 넘는 사람들이 알마티를 방문했다. 코로나19로 인한 방역 지침과 이동 제한으로 인해 관광객의 수는 70% 감소했다. 우리는 국경이 다시 열린 후 관광 수요 회복과 대비를 위해 이러한 방안을 마련했다"고 설명했다.

/holanews

P&C 한국 K-방역 System

세균, 곰팡이, 녹조, 코로나-19 급성 호흡기 바이러스 방역(친환경 살균, 소독, 탈취)

소독제: 이산화염소수 (ClO2)
차아염소 (락스) 대비 2.5 배 이상 강한 살균력
차아염소 (락스) 대비 5배 이상의 소독력
친환경 산소계 소독제(식약청 사용권고 소독제)

BURE GOOD FOG 초미립자 무선 분무기/강풍 청소기 (8m~10m 분사력으로 빠른 방역 소독)
BURE LTE 초미립자 유선 분무기/강풍청소기 (8m~10m 분사력으로 빠른 방역 소독)

방역 문의 및 판매, 임대: +7 776 697 88 00 (한국어); +7 776 702 33 00; +7 727 269 54 47 (카자흐어/러시아어)

셀프 방역체크

경제적 부담 해소
초고가 열화상 카메라 대체
오차범위 ±0.2°C

인건비 부담 해소
사람이 체크해야 하는 기존 체온계의 불편함 해소

강력한 전신 소독
조음파 미세 안개분사
10EA 초음파 진동단자

안심 살균 소독(ClO2)
호흡기에도 안전한
친환경 살균소독수 채택
FDA, KPFA 등에서 안정성 검증

1차 방역시스템

고체온자 출입금지
체온측정시 고발열자는 자동으로 출입을 금지
감염 확산 차단

경고등 및 부저음
모니터 스크린 통해
경고등 및 부저음이 울리게 되어 통제 가능

강력한 산화력
방문자의 몸에 묻어 있을
오염원을 출입전에 제거

이동의 편리성
초음파기 하단 바퀴부착
간편하게 이동 가능

전신소독기

2차 방역시스템

유니온 덴탈클리닉
«UNION DENTAL CLINIC»

- 최신 한국 치과 장비 및 진료 시스템
- 최신 CT 및 DIGITAL 장비보유
- 서울 참좋은 치과 협진 병원

(코로나 기간 한국 의사 부재시 실시간 영상 진료)

+7 777 132 17 42 (러시아어)
+7 727 983 43 53 (한국어)
www.uniondental.kz

주소 아바야 150/230 3블록 1층

아바야
Gaukhar Tas Building
Roziyevskiy 거리
Tungstovaya 거리

키르기스스탄 입국 관광객에 대한 규정



키르기스스탄에서 코로나 19 유행 및 확산 방지를 위한 방안으로 키르기스스탄 국경을 통과하고 국내 항공편을 사용하는 키르기스스탄 국적자, 외국 국적자, 무국적자에 대한 규정이 승인되었다.

키르기스스탄 경제·재무부 산하 관광국의 자료에 따르

면 관광객과 무국적자를 포함하여 모든 사람은 키르기스스탄 영토 내에서 방역 규정과 지침을 준수해야 한다.

키르기스스탄에 입국하기 위해서는 다음과 같은 서류를 소지하고 있어야 한다.

-72시간이 경과하지 않은 PCR 음성 확인서

-혹은 코로나19 백신 접종을 증명하는 서류 (서면 혹은 디지털 형태)

5세 이하의 아동의 경우에도 안전을 위해 부모들은 위에 언급된 의료 서류를 갖춰야 한다. 코로나19 백신 접종 증명 서류는 키르기스스탄 법이 지정한 절차에 따른 경우 혹은 상

호 규정에 따라 인정된다.

백신 접종을 완료한 경우 (관광객)는 6월 19일 이후 항공편을 사용하여 입국할 수 있다.

육상 교통 수단을 이용하는 경우에는 6월 11일부터 가능하다.

/카즈인폼

우즈벡, 자국내 거주 외국인에게 신분증 발급한다

샤브카트 미르지야예프 우즈베키스탄 대통령이 '우즈베키스탄 내 해외 국적자와 무국적자의 법적 지위에 대한 법안'에 서명했다.

해당 법안은 우즈베키스탄에 거주 중인 외국인에게 ID 카드를 발급하는 방안을 포함하고 있다.

이와 관련하여 해당 법안에는 "ID 카드는 우즈베키스탄에 영구 거주 중인 해외 국적

자 혹은 무국적자에게 발급된다. 단, 16세 이상이거나 혹은 출생 후부터 16세 이하까지 부모의 결정에 따라 가능하다"라고 설명되어 있다.

1세부터 60세까지의 외국 국적자에게는 5년 단위로 ID 카드가 발급된다. 12개월 이하 신생아의 경우에는 2년 단위로 발급되며, 60세 이상의 경우에는 10년 단위로 발급된다.

우즈베키스탄에 영구 등록

된 외국 국적자는 해당 국가의 여권 유효 기간을 초과하지 않는 범위 내에 ID 카드가 발급된다.

외국 국적자 혹은 무국적자가 영구 거주 목적으로 해외로 출국하게 되면 그의 ID 카드는 효력을 상실한다.

우즈베키스탄의 국가 ID 카드는 2011년부터 사용된 국내 생물 여권을 대체하기 위해 2021년 1월부터 발급되기 시작

했다. 해당 ID 카드는 10년 단위로 발급되며, 2030년 1월 1일 전까지 해당 서류의 완전한 대체가 이뤄질 것으로 보인다.

이러한 외국 국적자와 무국적자에게 ID 카드에 대한 법안은 지난 3월에 하원이 채택하였으며, 지난 4월에 상원이 승인하였다.

해당 법안은 언론에 발표된 날부터 효력을 발생한다.

/스푸트니

한인신문 후원사 목록

삼성	1면
한국K-방역 시스템	2면
UNION DENTAL CLINIC	2면
아시아나항공	3면
신한은행	4면
AK Group	5면
유니온 파트너스	6면
KYL LOGISTICS	8면
루벤스 여행사	8면
한국 개나리 벽지	11면
골든투어 카자흐스탄	13면
이모네 식당	14면
두레	14면
세븐마트	14면
다사랑/다사랑 마트	14면
늘푸른건강원	14면
GS Oil	14면
NAVIEN 보일러	14면
한솔한의원	14면
CIS Group	14면
중앙아시아허브교회	14면
알마티 한인교회	14면
방울토마토 미용실	15면
HCES GLOBAL LLP	15면
Hannah E-Children Center	15면
명가식당/마트/게스트 하우스	16면
애플렌터카	16면
마시소강남카페	16면

“
 어려운 여건 속에서도
 꾸준히 한인 신문물
 후원해주시는 후원사(광고주)에
 감사의 마음을 전하며,
 도움을 드릴 방법을
 찾고 개선해
 상생의 관계를 만들어가도록
 노력하겠습니다.
 감사합니다.
 ”



스카이트렉스 선정
 13년 연속 5스타항공사
 (2007~현재)

아름다운 여정 아시아나와 함께 하세요!

마음을 다하는 정성 어린 서비스로
 여러분의 여행을 아름답게 만들어 드립니다.

예약 및 문의 • +7-727-356-3235 • flyasiana.com

A STAR ALLIANCE MEMBER ☆ ASIANA AIRLINES 7



줌(ZOOM)에서 만나는 «졸업생의날»

- 이병조(카자흐국립대 한국학과 교수) -

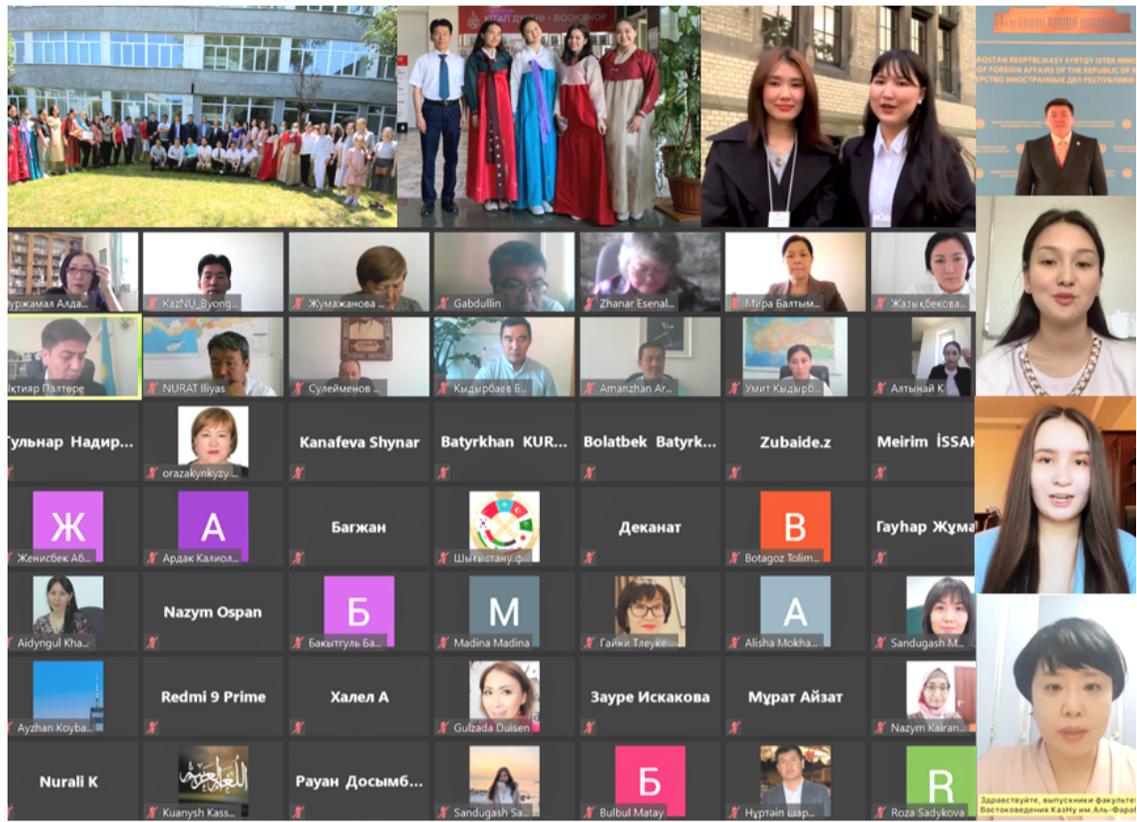
지난 해에 이어 금년에도 알파라비 카자흐국립대에서는 «졸업생의날» (매해 5월 마지막주 토요일) 행사가 온라인 형태로 진행되었다. 여전히 코로나가 기승을 부리고 있지만 전통만큼은 막지 못한 것이다.

금년 졸업생을 포함하여 카자흐국립대 졸업생 전체를 축하하는 자리로, 올해에도 대학 전체적으로 16개 학부, 67개 학과에서 일시에 진행되었다. 총장을 포함한 대학 지도부가 캠퍼스 내 알파라비 동상과 주요 장소들에서 헌화하고 기념촬영을 하는 것으로 «졸업생의날» 행사를 알렸다.

금년에는 여러 가지 상황을 감안하여 학과별 행사는 생략이 되었다. 대신 동방학부 주도로 4개 학과들이 연합하여 12시부터 학부 차원의 행사로 치러졌다. 온라인 행사인 관계로 지난 해처럼 카자흐스탄 내에서 뿐만 아니라, 해외 각지에 나가있는 졸업생들로부터도 많은 참여가 있었다. 코로나가 아니었으면 이렇게 많이 나라와 국경을 넘은 참가가 어려웠을 것을 생각하니 참으로 역설적인 상황이라 아니할 수 없다. 동방학부장(팔도레 욱티야르)에 의해 학부의 역사와 학부 내 주요 공간들(각 학과 사무실, 연구실, 회의실 등)에 대한

소개가 이어지며 행사가 시작되었다. 각지에서 큰 성공을 거둔 훌륭한 졸업생들의 영상 축하메세지가 이어졌고, 해외 교수 및 연구진들로부터도 카자흐국립대 동방학부 «졸업생의날»을 축하하는 영상메세지를 보내왔다.

한편 한국학과측에서 준비된 국내외 졸업생들과 해외 교수 및 연구자들로부터 보내 온 영상메세지들도 학부 행사 과정에서 소개가 되었다. 카자흐스탄 외교부에서 카자흐스탄-한국 간 외교업무를 담당하고 있는 졸업생 다우트프 바우르 (2015졸업)은 «지난 해에도 온라인으로 인사를 드렸는데 이렇게라도 다시 인사를 드리게 되어 반갑습니다. 카자흐국립대 한국학과 졸업생으로 살아가는 것에는 자부심을 느낍니다. 또한 학창 시절 가르침을 주신 여러 선생님들을 잊지 않고 있습니다. 카자흐국립대인이라는 자부심으로 카자흐스탄-한국 간의 교류와 협력에 늘 노력하고 있으며, 우리 한국학과가 카자흐스탄 한국학의 리더로 성장하기를 기원합니다»라며 영상축하를 전했다. 이외에 저 멀리 폴란드에서 근무하고 있는 졸업생들(타위바이 슈글라, 가이니예바 아스팜트; 2019졸업)도 마음이 담긴 영상 축하메세지를 보내왔고, 한국



(함계임-한국외대)과 대만(하범식-가오슝국립대)에서 활동하고 있는 한국인 교수들로부터도 축하메세지가 전달되었다.

마지막 순서로 각 학과 재학생들의 축하공연도 있었다. 작년에 이어 올해도 음악적 재능과 끼가 많은 1학년 학생들의 K-POP 춤과 노래, 그리고 2학년 학생들의 독

브라 연주가 행사의 흥을 돋구어 주었고 모두의 어깨를 들썩이게 만들어주었다.

코로나는 우리에게 새로운 형태의 만남의 방식도 제공해 주고 있다. 현실공간에서는 비록 볼 수 없다는 아쉬움은 있지만 대신 물리적, 시간적 제한을 초월하여 더 큰 만남을 가능하게 해주고 있다. 금

년에도 코로나 덕분에(?) 더 많은 졸업생들을 만날 수 있었다. 역설적인 상황이 아닐 수 없다. 사이버 공간에서의 작은 화면을 통한 만남이 이제 어느덧 우리 삶속에서도 익숙해져 가고 있다. 이렇다가 정말 사이버 공간이 우리의 현실공간까지 대신해 버리는 것은 아닌지 모르겠다.

카자흐스탄 식량 가격 안정위해 500억 텡게 배정

카자흐스탄 하원 누를란 니그마툴린 의장의 주재로 열린 하원 정례 회의에서 다니야르 알림바예프 의원이 카자흐스탄 내 식료품 인상 문제와 인플레이션 문제를 언급했다.

알림바예프 의원은 “2020년도 정부 보고서에 따르면 인플레이션율은 7.5%를 기록하였으며, 전망치인 8~8.5% 수준을 유지했다”고 설명했다.

그는 “모두 2020년부터 주요 식료품의 가격이 인상되고 있음을 느끼고 있다. 가장 인상이 높은 식료품은 해바라기씨유(33.7%), 설탕(32.8%), 시리얼(28.7%), 감자(16.8%), 과일(14.9%), 파스타면(14.7%), 계란(10%) 등이다. 이외에도 휘발유, 전기에너지, 의약품, 주택 시세도 덩달아 올랐다. 안타깝게도 가격이 인상된 제품 등은 이뿐만이 아니다. 오히려 가격이

인상되지 않은 제품을 언급하는 것이 더 쉽다. 그러나 인플레이션율은 목표 범위 내 수준을 유지하고 있다. 나는 알리한 아스하노비치 제1 부총리에게 가격과 요금 수준을 유지하기 위해 정부는 어떤 대책을 시행하고 있는지 묻고 싶다”고 지적했다.

스마일로프 제1 부총리는 “인플레이션 문제는 팬데믹과 관련하여 최근에 어려운 문제임에 동의한

다”고 언급했다.

이어 그는 “우리의 이웃 국가를 포함한 많은 나라에서, 심지어 전 세계에서 생필품을 포함하여 식료품 가격이 인상되는 현상이 관찰되고 있다. 식료품 가격의 안정화를 위해 정부는 ‘로드맵’을 마련했다. 해당 로드맵을 통해 45개의 긴급 대책, 체계적 대책이 시행되었다. 농업부는 국내 시장을 보호하기 위해 종합적인 계획을 마련했으며, 이를 위해 300억 텡게를 할당했다. 정부의 ‘로드맵’을 통해 지역 안정화를 위한 기금이 세워졌으며, 기금 지원을 위해 국가 조달의

최적화를 진행했다”고 설명했다.

그의 말에 따르면 선도 계약 체결 방식으로 진행되었으며, 가격 유지를 위해 330억 텡게에 달하는 지방 정부 예산이 대출 형태로 할당되었다. 이러한 비용을 500억 텡게까지 올릴 계획이다. 이미 인상이 지시가 내려졌다. 또한 독점 방지 방안, 제한 방안 등이 시행되었다. 식품 가격 안정화를 위한 각서도 체결되었다. 우리는 24개의 분배 센터를 설립할 계획이며, 이와 관련된 문제는 정부가 검토 중이다”라고 덧붙였다.

/zakon



카작에서 여성 고용 제한 목록 폐지 논의 중



카자흐스탄 노동·국민사회보호부는 여성의 고용이 제한되는 직업 목록을 폐지하는 문제를 논의하는 라운드 테이블(원탁회의)을 진행했다.

이번 라운드 테이블에는 카자흐스탄 노동·국민사회보호부 악마디 사르바소프 제1차관을 비롯해 유관 기관 및 비정부 기관 등 대표들이 참석했다.

참석자들은 여성의 고용이 제한되는 직업 목록을 폐지하기 위해 카자흐스탄 노동법 제16조와 제26조를 변경하는 문제를 검토했다.

이번 회의에서 주로 논의된 목록에는 업무상 어려움, 위험하거나 해가 되는 근무 조건으로 인해 여성의 취업이 제한되는 213개의 직업과 업

무 종류가 포함되어 있다.

이러한 여성의 취업 제한을 폐지하는 것은 모든 직업에 대한 접근성을 보장함으로써 여성의 취업 가능성을 확대할 수 있도록 한다. 뿐만 아니라 이를 통해 차별 금지에 대한 국제 서류에 대한 카자흐스탄의 의무를 이행할 수 있다. 또한 직업적 위험을 관리하는 시스템을 통해 안전한 근무 조건을 보장하고 건강 보호 등 추가적인 방안이 마련될 예정이다.

따라서 여성의 취업이 금지된 직업 및 작업 종류에 대한 문제를 검토할 것이며, 이 외에도 유급 휴가 및 노동 시간 단축에 대한 권리, 임금 인상 등 문제도 논의될 것이다. (직업 목록에는 8,940개의 직업 및 직책이 명시되

어 있다)

이 외에도 '힘들거나 위험한 작업 환경, 지하 작업 등에 대한 근로 계약서 체결을 위한 의료 금기 목록'에는 여성의 신체 특성을 고려하여 일부 사항이 추가될 예정이다. 이 외에도 9가지 질병군에 대한 제한 사항도 추가될 것이다.

이러한 방안은 근로 자유와 근로 활동 및 직업에 대한 자유로운 선택을 위한 여성의 헌법적 권리를 이행할 수 있게 하며, 노동 시장에 대한 동등한 접근성을 마련함으로써 여성의 경제 활동 참여를 확대한다.

이번 회의 결과로 참석자들은 여성의 고용이 제한되었던 직업 목록을 폐지하는 방안을 지지했다. /카즈인폼

카작, 법적 규제 등록 방식을 중앙집중식으로 변경

카자흐스탄 법무부 마랏 베케타예프 장관이 "카자흐스탄은 법적 규제 등록의 중앙집중식 절차를 도입할 예정이다"라고 발표했다.

지난 금요일, 베케타예프 장관은 "법적 규제 등록과 관련하여 올해 5월부터 법무부가 누르술탄과 카라간딘

주(州)에서 진행한 시험 프로젝트의 결과에 따라 중앙집중식 방식의 국가 운영 지방 기관의 법적 규제 등록이 시행되고 있다. 이러한 방식 변경은 규제 등록에 있어서 통합적인 방식과 원활한 업무 진행이 가능하게 한다고 설명했다.

이전에 이러한 방식은 법무부의 지방 부처에서 사용되었다.

법무부의 보도자료에 따르면 법무부의 지방 부처에는 인력 배치가 최적화되어 있으며, 이로 인한 절감액은 2.5억 텡게에 달한다.

/tagnews

한인회 & 교민 동정란

한인회 소식과 교민·기업들의 짧은 소식을 모아서 전합니다.(예:모임,부임/귀임,관혼상제 등)

하나. 기존 후원사(광고주) 'Massiso 카페강남'의 내용이 추가되었습니다. 자세한 내용은 본지 16면 광고를 참고해 주세요.

둘. 신규 후원사(광고주) [P&C international] 안내입니다. 자세한 내용은 본지 2면을 참고해 주세요.

셋. 신규 후원사(광고주) [UNION DENTAL CLINIC] 안내입니다. 본지 2면을 참고해 주세요.

넷. 카자흐스탄 한인회에서는 긴급한 사항이나 행사 안내 등 교민 전체를 대상으로 알릴 수 있는 방법으로 한국교민 대부분이 사용하고 있는 카카오톡 채널을 활용하고 습니다. 아래 표시된 QR 코드를 어플로 스캔하거나, 통해 새로 열리는 창에서 채널 추가를 하시면 소식을 받아 볼 수 있습니다. 이 채널은 쌍방 대화가 아닌 중요 공지 및 소식 전하는 용도로 사용되고 있으니 채널을 추가하셔도 단톡방 처럼 수시로 올라오는 대화 알림으로 스트레스는 없을 것으로 생각합니다.



제13대 카자흐스탄 한인회

- 매월 둘째 주 수요일
- 회장: 강병구
- 수석부회장(사무처장 겸임): 박태상(+7 777 400 3199)
- 사무처 실장: 하정화(+7 747 674 5800)

카자흐스탄 지상사협의회

- 회장: 박균열
- 총무: 김요셉(+7 701 880 8600)
- 이메일: yosep@shinhan.com

카자흐스탄 중소기업 연합회

- 회장: 김성태(+7 701 726 9730)
- 총무: 조주연(+7 705 900 8662)
- 이메일: chocho6652@naver.com

Law Firm AK

Law Firm AK는 대한민국 법무법인 지평과 제휴하여 카자흐스탄 및 CIS국가에서 전문적이고 차별화된 법률서비스를 제공하고 있으며, 급변하는 환경 속에서 안정과 성장을 추구하는 고객들에게 소중한 동반자가 되고자 합니다.

기업 및 투자 법률 자문

- 법인(지점) 설립 및 청산
- 카자흐스탄 기업 법률실사 및 M&A
- 카자흐스탄 현지 노동법 자문
- 카자흐스탄 기업 법률 자문 등

소송 대리

- 중재 및 소송 수행
- 보전처분 및 집행절차 대행
- 사설공매절차 대행
- 소송 코디네이션

/카자흐스탄 주재 변호사/ 양용호 변호사 • +7 701 537 0599
김태영 변호사 • +7 775 386 4400

Tax&Accounting Firm AK Partners

AK Partners는 다년 간의 경험과 전문지식을 바탕으로 카자흐스탄 진출 대기업 및 중소기업에 회계 및 조세 자문을 제공해 드리고 있으며, 건설면허, 취업허가, 비자 등 인허가 업무도 신속 정확하게 대행하고 있습니다.

회계 및 세무 자문

- 회계 기장 자문 및 대행
- 세무 신고 자문 및 대행
- 회계 세무 실사
- 조세 전략 자문

인허가 자문 및 대행

- 건설면허 취득 자문 및 대행
- 취업허가 취득 대행
- 비자 및 초청장 발급 업무 대행 등

/카자흐스탄 주재 컨설턴트/ 배상현 대표이사 • +7 777 705 8822
서유진 과장 • +7 701 973 5554

카자흐스탄 월간 주요 경제동향(6월)

KOTRA 알마티무역관 제공

카자흐스탄 월간 경제동향 (6월)

1. 주요 경제 지표

구분	2018	2019	2020(추정)	2021(전망)	2022(전망)	
GDP	명목 GDP (10억 달러)	174.7	176.3	168.4	195.6	213.5
	명목 GDP (10억 달러)	60,212	67,487	69,547	81,653	90,770
	실질 GDP 성장률 (%)	4.1	4.5	-2.6	3.9	4.4
인구 & 소득	인구 (백만명)	18.3	18.6	18.8	19.0	19.2
	1인당 GDP (PPP기준, 달러)	25,426	26,654	25,960	26,973	28,491
	1인당 GDP (명목기준, 달러)	9,546	9,478	8,957	10,295	11,120
환율	달러/텐게 환율(연말기준)	375.15	381.18	420.71(연말)	431.29	432.75
	유로/텐게 환율(연말기준)	427.52	426.85	516.13	511.07	493.34
	무역수지 (백만달러)	25,579	18,131	10,506(연말)	18,120	23,509
경상수지	- 수출 (FOB)	59,826	58,165	46,715(연말)	65,472	73,095
	- 수입 (FOB)	34,247	40,034	36,208(연말)	47,352	49,586
	서비스 수지 (백만 달러)	-4,662	-3,686	-3,064(연말)	-3,573	-4,113
대외부채	본원소득수지 (백만 달러)	-21,974	-22,692	-14,930(연말)	-21,126	-24,719
	이전소득수지 (백만 달러)	918	1,042	1,216(연말)	1,020	1,103
	Secondary Income Balance	918	1,042	1,216(연말)	1,020	1,103
외환보유액	대외 부채 (백만 달러)	156,979	156,263	164,843	173,191	176,223
	외환보유액 (백만 달러)	30,927	28,958	35,638(연말)	40,081	41,339
	대출금리 (%)	12.5	12.3	12.2(연말)	11.5	11.1
금리	중앙은행 정책금리 (%)	9.25(연말)	9.16(연말)	9.78(연말)	9.0(최신)	-
	장기국채 금리 (%)	9.25(연말)	9.16(연말)	9.78(연말)	9.0(최신)	-

* 자료원: EIU(2021.6), '명목 GDP/인구, 카자흐스탄 중앙은행(2021.6)

달러/텐게 환율 동향

21.01	21.02	21.03	21.04	21.05	21.06
평균환율	420.17	418.75	420.26	430.11	427.66
21.07	420.17	421.08	421.09	421.10	421.12

2017년	2018년	2019년	2020년	
평균환율	326.08	344.90	382.86	412.95
전년대비증감률	-4.59%	5.77%	11.00%	7.86%

2021년 5월 평균 환율은 달러당 427.66 텐게로 전년 대비 0.57% 하락

* 자료원: 카자흐스탄 중앙은행

2. 한국과의 교역 동향



한국의 카자흐스탄 수출입 동향 (2021년 4월)

구분	수출			수입		
	2020년 4월	2021년 4월	전년동기대비 증감률	2020년 4월	2021년 4월	전년동기대비 증감률
당월	34,320	64,284	87.3%	55,408	285,294	414.9%
누계	949,809	212,542	-77.6%	318,192	762,023	139.5%

구분	수출			수입		
	2018년 전체	2019년 전체	2020년 전체	2018년 전체	2019년 전체	2020년 전체
797,818	2,657,131	1,997,766	1,362,109	1,561,644	1,090,196	
(+49.8%)	(+233.0%)	(-24.8%)	(+36.4%)	(+14.6%)	(-30.2%)	

주요 품목별 수출입 동향 (4월)

NO	수출 (4월)			수입 (4월)		
	품목명	금액	전년동기대비 증감률(%)	품목명	금액	전년동기대비 증감률(%)
1	승용차	91,397	131.9	원유	626,822	143.4
2	화장품	16,667	136.9	합금철	51,614	32.2
3	건설중장비	12,953	98.1	우라늄	41,994	1,096.639.8
4	합성수지	10,836	102.1	기타비철금속제품	14,419	30.7
5	윤활유	6,120	63.4	강반제품	9,695	0.0
6	화물자동차	5,624	384.9	연괴및스크랩	8,979	329.0
7	자동차부품	5,273	9.1	동물성단백질	5,670	0.8
8	기타동제품	4,524	33.0	기타금속광물	1,019	1.9
9	가열난방기	3,767	161.8	기타정밀화학원료	827	107.4
10	의료용기기	3,664	92.1	동괴및스크랩	490	-9.3

* 참고: 누계 통계
* 자료원: 한국무역협회

한국의 카자흐스탄 수출입 동향 (2021년 4월)

구분	수출			수입		
	2020년 4월	2021년 4월	전년동기대비 증감률	2020년 4월	2021년 4월	전년동기대비 증감률
당월	1,957	9,294	374.8%	0	17	11,604.9%
누계	20,013	32,737	63.6%	9	88	897.3%

구분	수출			수입		
	2018년 전체	2019년 전체	2020년 전체	2018년 전체	2019년 전체	2020년 전체
23,817	29,021	46,077	1	5	341	
(-7.4%)	(+35.2%)	(-30.4%)	(-10.6%)	(+46.7%)	(-15.1%)	

* 자료원: 한국무역협회

한국의 카자흐스탄 주요 품목별 수출입 동향 (4월)

NO	수출 (4월)			수입 (4월)		
	품목명	금액	전년동기대비 증감률(%)	품목명	금액	전년동기대비 증감률(%)
1	화장품	14,797	125.4	냉면장판	21	0.0
2	승용차	3,930	191.5	채소류	19	0.0
3	자동차부품	1,722	-8.9	기타플라스틱제품	15	0.0
4	화물자동차	1,709	63.0	문구	10	0.0
5	건설중장비	1,538	6.1	버섯류	6	0.0
6	편직물	1,467	-18.6	기타모피	5	0.0
7	윤활유	1,282	35.6	면사	4	0.0
8	의류 악세서리	986	98.7	꿀및로얄젤리	2	0.0
9	집적회로반도체	735	0.0	종자류	2	3,081.8
10	의료용기기	341	13.0	기타섬유제품	2	-73.5

* 참고: 누계 통계
* 자료원: 한국무역협회

3. 카자흐스탄의 교역 동향

카자흐스탄의 수출입 동향 (2021년 3월)

수출 (3월)			수입 (3월)		
2020년 3월	2021년 3월	전년동기대비 증감률	2020년 3월	2021년 3월	전년동기대비 증감률
14,351,215	11,526,514	-19.7%	7,426,124	8,203,325	10.5%

* 참고: 누계 통계
* 자료원: 카자흐스탄 통계청

국가별 수출입 동향 (2021년 3월)

순위	수출(a)		수입(b)		
	국가명	총수출액 (3월 누계)	국가명	총수입액 (3월 누계)	
1	러시아	4,825,300	1	러시아	3,452,836
2	중국	3,406,899	2	중국	1,630,959
3	이탈리아	1,451,262	3	이탈리아	342,920
4	네덜란드	1,121,258	4	네덜란드	252,727
5	우즈베키스탄	832,480	5	우즈베키스탄	222,561
6	터키	797,712	6	프랑스	195,183
7	프랑스	719,847	7	터키	184,874
8	인도	541,271	8	스페인	165,486
9	스페인	518,996	9	인도	152,308
10	독일	414,157	10	루마니아	137,338
12	대한민국	327,697	14	대한민국	104,987

* 자료원: 카자흐스탄 통계청 (통계는 한국무역협회 통계와 상이할 수 있음)
* 누계 통계

EAEU(유라시아경제연합) 회원국별 수출입 동향 (2021년 3월)

순위	수출(a)		수입(b)		
	국가명	총수출액 (3월 누계)	국가명	총수입액 (3월 누계)	
1	러시아	4,825,300	1	러시아	3,452,836
2	키르기스스탄	187,330	2	키르기스스탄	52,335
3	벨라루스	175,572	3	벨라루스	152,308
4	아르메니아	3,310	4	아르메니아	1,766

* 자료원: 카자흐스탄 통계청
* 누계 통계

4. 주변국 (키르기스스탄, 타지키스탄) 경제동향 - KOTRA 알마티 무역관 관할국



한국의 카자흐스탄 수출입 동향 (2021년 4월)

구분	수출			수입		
	2020년 4월	2021년 4월	전년동기대비 증감률	2020년 4월	2021년 4월	전년동기대비 증감률
당월	1,957	9,294	374.8%	0	17	11,604.9%
누계	20,013	32,737	63.6%	9	88	897.3%

구분	수출			수입		
	2018년 전체	2019년 전체	2020년 전체	2018년 전체	2019년 전체	2020년 전체
78,768	106,461	74,095	408	598	508	
(-7.4%)	(+35.2%)	(-30.4%)	(-10.6%)	(+46.7%)	(-15.1%)	

* 자료원: 한국무역협회

한국의 카자흐스탄 주요 품목별 수출입 동향 (4월)

NO	수출 (4월)			수입 (4월)		
	품목명	금액	전년동기대비 증감률(%)	품목명	금액	전년동기대비 증감률(%)
1	화장품	14,797	125.4	냉면장판	21	0.0
2	승용차	3,930	191.5	채소류	19	0.0
3	자동차부품	1,722	-8.9	기타플라스틱제품	15	0.0
4	화물자동차	1,709	63.0	문구	10	0.0
5	건설중장비	1,538	6.1	버섯류	6	0.0
6	편직물	1,467	-18.6	기타모피	5	0.0
7	윤활유	1,282	35.6	면사	4	0.0
8	의류 악세서리	986	98.7	꿀및로얄젤리	2	0.0
9	집적회로반도체	735	0.0	종자류	2	3,081.8
10	의료용기기	341	13.0	기타섬유제품	2	-73.5

* 참고: 누계 통계
* 자료원: 한국무역협회

5. 현지 시장 정보

제목	게재일자	링크
2021년 카자흐스탄 경제 성장의 변수는?	'21.05.11	https://bit.ly/3cycPxD
카자흐스탄 X-ray 장비 시장동향	'21.05.18	https://bit.ly/3vbbZgE
카자흐스탄 PCR 진단시약 시장동향	'21.06.02	https://bit.ly/3zdDQaR
카자흐스탄 식량안보 이슈 부각으로 농업분야에 대해적 지원 추진	'21.06.04	https://bit.ly/3gdDhtG

* 참고: KOTRA 해외시장뉴스 홈페이지(<http://news.kotra.or.kr>)에 현지시장정보 정기적으로 게시 중

6. 공지사항

KOTRA 발간 보고서

2021 권역별 진출전략, 카자흐스탄/키르기스스탄 국가정보 보고서

* 참고: KOTRA 해외시장뉴스 홈페이지(<http://news.kotra.or.kr>) '국가 지역정보'에서 다운로드 가능

KOTRA 알마티 무역관 (+7-727-222-3232)			
윤정혁 관장	jhyoon@kotra.or.kr	무역관 업무 총괄	
이선호 과장	stevenc@kotra.or.kr	마케팅(지사화, 사절단, 상담회, 전시회), 해외투자, 프로젝트	
이평화 과장	phlee@kotra.or.kr	조사, CSR, 총무	

/끝/



온라인으로 제공하는 KOTRA 주요 경제동향을 보시려면 스마트폰 어플을 이용해 위쪽 QR Code를 스캔하세요

유니온 파트너스
www.unionp.kz

/인허가 등록 업무/
의약품·의료기구·의료장비

/면허 발급 업무/
의사면허·병원허가·전문인 면허

/등록 업무/
화장품·건강식품·해산물

/명주권 취득·연장/

+7 708 381 2170 (러) info@unionp.kz
+7 701 218 0634(한) hmy600@hanmail.net
#204, BC "Ambassador", Block-45, Line-22, Almaty
잔도사바 - 로즈비키에바

어떤혜택
한인신문에 광고하면...

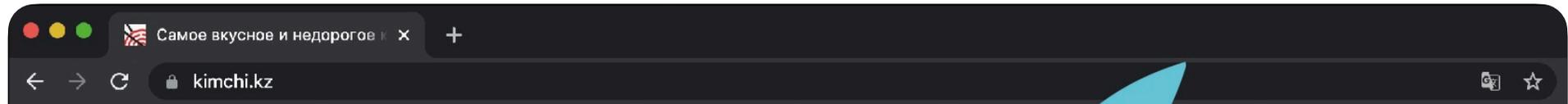
“어려운 시기에 함께 상생할 수 있는 방법을 지속적으로 찾아보겠습니다”

혜택. 하나
고객이 OK 할 때까지 고품질의 광고 제작

혜택. 둘
가장 많은 광고 유치로 인한 시너지 효과

혜택. 셋
한인신문에 광고하면 한인신문 페이스북에 신규 후원사 (광고주)로 게재(2021년 2월 기준 그룹회원 2,300명)

혜택. 넷
신규 광고의 경우 2면 '교민동정란'에 소개



COUPANG 로켓배송

카자흐스탄 진출 임두도 못내는 이유?

인터넷 한국 쇼핑몰
KIMCHI.KZ



자전거배송이 있기 때문!!

- 인터넷 주소창 또는 구글 검색창에 KIMCHI.KZ
- 한국식료품
- 방금 담근 신선한 김치 & 반찬
- 개인/기업 한글 컴퓨터 유지 보수 OA 네트워크 구축
- 카자흐스탄 전국배송(택배, 열차, 트럭, 택시, 버스 등)
- 한국어 가능한 상담원 및 배달원

전화/와츠앱 상담
+7(70)630 48 33
(러시아어/한국어)

구매 및 입점 문의 전화/와츠앱/카톡
+7(778)200 3000(한국어)

채용 공고

경력 기술직 상시 모집

- 성별, 나이, 국적, 학력 무관
- 주업무: Back & Front End/Wrodpress flatsome Theme/WPML Plugin/Php/MySql/Java/Linux server 운영 및 개발
- 부업무: 웹디자인, 그래픽 디자인, SNS 운영 관리
- 근무조건: 주 5일 근무/기본급 80만텡게+인센티브/카자흐스탄 표준근로계약에 따름
- 지원방법: 운영 및 개발 참여 경력과 포트폴리오 중심, 자유로운 양식으로 이메일 제출(admin1@kimchi.kz +7(778)200-3000)

교민 장터 코너 ... 구인 구직

[팝니다_골프 쿠폰] 자일라우 - 1개 \$100 / 연습볼(91개)포함/ 6월 말까지 사용가능/ 최소구매 수량 3매
 누루따우 - 1개 30,000KZT / 연습볼 불포함 / 최소구매수량 3매/ +7 701 484 0267(루벤스 / 정태형실장)
 [농지 판매] 2 헥타르/ 영농창고 가능 • 3 헥타르/ 한국사과(부사), 가로수용 묘목 다수 재배중 • 농지별로 각각 영농법
 인 있음 • 위치: 알마티에서 바이세르케이(캅차가이 가는 구길)따라 47Km • 연락처: +7 701 299 8808

게재 내용은 한인회 사무처 +7 747 764 5800(카톡연결가능)로 연락주세요. 게재에 대한 내용은 상업성이 없는 경우 무료로 진행되며, 상업적인 내용은 이용료가 발생합니다. 이용료 및 게재 내용등 궁금하신 것은 위에 적힌 번호로 연락 주시기 바랍니다.

한미 미사일 지침 종료... '한국 미사일 개발' 방향은?

BBC코리아



뉴스1

문재인 대통령은 5월 21일(현지시간) 백악관에서 열린 조 바이든 미국 대통령과의 첫 정상 회담 직후 공동 기자회견에서 한-미 미사일지침 종료 사실을 밝혔다

지난 42년간 지속돼 온 한미 미사일 지침이 완전히 종료되면서 향후 한국의 미사일 개발 방향에 관심이 쏠린다.

한국과 미국은 지난달 21일(현지시간) 정상회담을 통해 미사일 지침 해제를 전격 발표했다. 이로써 미사일 개발 사거리 800km 제한이 사라졌다.

한국 군 당국은 일단 공중과 해상에서 위성을 쏠 수 있는 발사체를 개발한다는 입장이다.

국방부는 지난달 31일 열린 국회 국방위원회 현안보고 자료에서 "한미 미사일 지침 종료에 따른 방위역량 강화 차원에서 공중-해상 기반 우주발사체를 운용할 수 있는 다양한 플랫폼 등을 개발할 것"이라고 밝혔다.

이는 공중에서 항공기를 이용하거나 먼바다에 있는 선박에서 초소형 위성을 발사하는 방안 등을 검토한다는 것으로, 한반도의 전략적 환경에 따른 공중 발사체 필요성이 증가하고 있는 상황을 고려한 것이다.

이준근 과학기술정책연구원 명예선임연구원은 BBC 코리아에 "한미 미사일 지침 종료 이후 국방부 국방과학연구소 내 미사일 조직이 확대됐다"며 "고체추진제를 활용한 소형위성 및 정찰위성 등 발사체 사업이 늘어날 것"이라고 전망했다.

'ICBM' 보다는 '중거리 미사일'

미사일 지침 종료로 한국은 이제 사거리 1만km 이상의 대륙간탄도미사일(ICBM) 개발도 가능하다. ICBM은 북한이 미국 본토 타격용으로 개발 중인 장거리 미사일이다.

하지만 전문가들은 한국이 굳이 천문학적인 비용이 소요되는 ICBM을 개발할 이유가 없다고 말한다.

한국에서 ICBM과 같은 장거리 미사일을 발사할 경우 미국이나 남미, 유럽 등이 목표가 되야 하는데, 그들은 한국에게 잠재적 위협이나 공격 대상이 전혀 아니라는 것이다.

미사일 전문가인 장영근 한국항공대 항공우주기계공학부 교수는 "한국이 개발하는 미사일은 사거리 3000km 정도의 중거리 미사일이어야 한다"며 "급변하는 동북아시아 지역의 잠재적 위협에 대비해 중거리 미사일을 개발 및 배치하는 것이 한국의 국익에 타당하다"고 평가했다.

그는 또 "ICBM 개발은 기존의 현무 미사일 개발 수준 정도로는 어렵다"며 "ICBM 속 고체로켓 모터가 커질 경우 제작 공정은 물론 퀄리티 컨트롤도 쉽지 않다"고 말했다.

'북핵 억제 수단'에 초점 맞춰야
한국이 당면한 최대 안보 현안

은 북핵 위협으로, 한국의 비핵 첨단 전력으로서 미사일의 가치가 부각돼야 한다는 지적도 나온다.

청와대 국가안보실 선임행정관을 지낸 부형욱 한국국방연구원 책임연구원은 "(미사일 지침 해제) 수량과 탄두 중량을 보다 더 자유롭게 할 수 있게 된 만큼 억제력 강화에 큰 도움이 될 것"이라며 이 같이 말했다.

한국에 비록 핵전력은 없지만 사거리 제한이 없는 미사일 개발이 가능해지면서 북핵을 상쇄할 수 있다는 가치가 더 중요하다는 것이다.

그는 다만 "미사일 개발을 주변국과의 군비 경쟁 구도로 바라보는 것은 자제할 필요가 있다"며 "미사일 주권을 찾아온 만큼 보다 강화된 북핵 억제력을 갖게 됐다는 것에 의미가 있다"고 말했다.

실제 북한이 지난 1월 개정한 노동당 규약에는 '핵 무력이 통일 노선을 앞당긴다' 등의 전략 무기 개발 의지가 담겼다.

북한은 지난 7일 재일본 조선인 총연합회 기관지 조선신보를 통해서도 "국방력은 통일을 앞당기는 힘"이라며 조국 통일과 군사력에 대한 입장을 확고히 했다.

한편 미 국방부는 한미 미사일 지침 해제 이후에도 한미동맹은 굳건하며 한국 방위에 대한 미국의 약속에도 변함이 없을 것이라고 강조했다.

존 커비 미 국방부 대변인은 지난 1일(현지시간) 지침 종료 이후 미군 역할 변화와 관련, 방위 태세에 대한 어떤 변화도 알지 못한다며 이같이 말했다.

앞서 북한은 지난달 31일 한미 미사일 지침 해제는 고의적인 대북 적대시 정책이라며 미국과 한국을 비난했다.

한미 '우주 분야 협력' 강화

한국 군 당국은 한미 간 우주 분야 협력도 강화해나갈 계획이다. 특히 내년에 전자광학 위성 감시체계를 전력화하고 오는 2022년 군 정찰 위성을 최초 발사할 계획을 추진 중이다.

우주산업 부양책도 논의되고 있다. 청와대와 정부, 여당인 더불어민주당은 9일 국회에서 협의회를 열고 그간 불모지였던 우주탐사 분야에 대한 적극적인 지원을

추진하기로 했다.

아울러 미국 항공우주국(NASA)과의 협력 아래 개발 중인 '달 궤도선(KPLO)'이 내년 8월 정상 발사될 수 있도록 지원하기로 했다. 이는 한국 최초의 우주탐사 프로젝트다.

이준근 연구원은 "미사일 제한이 사라진 만큼 기술적 진보는 물론 포괄적인 목표를 거시적으로 세울 수 있게 됐다"며 "중장기적으로 조직을 확대해 우주개발 분야로 나아갈 수 있을 것"이라고 말했다.

장영근 교수는 "미사일 지침이 해제만 되면 우주개발이 다 되는 것처럼 오해하는 경우가 많다"며 "사실 '뉴 스페이스'에 미래가 있다는 주장이 가능하기 위해선 상당한 기반 기술이 필요하고 또 그만큼 아이디어 창출이 우선돼야 한다"고 강조했다.



KYL LOGISTICS

Bulk Cargo
Container
Air Cargo

(주)케이와이엘이
2021년 1월 06일을 기하여
"창립 12주년"을
맞이하게 되었습니다.
영광과 고난의 12년 세월을 지나
지금 이렇게 서있게 해준 것은
여러분의 아낌없는 지원과
성원의 덕분임을 알기에
이 기회를 빌어
감사의 말씀을 드립니다.

SEOUL: +82 2 711 7170 / ALMATY: +7 701 484 0267 / www.kyl.co.kr

골프쿠폰판매

자일라우 골프클럽

1개 \$100 / 연습볼(91개)포함
6월 말까지 사용가능
최소구매 수량 3매
www.zgr.kz

누르타우 골프클럽

1개 30,000KZT
연습볼 불포함
최소구매수량 3매
www.nurtau.kz

RUVENS CORPORATION | 누르타우 비즈니스센터 2V 804호 / 8(701)786-2334
almaty@ruvens-kz.com / www.ruvens.kz

40세 이상이라면 '건강을 위해 멈춰야 할 3가지 습관'

무엇이든 할 수 있을 것만 같던 10대를 지나 치열하게 20·30대를 보내고 '40살'이 되면 슬슬 몸에 노화가 찾아오는 것이 피부로 느껴진다.

체력은 2, 30대에 비해 떨어지고, 얼굴엔 어느덧 열린 주름이 자리잡는다. 하지만 이러한 신체 변화에도 나이 들어가는 것을 받아들이기란 쉽지 않다.

나이가 들어감을 인정하기 힘들어 하는 40대를 위해 Vault Health의 지역 의료 책임자인 마틴 마이너 박사는 미국 건강정보 사이트 Eat This, Not That과의 인터뷰를 통해 “나이가 들어가는 것을 인정하고 자신의 감정과 건강을 가꿔야 한다”고 조언했다.

이어 마틴 박사는 40세 이후 건강을 위해 멈춰야 하는 습관을 소개했다. 이는 건강을 위해 남녀노소 누구나 삼가야 하는 습관이지만 40세 이상에게는 더 중요하다.

1. 영양보충을 소홀히 하는 습관

40세 이상 여성은 비타민D 수치가 각별히 신경 써야 한다. 40세 이후 찾아오는 폐경기는 영양 결핍을 유발할 수 있기 때문이다. 폐경기 여성의 경우 영양 흡수가 떨어

지게 되므로 종합 비타민 복용이 중요하며, 특히 그중 비타민D 부족으로 인한 골다공증 문제가 발생할 수 있기 때문에 비타민D와 칼슘 복용에 관심을 기울이는 것이 좋다.

따라서 비타민D, 칼슘 등을 보충해 뼈 건강을 미리미리 관리하여 골다공증 발생 위험을 낮추는 것이 좋다.

2. 야식을 즐기는 습관

늦은 밤 TV 앞에 앉아 즐기는 야식은 하루 동안 쌓인 스트레스를 해소시켜주지만, 건강을 위해 멈춰야 한다.

우리 몸은 잠자는 동안 쉬어야 하는데 야식을 섭취하면 장기가 쉬지 못한다. 잠자기 전 늦은 시간에 음식을 먹으면 소화하기 위해 장기가 계속 움직여야 하고, 특히 탄수화물이 많은 음식을 섭취하면 소화가 어려워진다.

더불어 야식을 즐기는 습관은 '체중 증가'를 피할 수 없는데, 문제는 나이가 들면 근육량이 적어지며 기초대사율이 낮아지기 때문에 체중 감량이 더욱 어려워진다는 점이다.

더 나아가 야식으로 인해 생긴 내장지방과 불어난 체중은 만성질



환 및 심혈관질환을 불러올 수 있다. 따라서 올바른 식생활을 통해 적당 체중을 유지해야 한다.

3. 건강한 식단을 지키지 않는 습관

BBC는 중장년층에 비해 “40대에는 많은 사람들이 건강한 식습관과 운동에 소홀히 하는 경향이 있다”고 말하며 “하지만 나이가 들어가면서 건강한 식습관과 운동이 무엇보다 중요하다”고 강조한 바 있다.

평소 배달음식을 즐기는 40대라면 오늘은 항산화제가 풍부한 식단을 섭취해보자. 국내외에서 발표한 다양한 연구 결과에 따르면 항산화제가 풍부한 식단은 신체가 노화되며 발생 위험이 높아지는 심장병, 알츠하이머병, 백내장 등을 예방하는 데 도움을 주는 것으로 밝혀졌다. 한편, 항산화제가 풍부한 식품으로는 콩, 블루베리, 올리브 오일 등이 있다.

술을 즐기는 습관 또한 삼가야 한다. 알코올은 멜라토닌 생성이

감소시켜 수면의 질이 떨어트리며, 각종 질환의 위험을 높인다. 특히 갱년기에 찾아오는 '우울감'에 알코올을 찾는 습관에 주의해야 한다.

알코올을 섭취하면 잠깐은 기분이 좋을 수 있지만, 술이 깨면 우울한 감정이 다시 들어 술을 다시 찾는 악순환이 반복될 수 있다. 이는 알코올 중독으로 이어질 위험이 높기 때문에 평소 술을 즐기는 습관이 있다면 조금씩 줄여나가야 한다. /하이닥

심장 건강하면 인지능력도 좋다

뇌와 심장 건강 사이에 밀접한 연관성이 있다. 여기에 새로운 증거가 추가됐다. 다수의 건강한 사람들을 대상으로 수행된 연구에 의하면, 건강한 심장 구조와 기능을 가진 사람들은 그렇지 못한 사람들보다 인지능력 테스트에서 현저하게 나은 능력을 나타냈다.

이는 브라질 상파울루대 및 런던 퀸메리대, 옥스퍼드대, 런던 임페리얼칼리지, 사우샘턴대 등 영국 대학에 소속된 저자들이 영국에 사는 2만 9763명의 심장 건강과 인지 기능을 조사한 결과다. 이 논문은 '유럽 심장 저널 심혈관 영상'에 게재됐다.

퀸메리대의 영국심장재단 임상 연구펠로인 자흐라 라이시-에스타브라그 박사는 “이번 연구결과는 허혈성 심장질환과 치매와 같은 흔한 만성질환에 대한 부담이 날로 증가하는 전세계 인구의 고령화와 관련이 있다”고 소개했다. 이러한 질병들 사이의 연관성을 이해하는 것은 노인에 대한 평가를 최적화하고, 노화의 일반적인 메커니즘을 목표로 삼은 새로운 치료법을 개발할 수 있게 해준다는 설명이다.

신선한 관점

연구팀은 심층적인 유전과 건강 정보를 담고 있는 데이터베이스인 영국 바이오뱅크의 참여자들의 데이터를 사용했다. 이들의 평균 나이는 63세. 연구를 위해 심장 MRI 촬영으로 심장 건강을 평가하고, 유동성 지능 검사로 인지 기능을 평가했다. 유동성 지능 테스트는 이전에 학습된 지식이 아닌 논리와 추리를 사용하여 문제를 해결하는 능력을 측정하는 것으로 반응 시간도 테스트했다.

그 결과 연구팀은 더 나은 인지 능력과, 더 건강한 심장을 나타낼 수 있는 항목 사이에 연관성을 발견했다. 뇌와 심장 건강 사이의 연관성은 다양한 심근경색, 생활습관 및 인구통계학적 요인에 대한 조정 후에도 유의미하게 드러났다.

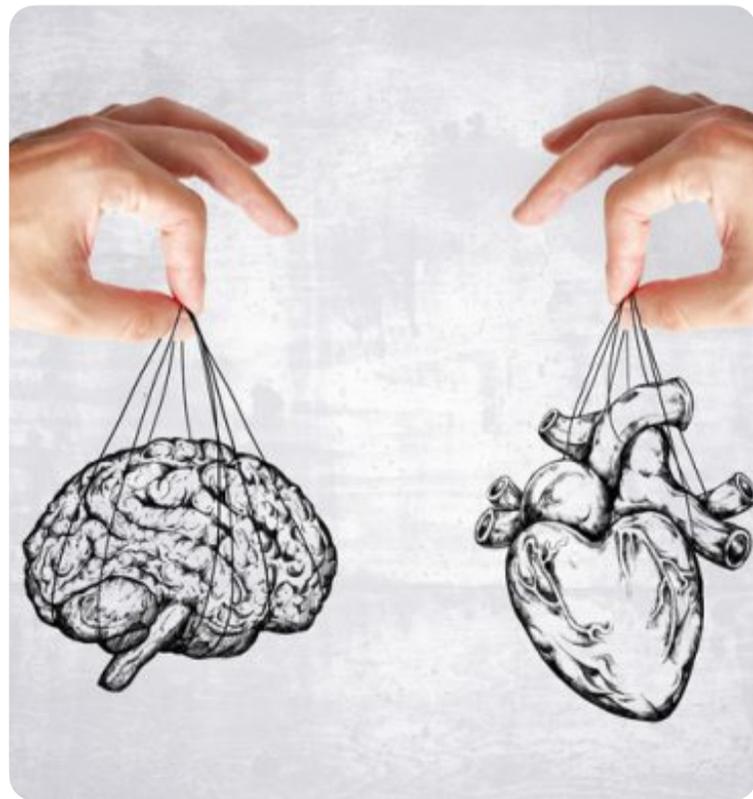
실제로 미국 캘리포니아주 퍼시픽신경과학연구소 노인 인지건강 책임자인 스콧 카이저 박사는 심장질환과 치매를 동시에 경험하는 환자들을 자주 본다고 말했다. 그는 이번 연구에 참여하지 않았다. 그는 “심장 건강과 뇌 건강 사이에 상관관계가 있다는 것은 놀라

운 일이 아니지만 이번 연구에서 주목되는 점은 좀 더 확실한 그림을 제공했다는 것”이라고 설명했다. 심장 건강을 살펴볼 수 있는 바이오마커의 거대한 샘플을 만들고, 이를 인지건강 마커와 일치시킨 점에서 퍼즐의 일부를 채웠다는 것.

뇌와 심장의 연관성, 원인은?

연구팀은 논문에서 심혈관 질환과 치매의 연관성을 뒷받침하는 메커니즘을 알아내지 못했다고 밝혔다. 관찰연구인 만큼 인과관계에 대해 결정적인 추론을 할 수 없다는 것. 연구팀은 이번 연구가 심장질환이 인지장애를 일으키거나 혹은 그 반대의 원인이 된다는 것을 보여주지 않는다고 강조했다.

라이시-에스타브라그 박사는 “이전 연구는 뇌와 심장 건강 사이의 연관성을 혈관의 위험 요인(흡연, 고혈압, 고콜레스테롤)으로 설명했지만, 우리의 연구 결과는 뇌와 심장 관계가 이같은 공유된 위험 요인에 의해 적절하게 설명되지 않는다는 것을 시사한다”고 말



했다.

연구팀은 뇌와 심혈관 건강의 악화가 가속화된 다중 시스템 노화의 결과인지에 대해 의문을 표했다. 반면, 심장과 뇌 건강 사이의 연관성에 기여하는 '대체 질병 메

커니즘'의 가능성을 제기한다. 알츠하이머병에서 뇌에 비정상적으로 퇴적된 단백질인 베타아밀로이드가 심장의 근육 조직에도 쌓일 수 있다는 또 다른 연구를 언급한 것이다. /코메디닷컴

이기환의
흔적의 역사

영친왕의 정혼녀, 민갑완을 아시나요_2

이방자 여사의 가문

그로부터 7년이 지난 1916년 8월3일 조선과 일본의 신문들이 일제히 깜짝 놀랄만한 기사를 내보낸다.

“조선의 이 왕세자(영친왕)와 (일본의) 나시모토노미야 마사코(梨本宮方子) 여왕이 약혼했다”는 기사였다.

영친왕의 새로운 약혼녀가 된 나시모토노미야 마사코, 즉 이방자는 누구인가.

당시 일본황실에는 천황의 가족 외에 '9궁가'라 해서 친왕이나 왕의 칭호와 신분을 가진 9개 황족 가문이 있었다. 나시모토미야는 그 중 하나였다. 특히 마사코의 외가 가문인 나베시마(鍋島)는 임진왜란 때부터 조선과 관련이 있는 가문이었다.

집안이 초상집으로 변했다. 어머니와 아버지가 필필 뛰었지만 상궁들은 요지부동이었다.

“총독부의 지령이니 저희도 어쩔 수 없습니다.”

“세상에 이런 법이 있소? 나는 못하겠소.”

부모가 이렇게 버티기에 나서자 상궁들이 뻔질나게 민갑완의 집을 드나들었다. 그렇게 4일이 흐른 뒤 궁에서 역장이 무너지는 전갈을 보냈다.

“영친왕께서는 일본 황족 공주와 결혼하게 됐습니다. 대감댁도 어서 다른 가문을 택해 혼인준비를 하세요.”

“파혼을 하면 했지. 그 무슨 말입니까.”

‘열녀는 불경이부라’

옥신각신 하는 사이 1918년 2월 13일이 됐다. 21살, 어엿한 처녀가 된 민갑완이 스스로 나섰다. 초주검이 된 부모님 대신 나서야 한다고 생각했다. 민갑완 처녀는 상궁들을 불러 다잡았다.

“정혼을 한지 10여 년 간 미우나 고우나 낭군으로 여겼는데... 할 수 없지요. 신표(금반지)는 있으나 없으나 모든 것은 마음 한가운데 있는 것이니 반환하겠습니다. 대신...”

민갑완은 한가지 조건을 걸었다. “아무런 이유없이 신물을 반환한다는 영수증을 쓰고 도장까지 찍으라”는 것이었다.

그러나 상궁들이 무슨 권한이 있었겠는가. 민갑완이 끝끝내 버티자 상궁들은 대궐의 정감(문서를 전달하는 관리)을 시켜 도장을 받아냈다. 그런 다음 하얀 종이 위에 글을 썼다.

‘충신(忠臣)은 불사이군(不事二君)이요, 열녀(烈女)는 불경이부(不庚二夫)이다.’

민갑완은 “영수증과 함께 이 글씨를 양전마마(순종과 순종비)께 꼭 전해달라”고 상궁들에게 신신당부했다.

하지만 상궁 가운데 흥상궁이라는 여인이 온 집안이 울고 불고 하는 경황없는 틈을 타 힘들게 받은 영수증을 훔쳐가버리고 말았다. 다음 날 더 기막힌 일이 일어났다.

아버지(민영돈)이 대궐로 불러 들어가 ‘신의 여식을 금년(1918년) 내로 다른 가문에 시집 보내지 않으면 중죄를 받아도 좋다’는 서약을 썼다는 것이었다. 그 때부터 민갑완의 집은 눈물이 마를 날이 없었다. 할머니와 아버지는 시름시름 앓다가 잇달아 세상을 떠났다.



영친왕-마사코의 결혼식날 민갑완의 눈물겨운 삶을 스케치한 동아일보 1920년 4월28일자 신문

풍비박산 난 민씨 가문

일제는 영친왕과 마사코의 결혼날짜를 1919년 1월로 잡았다. 그 이유가 있었다.

때마침 프랑스 파리 베르사이 유 궁전에서 열리는 파리 강화회의에 신혼부부를 파견한다는 계획을 세운 것이다.

이유는 뻔했다.

강화회의에서는 미국의 윌슨 대통령이 민족자결주의를 제창할 예정이었다. 일제로서는 영친왕-마사코(방자) 부부를 신혼여행차 강화회의에 파견함으로써 일본과 한국이 동화되었음을 알리고 싶었던 것이었다.

하지만 일제의 이 정략결혼 계획은 고종이 1월21일 붕어함으로써 실행되지 못했다.

결국 영친왕과 마사코의 결혼식은 1년 3개월 뒤인 1920년 4월28일 거행됐다.

민갑완이 초간택의 절차를 통과하고 약혼반지를 받은 것이 1907년이었으니까 13년 만에 완전히 남남이 된 것이다.

4월28일 민갑완의 집을 찾아가던 동아일보 기자는 외숙인 이기현으로부터 민갑완 일가의 근황을 전해 듣는다.

“아버지(민영돈)가 본래 청렴한 분이였기 때문에 생전엔 남겨둔 재산이라고는 하나도 없었습니다. 아버지가 작고한 후에는 살던 집까지 팔아버리고 작년에 내(이기현) 집으로 와서...”

그러니까 민갑완 집안은 파혼 이후에 아버지까지 작고하는 바람에 풍비박산 났으며, 겨우 외숙의 집으로 옮겼다는 것이었다.

상하이 망명을 떠나다

그것도 잠깐이었다. 아버지 생전에 “빨리 다른 가문 남자와 혼인

하지 않으면 어떤 중죄라도 받게다”는 서약을 써주지 않았던가. 게다가 3만원에 일본 황족 아들과 결혼시키라니, 일본 후작과 혼담을 넣겠다느니 하는 해괴한 이야기들이 오갔다. 심지어는 누구인지 모를 남자가 연애 편지까지 보내기도 했다.

민갑완은 결국 상하이 망명의 길을 택한다. 영친왕이 마사코(이방자)와 결혼한 지 50여 일 만이었다. (1920년 6월7일)

외삼촌과 동생(민천식)이 동행했다. 딱 한 번 얼굴을 보고 키를 재봤던 남편 때문에 망명을 하게 된 것이다.

상하이에서 우사 김규식 박사가 민갑완을 찾아와 독립운동을 권유했다.

“민 소저(아가씨), 소저의 원수는 저희가 갚아드리겠습니다. 소저는 용기를 내어 독립운동을 해봅시다. 제 아무리 일국의 천황이고 황태자라도 민족을 잊은 행동을 한 자는 죽어 마땅합니다.”

민갑완은 고개를 가로저었다. 그녀는 10여 년 동안 국모(國母)의 자격으로 신부수업을 받았던 당대 조선의 전형적인 여인이었던 것이다.

“아닙니다. 누구를 원망하지 않습니다. 남을 해치면서까지 팔자에 없는 행운을 찾고 싶지 않습니다.”

그래도 기다렸던 약혼남

그보다 5년 전인 1963년 12월 한때의 약혼자였던 영친왕과 이방자 부부가 귀국했다.

영친왕은 고혈압과 뇌일혈로 혼수상태에 빠진 채 돌아온 것이다.

민갑완은 “그 분이 나나 이조 말엽의 인간제물이 아니었나”고 반

문하면서 의연한 모습을 보였다. 하지만 혹시나 하는 마음에 부산의 허름한 집을 수리했다. 60여 년 기다림의 실마리가 여전히 남아있었던 것이다.

그녀는 또 죽는 그 날까지 영친왕과 이방자(마사코)를 원망하거나 미워하지 않았다.

또한 사람의 슬픈 운명, 이방자

이방자 여사 역시 민갑완 규수의 처지를 이해했다. 그 역시 정략결혼의 희생양이었으니까...

“(조)선·일(본) 융화의 대역이 라니... 불안과 두려움 속에...아무도 모르게 나도 모르는 사이에 죽어버렸으면 할 때가 한 두 번이 아니었다. 그러나 초상집 같은 슬픔과 우울에 쌓여있을 집안을 생각하면...”(이방자의 <나는 대한제국의 마지막 황태자비 이 마사코입니다>)

이방자 여사는 생전에 민갑완 규수를 꼭 한 번 만나고 싶다고 회고했다.

“나는 민규수의 얘기를 들 때마다 그분의 슬픈 운명이 마치 내 죄인 듯하고 언젠가 기회가 오면 꼭 민규수를 만나 손을 잡고 위로해줬다고 마음먹었다.”(경향신문 1984년 5월1일)

대한제국 마지막 황태자의 정혼녀 민갑완 규수가 생전에 이런 유언들을 남겼다고 한다.

“나는 처녀인만큼 절대 남의 집에서 죽게 하지 말고 수의는 옛날 선비처럼 남복을 입혀주세요.” “운명은 고독해도 나는 싫네. 남복을 입혀 화장하고...”

마지막까지 가문과 황실을 지키고자 했던 여인의 유언이었다. 그의 유해는 부산 실로암공원 납골묘에서 안치돼 있다.

/경향신문

아마존 원주민들은 숲을 변형시키지 않고 어떻게 5천년 동안 살아왔을까



최근 연구에 따르면, 현재 숲의 대부분 차지하고 있는 나무 종들이 선사시대 토착민들에 의해 심어진 것으로 알려졌다.

피페르노 박사는 "이번 발견은 원주민들이 수천년 동안 감지 가능한 종의 손실이나 문제를 일으키지 않고 지속가능한 방식으로 열대우림을 사용했다는 증거를 보여주는 것"이라고 BBC에 말했다.

증거를 찾아 나선 연구진은 열대우림의 역사를 복원하기 위해 토양층을 발굴하고 정보를 찾는, 일종의 식물 고고학 연구를 수행했다.

그들이 조사한 건 페루 북동부 외딴 지역에 있는 세 곳의 토양이었다.

세 지역은 모두 강과 계곡 사이에 있는 곳으로, 유로와 범람원으로부터 최소 1킬로미터 떨어진 곳에 위치해 있다.

해당 숲은 아마존 국토 면적의 90% 이상을 차지하고 있기 때문에 아마존 전체 경관에 미치는 토착민의 영향을 이해하려면 이에 대한 연구가 중요하다.

연구진은 수천 년 동안 숲에서 자라는 '식물석'이라고 불리는 미세한 식물 화석을 찾아 각각의 퇴적층을 조사했다.

피페르노 박사는 "지난 5천년 동안 인간에 의해 변형된 흔적을 거의 발견하지 못했다"고 말했다. 그러면서 "강변 숲이 덜 침범되고 덜 변형됐다는 많은 증거를 찾은

것"이라고 덧붙였다.

휴먼 온 플래닛 지구(Human on Planet Earth) 프로젝트의 연구원인 버겐 대학의 수제트 플란투아 박사는 이것이 아마존 생물 다양성에 대한 인간의 영향에 대한 역사를 알아내는 데 중요한 연구라고 지적했다.

그는 "이런 연구들이 오늘날의 아마존이 인간의 수천 년에 걸친 관리 끝에 생성된 거대한 숲이라는 이론을 지지하거나 혹은 반박하는 증거를 만들어가는 일종의 퍼즐 조립 과정과 같다"고 설명했다.

그러면서 "어느 쪽이 가장 결정적인 증거를 가지게 될 지 매우 흥미롭다"라고 덧붙였다.

과학자들은 이번 발견이 재생과 회복에 최적화된 생물종을 알려줌으로써 아마존의 생물 다양성을 보존하는데 도움을 주는 토착 지식의 가치를 파악하게 될 것이라고 설명했다.

피페르노 박사는 "토착민들은 자신들이 사는 숲과 환경에 대한 엄청난 지식을 가지고 있다"면서 "이는 인류의 환경 보존 계획에 포함돼야 한다"고 강조했다.

플란투아 박사는 BBC와의 인터뷰에서 "오래 기다리게 될수록 그러한 지식은 사라질 가능성이 높아진다"면서 "이제 지식과 증거를 통합해 아마존에 대한 지속 가능한 관리 계획을 수립하고 선사시대 인류의 존재를 계획에 포함시켜야 할 때"라고 말했다./BBC코리아

아마존 열대우림의 역사를 면밀히 조사한 결과, 이곳 원주민들이 "탐지 가능한 생물종의 손실이나 훼손을 일으키지 않은 채" 수천년 동안 살아왔다는 사실이 밝혀졌다.

페루 연구진은 아마존에 인간의 영향이 미쳤다는 미세한 화석 증거를 찾기 위해 토양 층을 조사했다.

그러나 선사시대에 숲이 개간되거나 농작지로 바뀌는 등의 큰 변화가 없었다는 사실을 발견했다.

이 연구는 학술지 미국국립과학원회보(PNAS)에 게재됐다.

이번 연구를 주도한 스미스소니언 열대 연구소의 돌로레스 피페르노 박사는 원주민들이 아마존에서 풍부한 생물 다양성을 보존하면서 어떻게 살 수 있었는지를 밝히는 것은 지금의 보존 상황에도 도움이 될 수 있다고 말했다.

피페르노 박사의 이번 연구는 토착민들이 아마존의 거대하고 다양한 풍경에 어느 정도 영향을 줬는지에 대한 오랜 논쟁에도 실마리를 제공한다.

일부 연구는 지금의 아마존 모습이 유럽인들이 남미에 도착하기 전 토착민들에 의해 주로 형성됐음을 시사하고 있다.

6762대)가 더 많이 팔렸다.

보조금을 받을 수 없는 1억원 이상 슈퍼 전기차들도 출시되는 상황에서 소형 전기차가 호황을 누리는 이유는 무엇일까. 흥광미니 EV의 최대 장점은 '가성비(가격대 성능)'다. 2만8800~3만8800위안(약 500만~675만원)으로 중국에서 가장 싼 전기차다. 한국에선 이륜차 수준으로 저렴하다. 길이가 3m도 안 될 정도로 작지만 4명이 탈 수 있다. 한 번 충전하면 170km를 주행할 수 있고 최고 시속은 100km다. 트렁크를 이용하려면 뒷좌석을 접어야 한다.

제조사 우링흥광은 중국 상하이자동차, 미국 제너럴모터스(GM)의 합작사다. 일반 차량이 개발에 18~24개월 가량 걸리는 데, 미니EV는 1년 만에 나왔다.

이 차량은 소득이 낮은 농촌

등 지방에서 이동 수단으로 많이 쓰고 있다. 귀여운 외양 덕에 대학생 등 젊은 층 사이에서도 인기가 높은 것으로 전해졌다. 배달 기사들도 이용하고 있다. 미국 IT매체 더버지는 "지난해 여름에 출시된 흥광 미니EV가 깜짝 성공을 거뒀다"고 전했다. 이어 "시장 확대를 위해 수출도 할 것으로 보이지만 미국은 후순위가 될 것"이라면서 "어쨌든 귀엽게 생겼다"고 평가했다.

테슬라도 제쳤다...가장 많이 팔린 '500만원'짜리 전기차 [車UP & DOWN]

한국에서의 소형 전기차 인기는 어떨까. 아직까진 시장 점유율이 작다. 르노삼성자동차는 부산 제조업체 동신모텍에 위탁생산을 통해 소형 전기차 트위지(1~2인용)를 생산하고 있다. 2019년 10월

테슬라도 제쳤다...가장 많이 팔린 '500만원'짜리 전기차



부터 전세계 물량을 제조 중이다. 작년 총 판매량은 2293대, 올 들어 5월까지 판매량은 총 793대에 그쳤다. 여기에 가격이 1330만~1430만원(보조금 받으면 약 650만~750만원) 가량으로 중국 전기차보다 비싸다는 점도 영향을 끼쳤다./한국경제



GAENARI wallpaper GNI

한국 개나리 벽지 공장 물류센터 임대

문의: 8(777)400 3199(kor)
8(701)646 6695(rus)

지난 4월 전세계에서 가장 많이 팔린 전기차는 중국 전기차업체인 우링흥광의 흥광미니 EV로 집계됐다.

전기차 전문매체 인사이드EV에 따르면 지난 4월 흥광의 소형 전기차인 미니EV는 2만9251대 판매돼 테슬라 모델3(1만4980대)를 제치고 1위를 차지했다. 모델3보다 2000만원 비싼 테슬라 모델Y가 1만6232대 팔리며 2위를 차지했다. 1~4월 기준으로는 흥광 미니EV가 12만5925대 팔려 1위인 모델3(14만1696대)의 뒤를 추격하고 있다. 지난해 7월 출시돼 인지도가 상대적으로 높지 않다는 점을 감안하면 대단한 활약이라는 분석이다. 1월에는 모델3와 모델Y를 합친 판매량보다 흥광 미니EV(3만

알짜배기 유머 시리즈

사춘기 부부(#10)

미자는 대답없이 그냥 웃기만 하였다. 사실 말이지 아무리 친한 친구일지라도 그래도 남편인데 자신이 실수하였구나 하는 생각을 하고 있었던 것이었다.

"애 애.. 근데 있잖아. 신혼 여행 가서는 어땠어? 좋았어? 재미 있었지? 황홀했지 그치?"

상희는 연속적으로 질문공세를 퍼부었다. 차마 주먹으로 날려 버렸다는 얘기는 할 수가 없었다.

특히나 시댁에서 일어난 일은 더욱더 말을 할 수가 없었다. 미자는 시댁에서의 일을 다시한번 생각하고는 얼굴이 붉어지면서 살포시 웃고 있었다.

"얼마나 좋으면 해 - 웃기만 하니? 그렇게 좋아?"

상희는 강의실에서 옆에 앉은 미자의 얼굴에서 무엇인가가 달라진 구석이라도 찾으려듯 뜯어 보고 있었다. 결혼 하면 무언가 크게 달라져 있을 거라고 생각한듯 하였다.

미자는 강의가 전부 끝나고 친구들의 시선을 피해 얼른 집으로 달려 왔다. 정말이지 자신에게 쏟아지는 시선을 감당해 내지 못할 것 같았다.

특히나 남학생들의 신기하다는 표정은 미자로 하여금 고개를 들지 못하게 하였다.

집으로 일찍 들어온 이유중에 또 하나는 미워도 짜증나도 남편은 남편이기 때문에 저녁을 차려 놓기 위한 이유도 있었다.

사실 아침 일찍 나가는 민철에게 아침밥도 못 챙겨 주어서 미안하기도 했다. 미자는 정성을 들여서 밥을 짓고 간단하게 할 수 있는 김치찌개를 끓였다.

'어떻게? 맛있게 먹을까? 입맛에 맞지 않을까? 맛이 없으면 어떡하지?'

"이런 나좀봐! 지금 내가 누굴 위해 걱정을 해주는거야?"

미자는 자신이 민철을 위해 정성을 들여 밥을 짓고 있다는데 대해 괜히 웃음이 나왔다. 그리고 마치 다섯살때에 친구들과 소꿉장난을 하고 있는 것 같은 기분이 들었다.

아홉시가 넘어서고 있었는데 민철은 모습을 나타내지 않았다. 미자는 민철을 기다리는 마음을 부정하려고 애쓰며 책을 펴들었다. 그러나 책의 글자들이 눈에 들어 오지 않았다. 시선은 자꾸만 문쪽을 보고 있었다.

"이게 정말!"

미자는 화가 났다. 애써 만들어 놓은 음식들이

식어간다는 생각에 괜히 억울하기 까지 했다.

"들어오기만 해봐라. 왼쪽 눈마저 파랗게 화장시켜 줄테니깐."

그러나 11시가 넘어서도 민철은 들어오질 않았다.

"따르릉...."

전화벨 소리에 미자는 가슴이 콩닥콩닥 뛰기까지 했다.

"여보세요? 예... 네... 아 - 네 그러세요? 전화 잘못 거셨어요."

미자는 수화기를 내려 놓고 실망의 표정을 지었다.

12시가 넘어서자 비틀거리며 대문을 두드리는 소리가 났다. 월세로 얻은 방이기에 주인집에서 싫은 소리를 듣고 싶지 않아 미자는 얼른 뛰어 나갔다. 민철은 술에 취해서 몸을 간신히 가누고 슬픈 표정을 짓고 있었다.

미자는 대문만 열어주고는 고개를 획돌려 방으로 속 들어가 이불을 덮고 누워 버렸다. 민철은 비틀거리며 방으로 따라 들어왔다.

"야! 너 - 어 ~ 뻘 - 저 - 었 니 - 야 (냐)?"

미자는 이불속에서 고개도 내밀지 않고 웅크리고 있었다.

"야 - 임마! 나... 오늘 슬 - 프 - 우다. 무지.. 무-우지.. 후 -"

민철은 몸이 앞으로 쓰러져 미자위에 자빠지고 말았다. 미자는 억지로 참으면서 주먹을 쓰지 않았다. 옷을 벗겨 주지도 않았다.

'그래 너따로 나따로 마음대로 살자구...'

"야! 일어나 밥먹어."

미자가 밥상을 차려놓고 민철을 흔들며 깨웠으나 미철은 신경질 적으로 미자의 손을 뿌리쳤다.

"학교 안갈꺼야?"

"그냥좀 나뉘 ~ 대식이가 오늘 대출해 주기로 했으니깐!"

아침마저도 애써 차려놓은 음식이 식어버리는 것을 보면서 미자는 화가 머리끝까지 올라 왔다.

'뭐 이런자식이 다있어? 지를 위해서 못하는 음식 책까지 보아 가면서 정성스럽게 차려 놨더니만...'

"흥. 마음대로 해."

미자는 신경질적으로 밥상을 내가 버렸다. 그리곤 화장을 조금 한 다음 학교로 황하니 달려가 버렸다.

"어? 미자야! "

/subkorea

몸에 좋은 호두 '이렇게' 먹으면 죽어가던 뇌세포가 살아납니다!

사람의 뇌처럼 생긴 호두는 견과류 중에서도 불포화 지방산과 단백질, 칼슘, 포도당, 비타민B와 E 등이 풍부해 혈관 건강에 도움을 줍니다. 특히, 호두에 포함된 불포화지방산은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈전 생성을 막아 혈관 질환을 예방해줍니다.

이렇게 좋은 호두를 '이것'과 함께 먹으면 부족한 영양소를 보충해줄 뿐만 아니라, 더 뛰어난 효과를 얻을 수 있다고 합니다. 전문가들은 "호두는 단백질과 칼슘이 상대적으로 부족한데, 이것과 먹으면 충분히 보충 가능하다"며 함께 섭취할 것을 추천했습니다.

그것은 바로 '우유'입니다.

호두에는 몸에 좋은 성분들이 가득하지만, 칼슘과 단백질이 상대적으로 부족해 우유와 함께 먹으면 부족한 영양소를 채우고, 뇌세포를 진정시켜 불안감을 낮출 수 있습니다.

그렇다면 매일 아침 호두와 우유를 함께 섭취할 경우 우리 몸에는 어떤 긍정적인 효능들이 나타날까요?

1) 뇌세포 재생

뇌의 모양을 닮은 호두에는 불포화지방산인 '리놀렌산'이 풍부합니다. 리놀렌산은 약해진 뇌의 기능을 강화시켜 기억력과 집중력을 높여주고, 뇌의 노화를 예방하는데 도움을 줍니다.

한 연구에 따르면 호두를 하루 다섯 알씩 10년간 섭취한 그룹은 그렇지 않은 그룹에 비해 뇌세포 활동력 저하 정도가 약 25% 낮았다는 결과도 있습니다. 또, 우유를 함께 먹으면 우유의 단백질이 뇌를 자극해 집중력을 높이는 데 탁월한 도움을 준다고 합니다.

평소 깜빡임이 잦고 집중력이 많이 떨어졌다고 생각이 든다면 하루 3~5알 정도의 호두와 우유를 함께 섭취할 것을 추천합니다.

2) 심혈관질환 예방

심혈관질환을 예방하기 위해서는 혈관을 깨끗하게 청소해주는 역할을 담당하는 불포화지방산을 많이 섭취해야 합니다. 호두의 불포화지방산은 좋은 콜레스테롤 수치를 높여주어, 혈관에 쌓인 노폐물을 제거하고 딱딱해진 혈관을 풀어주는 효능이 있습니다.

게다가 마그네슘도 풍부하게 들어있는데, 이 성분은 우리 몸에서 300가지 이상의 작용을 하며 그중 하나가 혈압 조절입니다. 혈압은 심근경색과 뇌졸중 등의 요인인데, 호두를 섭취함으로써 혈압을 낮추고 심혈관질환 발병률을 낮출 수 있습니다.

스페인 연구팀은 55~90세 7000명을 대상으로 호두 섭취에 따른 암과 심혈관질환 위험에 대해 조사한 결과, 호두 등 견과류를 1주에 3회 이상 먹은 사람은 암과 심혈관질환으로 사망할 위험이 각각 40%, 55% 낮았다고 발표했습니다.

3) 체내염증 배출

체내염증은 '만병의 근원'이라 여겨질 만큼 우리 인체에 치명적인 부작용을 불러옵니다. 하지만, 호두에는 항산화성분인 오메가3지방산이 풍부한데 이 성분은 다양한 바이러스와 박테리아, 세균 등이 일으키는 염증을 억제합니다. 우리가 겪는 질병 대부분이 염증으로 인해 발생되기 때문에 평소 염증에 효능이 있는 호두와 같은 음식을 자주 섭취해주는 것이 좋습니다.

4) 골밀도 강화

많은 현대인들은 칼륨 결핍 상태에 놓여있는데 칼륨이 부족하면 골다공증 위험이 30% 증가한다고 합니다. 중앙대 식품영양학과 연구팀은 2008년부터 2011년까지 50세 이상 남녀 8732명을 대상으로 칼륨 섭취와 골다공증의 상관성을 분석한 결과, 하루 칼륨 섭취가 많은 그룹은 적은 그룹보다 골다공증 발생 위험이 무려 30% 가량 낮았다고 발표했습니다.

신상아 교수는 "칼슘과 비타민D가 뼈 건강에 중요한 역할을 하는 것이 맞지만, 칼륨 섭취 역시 소홀히 해선 안 된다"고 말했습니다. 호두는 100g당 칼륨이 441mg 함유하고 있으며, 우유와 함께 먹으면 호두에 부족한 단백질과 칼슘을 동시에 흡수할 수 있어 골다공증 예방에 도움을 줍니다.

5) 피부노화 억제

동의보감에 따르면 "호두는 몸을 튼튼하게 하고 피부를 윤택하게 하며, 머리털을 검게 한다"고 적혀있습니다. 호두에 함유된 불포화지방산은 혈액순환을 개선시켜 체내 노폐물과 독소를 배출하는 효과가 있고, 비타민E는 피부 세포의 손상을 막아주고 노화 예방에도 도움을 줍니다.

이처럼 호두는 우리 일상생활에서 손쉽게 섭취할 수 있지만, 효능은 그 어떤 음식과도 견주어도 부족하지 않는 효능들을 지니고 있었습니다. 매일 3알의 섭취만으로도 건강 개선에 큰 도움을 얻을 수 있다고 하니, 오늘부터 우유와 함께 섭취해보는 것이 어떨까요?

/코메디닷컴



건강칼럼 | **마음이 먼저**
Dr.Nature · 의학박사 강정선



뇌졸중은 우리나라 사람들에게 꽤 흔한 질병이다. 그리고 뇌졸중의 위험인자는 한, 두 가지가 아니다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 심장 질환, 스트레스, 비만, 과음, 흡연 등이 모두 뇌졸중의 위험인자다. 일부에서는 뇌졸중을 ‘사장님 배’를 가지고 있고 이런저런 병력을 가진 나이 든 어른들에게만 위험한 병으로 인식하는 일이 더러 있다.

우리는 주변에서 ‘사장님 배’를 가진 사람들을 점점 더 많이 보게 되었다. 그리고 냉정하게 말하자면 이런 사람들은 모두 위험에 노출되어 있다고 말할 수 있다. 병력이 아직 없더라도 그렇다.

‘사장님 배’는 ‘생활습관병’이다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 뇌졸중, 심장질환 등도 사실은 생활습관병이다. 하루의 대부분을 앉아서 일하고 거리를 이동할 때 걷기 보다는 자동차타기를 하는 식으로 몸을 되도록 움직이지 않는 생활방식을 영위하는 현대의 ‘선진화된’ 문화권에서는 생활습관병이야말로 가장 무서운 병이다.

건강을 염려한다면 사회문제로 삼아야 한다. 그러나 생활습관병에 대한 인식이 아직은 그리 높지 못하다.

생활습관병의 발생에 관여되는 것에는 어떤 것들이 있는가? 식습관, 생활방식, 환경적 요인 등이 있다. 아이러니컬하게도 우리 삶의 질을 높여주는 것으로 간주되어 온 모든 현대적이고 편리한 것들은 생활습관병 발병을 높여준다.

예를 들면, 자동차 이용의 증가, 고지방·고열량 음식의 만연, 가공처리된 음식의 증가, 계절과 상관없이 나오는 과일들은 그간 우리 삶의 질을 높여준 것으로 환영받아 왔지만 한편으로는 생활습관병의 증가라는 결과를 가져왔다.

우리보다 생활습관병의 개념이 먼저 발달한 일본에서는 생활습관병을 예방하기 위한 전국민 운동을 진행하고 있다.

‘일무 이소 삼다(一無 二小 三多) 운동’이 그것이다.

‘일무’란 금연을, ‘이소’란 적게 먹고(小食) 술을 적게 마신다는 것이고(少酒), ‘삼다’는 많이 움직이고(多動), 많이 쉬고(多休), 많은 사람과 사물을 접함(多接)을 뜻한다. 일본인들이 펼치는 이러한 운동은 생활습관병을 예방하는 데 확실하게 도움이 된다.

생활습관병 발병을 막으려면 스트레스를 줄이는 것도 중요하다. 정신적으로 불안정한 상태에서 과연 쉽게 생활습관이 바뀔 수 있을까? 물론 대답은 ‘노(NO)’다.

현대인들은 여러 가지 이유로 스트레스에 대한 취약성이 증가하고 있다. 몸과 마음을 같이 치료하는 한의학적인 입장에서 보면, 편리해진 생활로 인해서 상대적으로 나약해진 몸이 마음의 병을 이겨내지 못한다고 생각된다.

조선시대 퇴계 이황선생님은 ‘활인심방’(活人心方) 서문에서, “성인(聖人)은 병들기 전에 다스리고 의원은 병이 난 후에 고친다. 병을 다스리는 법이 이와 같이 두 가지

이나 그 근원은 하나이니 모두가 마음에서 비롯하는 것이다. 마음이 고요하면 모든 일에 태연하고 맥박이 활발하나, 고요치 못하면 기혈의 흐름이 고르지 못하고 탁하여 백병(百病)의 원인이 된다.”고 적었다. 건강에서 정신적인 부분이 얼마나 중요한 것인지를 강조한 명문장이라고 생각한다.

퇴계선생은 같은 책에서 건강하게 사는 비법이라면서 ‘중화탕’(中和湯)이라는 처방을 소개하였다. 중화탕은 재미있는 처방이다.

퇴계선생의 유머를 보여준다고도 생각된다. 30가지 무형의 약재로 구성된 마음 처방이기 때문이다.

예를 들면 중화탕의 약재 30가지 중에는 이런 것들이 있다. “마음에 거짓을 없앨 것, 좋은 일을 행

할 것, 마음에 속임이 없을 것, 자신의 직분에 맞게 할 것, 시기하고 샘내지 말 것, 성실히 행할 것, 하늘의 이치에 따를 것, 마음을 맑고 깨끗하게 할 것, 욕심을 줄일 것, 잘 참고 견딜 것, 한 쪽에 치우치지 말고 조화할 것, 성냄을 경계할 것, 탐욕을 경계할 것, 물러서야 할 때 담담히 물러날 것, 은연중에 덕이나 은혜를 쌓을 것.....”

퇴계선생의 중화탕은 얼핏 보아서는 뻘한 조언, 도덕교과서적인 내용, 자기 수양을 강조한 내용으로만 보인다.

그러나 찬찬히 한 자씩 읽어 가면, 편리함에 길들여지고 적자생존의 경쟁관계로 생긴 스트레스로 몸과 마음이 같이 약해져가는 현대인들이 마음의 쉽표 하나 짚어가며 마음을 돌릴 처방이다.

'당뇨병 예방'에 좋은 과일, '어떻게' 먹어야 좋을까?

제2형 당뇨병은 다양한 합병증을 불러오기 때문에 사전에 예방하는 것이 중요하다. 일반적으로 과일과 같은 단 음식을 많이 먹으면 당뇨병에 걸린다고 알려져 있지만 인슐린 저항성이 낮다면 문제가 없고 오히려 꾸준한 과일 섭취는 제2형 당뇨병 예방에 도움이 된다.

그렇다면 과일을 어떻게, 얼마나 먹어야 할까? 최근 발표된 연구에 따르면 과일을 가공하지 않고 꾸준히 섭취하면 인슐린 감수성이 높아져 제2형 당뇨병 발병 위험

을 낮춘다.

호주 퍼스에 위치한 에디스코완 대학교의 Nicola P. Bondonno 박사 연구팀은 호주인 7,675명을 대상으로 과일 섭취와 포도당내성 및 인슐린 감수성의 연관성에 대한 연구를 진행했다. 포도당내성과 인슐린 감수성은 제2형 당뇨병과 관련이 있다.

연구팀은 과일 섭취와 식전 혈당, 식후 2시간 혈당, 베타세포의 인슐린 저항성과 인슐린 감수성의 연관성에 대해 연구하고 5년 이내에 제2형 당뇨병이 발병했는지에 대한 추적조사를 실시했다.

연구 결과, 가공하지 않은 과일을 매일 섭취했을 때 과일 섭취량은 인슐린 감수성과 비례했고 결과적으로 5년 이내에 제2형 당뇨병이 발병할 확률이 낮아졌다. 하지만 과일주스처럼 과일을 가공해서 섭취했을 때는 5년 이내에 제2형 당뇨병이 발병할 확률이 낮아지지 않았다.

/하이닥

사랑하는 사람이 세상 떠날 때 가장 먼저 해야 할 일

늘 죽음을 가까이하는 법의학자에게 ‘삶과 죽음’에 관해 물었을 때, 그는 이렇게 대답했다.

“절대로 뒤돌아보지 마세요” 지난 1일 ‘그것이 알고싶다’ 공식 유튜브 계정에는 법의학자 유성호 서울대학교 교수가 출연해 질의응답 시간을 가졌다.

이날 유성호 교수는 평소에는 잘 대화 나누지 않는 죽음에 관한 이야기를 나눴다.

유성호 교수는 서울대학교에서 자신이 진행하는 ‘죽음의 과학

적 이해’ 교양 강의를 하다가 생긴 이야기를 시작했다.

“제가 강의에서 그런 얘기를 해요.

사랑하는 사람이 돌아가시면 청력을 관장하는 관자엽 쪽에 있는 뇌는 살아있을 수도 있으니

울기보다는 귀에다 대고 꼭 ‘사랑했다. 고맙다. 그리고 저기서 기다리시면 난 최선을 다해서 살다가 가겠다’ 이런 말을 꼭 들려라. 울지만 말고”

강의 후 한 학생이 유성호 교수에게 이메일로 개인적인 강의평을 보내왔다.

“강의가 끝나고 아버지께서 심장에 문제가 생겨서 중환자실에 계시다가 돌아가셨습니다.

마지막으로 중환자실에 갔을 때, 아버지 귀에 ‘내가 엄마랑 동생한테 잘할게. 아빠 대신’ 이런 얘기를 했습니다.

이게 진짜 아버지한테 들렸을지 모르겠지만 이렇게 말할 수 있게 해주셔서 감사합니다”

GOLDEN TOUR KAZAKHSTAN
골든투어 카자흐스탄
Since 1998
한국 비자 접수 대행
항공권 예약 및 발권
한국 의료 투어 상담 환영
현지 투어 가이드 진행
그룹 및 개인 한국 투어 상담 환영
취백줄리 60번지 18호
8(701) 711 4894(한)
8(701) 368 0100(러)

이에 ‘그것이 알고싶다’ PD는 “늘 죽음을 가까이하는 법의학자에게 삶이란?”이라는 질문을 건넸다.

유성호 교수는 답했다. “삶의 의미는 신이 준 것도 아니고 엄마, 아빠가 준 것도 아니고 자신이 그려나가는 거라고 생각해요.

그래서 절대로 뒤돌아보지 마시고요. 왜냐하면 뒤돌아봤자 아무 소용이 없어요.

잠깐 반성할 것만 있으면 잠깐 반성하고 잊어버리세요.

이불킥도 하지 마시고요. 그냥 없던 일로 하고 앞으로 쪽 나갈 나의 인생을 새롭게 그려나가는 게, 그게 바로 인생의 의미라고 생각해요.

자신 스스로의 인생 의미를 찾지.

내 그림을 그리고 내 소설을 쓰고 내 음악을 작곡하고 이런 게 바로 삶이라고 생각합니다”

/NTD

이모네 게스트 하우스 · 한정식당

- 단체(50, 10, 8인석 등), 비즈니스룸 완비
- 한정식, 중식 런치
- 김치, 깍두기 등 산업체 납품 가능한 시설:반찬 사전 주문 가능
- 게스트 하우스(유학생 장기 투숙 환영)

위치: 카작빌을 이시날리예바

직영 농장 운영 | 신선채소
(식재재 납품 가능) | 반찬류
김치류 공급

SINCE 1990 Du-Re Mart 두레

한국식품과 공산품 일체, 각종 떡과 신선육(도/소매 상담 환영)



- 넉넉한 주차공간, 고전 인테리어와 미로식 쇼핑동선, 항상 정감 있는 그곳!!
- 각종 떡, 신선육, 한국식품과 공산품 일체

영업시간: 오전 9시~오후 19시(주일은 쉽니다)
주소: 알파라비 자마카예바 24
263-2291 / 8(771)852-6914

카자흐스탄총판 7(세븐) Mart



생활 · 주방용품 · 기타
아흐메토바 1번지(잔도사바-사이나)
8(727)263 9969 · 8(701)907 4639 · 8(701)204 3488

navien

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ КОТЛОВ №1 в Корее
КОТЛЫ ОТОПЛЕНИЯ от 100кв.м² до 4000кв.м²



Гарантия качества сервис
Отдел продаж: 050019, РК, Алматы, ул. Чаплина
Тел.: 8 (727) 234-42-87, 243-69-83
Mob.: 8-775-891-17-15
sil_o_energy@mail.ru

한솔한의원

- ☑ 도침, 봉독, 사혈 및 물리치료
- ☑ 한약 및 보약탕전 처방
- ☑ 다이어트 한약 (식욕억제)
- ☑ 마사지 (15분, 30분, 60분, 90분)

한의원 번호:
+7 (700) 515 70 40
+7 (727) 293 07 40

주소:
잠블라 135
(잠블라-무랏바예바)

이재원 원장 약력
경희대학교 한의대 졸업, 차의과대학교 통합의학과 석사.
미국한의사 면허 소지. 전 인천 해광한의원 원장.
홈페이지: www.hansolmed.kz

진료: 월-금 8:00-18:00, 토 8:00-13:00 (점심시간 12:00-13:00)

엔진오일/미션오일/부동액/브레이크액 교환

GS Oil Kixx



엔진오일 교환점

교민 할인

#1 교환점/잔도사바거리 317-3370(러시아어) 8(705)573 7229(한국어)
#2 교환점/수윤야거리 383-1691(러시아어)

양쪽 QR Code를 스캔하시면 '2GIS' 스마트폰 지도 어플에서 매장 위치를 확인하고 GPS를 활성화하면 길 안내 받을 수 있음.

“하나님은 사랑이심이라”

중앙아시아 허브교회
8(701)373-8821

알마티한인교회

- 새벽기도회 ▶ 화~토(06:00)
- 주일대예배 ▶ 12:30
- 어린이부예배 ▶ 12:30
- 청소년/청년부 ▶ 14:00

+77757054416
(김광선)
카톡: akckskim



법무 · 회계법인



- 회계 및 세무
 - 회계 가장 자문 및 대행
 - 회계 세무 실사
 - 통관 업무 대행
 - 내부 감사 업무 대행

- 기업 법무 자문 & 컨설팅
 - 현지 법인/ 지점/ 대표사무소 설립 및 청산 업무 대행
 - 현지 법인 법률 실사/ 법률 자문
 - 중재 및 소송 수행
 - 인허가 자문 및 대행 / 건설면허, 외국인 취업 허가 등 /
 - 영주권 신청에 대한 상담

주소: 바겐바이 바투라 150 (Богенбай батыра 150)
'카담 인베스트' 비즈니스 센터 6층 6,7호
8(727) 292 0018 · 8(727) 292 0028 · Kim Oleg 8(771) 300 2171
E-mail: cisgroupkim@gmail.com, olegkk@mail.ru

Ashyq, 한시적 항공편 탑승률 제한 등

1. 공항 출입시 Ashyq 필요
 - 5.21부터 알마티 공항 방문이나 공항을 통한 출국을 위해서는 Ashyq 어플리케이션 설치와 '녹색' 또는 '파란색' 상태가 반드시 필요합니다.
 - 스마트폰에 Ashyq를 설치하시고, https://ashyq.kz/ 사이트의 QR코드 스캔을 통해 현재 상태를 미리 확인해 주시기 바랍니다.
 - * 녹색(pcr 음성기록이 등록되어 있는 경우), 파란색(pcr 음성 기록 등록은 없으나 격리기간 도과, 백신 접종 등으로 감염 우려가 없는 경우)은 공항 등 시설 출입에 제한이 없음
 - 18세 미만일 경우 Ashyq 설치나 상태 확인이 필요 없습니다.
 - 확진 후 음성판정을 받은 경우, 최종 양성 판정일로 부터(혹은 음성판정일로부터) 14일 이후 '빨강색'에서 '녹색'으로 전환됩니다.
2. 한시적 항공편 탑승률 제한
 - 5.13, 5.17 알마티 출발 인천 도착 항공편 입국자 중에서 수 명의 확진자가 발생한 것과 관련, 우리 항공당국에서 6.4까지 알마티 출발 항공편 좌석 점유율 60% 제한 조치를 내렸습니다.
 - 이에 따라 5.20, 5.31, 6.3 출발 항공편으로 귀국을 준비 중이신 교민 분들께서는 항공사를 통해, 항공편 예매 상황을 다시 한번 확인해 주시기 바랍니다.
 - 탑승률 제한 조치는 향후 입국하는 알마티 출발편에서 확진자 발생이 계속될 경우 추가로 취해질 수 있습니다.
3. 6.5부터 코로나로 인한 체류기한 도과 허용 중단
 - 카자흐스탄 출입국 당국은 코로나 상황으로 외국인의 체류기간 도과 등에 대해 책임을 묻지 않았던 특별 조치가 6.5로 종료된다고 발표했습니다.
 - 비자나 체류허가 등의 기간이 종료되신 교민들께서는 6.5 전까지 출국하거나, 이민국을 통해 비자 등의 유효기간을 반드시 미리 연장하셔야 합니다.
4. 추가 문의 사항이 있으실 경우, 총영사관 영사과로 문의 주시기 바랍니다. /끝/

중요공공시설
알마티에서

< 2021 재외동포 국내교육과정 3회차 모집 안내 >

- 모집 대상 [초청교육]
 - 대학수학준비과정 II: 거주국에서 12년 이상의 정규교육을 (또는 이와 동등한 학력을 인정) 이수하고 공관장의 추천을 받은 재외동포
- 교육 과정 : 대학수학준비과정 II, 5개월
- 교육 내용 : 한국어, 한국문화, 한국어사, 세계시민교육, 한국 대학 진학 지원 프로그램 등
- 교육 방법 : 초청교육
- 교육경비 : 3,475,000원(수업료 1,150,000원/ 숙박비 750,000원/ 식비 1,575,000원)
- 모집 기간 : 2021. 6. 1. ~ 7. 10.
- 지원 방법 : 지원서 및 관련서류 구비하여 거주국 대한민국 재외공관 및 한국교육원에 접수
- 제출서류: 지원서, 수학계획서, 최종학교졸업증명서, 성적증명서, 재외동포임을 증명하는 서류, 여권복사본, 개인정보수집 동의서 (첨부 파일)
 - * 독립유공자 후손의 경우 독립유공자 증빙자료 (훈장) 및 독립유공자 직계후손임을 증명하는 자료 (출생증명서)를 추가로 제출하여야 함.
- 교육비 지원
 - 장학금액 : (수업료+기숙사비+식비+왕복항공료)의 70% 내외
 - * 독립유공자 후손의 경우 (수업료+기숙사비+식비+왕복항공료)의 100% 지원
- 서류 접수 방법:
 - koreacenter.kz@gmail.com로 서류 스캔본을 제출.
 - * 파일은 PDF 파일로 제출하며 신청서에서 신청자의 서명이 있어야 함
 - * 국내외 코로나19 유행 상황에 따라 대학수학준비과정 II는 원격교육으로 변경 운영될 수 있습니다. 운영 여부는 8월 초 안내 예정
- 기타 자세한 문의는 알마티한국교육원 홈페이지(<http://www.koreacenter.kz>) 또는 +7 727 3 92 91 20, +7 727 3 92 91로 연락하시기 바랍니다.

HCES GLOBAL LLP

현대 중고 중장비 판매/수리/임대



- 현대 중고부품판매
- 각종 유압호스 제작판매

+7(778)845 5676(공장장) • www.hces.kz • info@hces.kz

Hannah E-Children Center

한나 영어 어린이 집 ; 내 아이 안심하고 보낼 수 있는 곳 대상연령: 30개월~취학 전 어린이

어린이 집 교육프로그램

- 한국 어린이집 정규 교육과정 중심
- 영어교육
- 몬테소리 교육
- 생태 교육

토요 STEAM 융합프로그램

- 코딩
- 로봇교육
- 로봇코딩 등



초등등

- 화, 목 학습중심 방과후반 (국어, 수학, 논술, 주산암산 창의과학, 보드게임, 영재놀이)

• 교육 시간: 정규반 9시-3시/ 종일반 9시-5시 (개별 피아노, 유아체육, 발레 등) •

교육상담: 8707 700 8743(대표전화), 8705 710 7786 / 찾아오시는 길: 미끄라이온 쉬콜닉2 (두복2열, 살라피나 야사위 부근)

한식당

대형방켓 룸원비
모든 메뉴 배달 가능
편안한 주차공간
한국에서 가져온 한우와 해산물

한국공산품 판매
각종반찬과 식료품 판매
위생적인 육류제품 판매

한국마트

274-0487
8(777)012 7776
잔도사바 27a

다사랑

늘푸른건강원 8(701)392 8880

방울토마토미용실

커트·퍼머·염색·메이크업
얼굴&전신 마사지·피부관리·타투

예약 필수

일요일
영업
합니다

주소: 마나사 57번지
8(701)335 3362/8(771)444 6641

힘내세요 여러분
응원합니다

스키(SKI) 동호회

스키/보드를 사랑하는 교민, 유학생을 위한 모임

- >> 침블락, 악블락 시즌모임 진행
- >> 초급자도 참여 가능
- >> 초/중급 무료 포인트 강습(비용없음)

문의: +7(702)908 0266 <http://cafe.daum.kazakski>

카자흐스탄알마티당구동호회

매달 3째 주 당구대회 개최합니다.
자세한 내용은 총무에게 문의해주세요.

연락처: 회장 최용석 8701-012-0008 총무 윤명식 87082225119

카자흐스탄 한인 축구 동우회

축구를 즐기고 FC KiK을 좋아하는 사람들의 모임

Enjoy Football! Like FC KiK!!

모임: 매주 토요일 오후 3시~5시, 웨브첸까-자르카바(Olza Sports)
+7 701 744 3633(오영교 회장) +7 701 784 9776(김선웅 총무)

천산 산악회 토요일 정기산행

집결시간: 매주 토요일 9시
집결장소: 리츠 플라스 주차장
산행장소: 천산 일대
참석대상: 산을 좋아하는 모든 사람
문의: +7 778 200 30000

농구동호회

농구를 좋아하는 모든분 환영!

★실력은 집에 두고 열정만 가져오세요!★

모임: 일요일 오후 2시부터
회장: 오혁제 8(777)033 7772 총무: 윤명식 8(701)712 3616

카자흐스탄 다문화 가정 모임

- 카즈 다모 -

카자흐스탄 거주 다문화 가정의 소통과 나눔에 관심있는 가정을 환영합니다.

진재정 회장 : 8 701 711 4894 / 이경원 총무: 8 702 462 0089

스터디그룹

자기개발 학습동호회 "콩카루"

콩카루(Kor, Eng, Kaz, Rus)스터디그룹은 어학중심 자기개발 학습동호회입니다.

영성강의 시청, 공동학습, 학습자료 공유, 자율학습 | 카톡ID: 35151234 전화: 778-200-3000

한식전문식당
8(727)269 6866
 숯불구이 전문/일요일 영업

게스트 하우스

1인1실·사전예약필수

장기 투숙시 할인 적용

+7 7013319158

마트(MARKET)

8(727)269 6851

생필품·식재료·공산품



baganashil@hotmail.com

Korean Restaurant

명가

구글지도에서 명가 한식당 또는 2GIS에서 Myeong Ga 를 검색하세요

모든 메뉴와 치킨 배달 가능

- 음식 주문시 마트물품 같이 배달 됨
- 배달비용: 1,000팅게
- 배달요청: 8(701)331 9158



애플렌터카

내차처럼 편안하고 행복한 드라이브를 위한 곳

최고의 서비스
차별화된 시스템
고객 맞춤 감동서비스



렌트 및 상담전화

+7 727 393 2580(RU) • +7 701 111 3567
+7 701 484 0267 • +7 777 686 9025

**코로나 확진이므로
 여러분에게 있거나
 교민들이나 학인회로
 연락주세요**



카자흐스탄의 코로나19 상황이 안정되지 않아 우리교민들도 확진되는 사례가 이어지고 있습니다.

카자흐스탄 한인회는 코로나19 확진 후 주변의 도움을 받기 어려운 교민들에게 힘이 되고자 합니다. 개인마다 필요한 부분은 다르겠지만 코로나19 확진으로 도움이 필요한 교민은 혼자 고민하지 마시고 카자흐스탄 한인회 사무처로 언제든지 연락 주시기 바랍니다.

어려운 시기에 교민사회의 역량을 모아 함께 이겨나가길 희망하며 카자흐스탄 한인회도 항상 최선을 다하겠습니다.

카자흐스탄 한인회 사무처:

+7 777 400 3199(박태상 부회장)

+7 747 674 5800(하정화 실장)

Masisso 카페강남

관광, 예술, 문화의 중심지 아르뵈트 거리에 있는 마시소 카페강남은 연회 및 각종 행사가 가능하며 시원한 야외 Terrace와 Garden에서도 한식, 고려인식, 중식, 양식 등을 즐길 수 있도록 준비해 놓았습니다

영업시간: 10AM~02AM

주소: 쥐백졸리 102a (Жибек Жолы 102ф)

전화: 8-778-348-9666(Ru), 8-778-333-3701(한)

Masisso 나자로바예바

한국식 인테리어(VIP Room), 정갈한 음식, 저렴한 가격
 ☞ 추천메뉴: 삼겹살 또는 쇠고기 세트메뉴, 보신탕

영업시간: 12AM~24PM

주소: 나자로바예바 57 / пр. Назарбаева 57

전화: +7-727-273-2457

Masisso 시폴리나

깔끔한 인테리어로 새롭게 오픈한 마시소 시폴리나 넓은 주차장과 10인 단체석 준비완료

영업시간: 11AM~24PM

주소: 시폴리나 183a / ул. Сейфуллина 183a

전화: +7-727-294-4056

**힘내세요 여러분
 응원합니다**

어떤혜택

한인신문에 광고하면...

혜택. 하나

고객이 OK 할 때까지 원하는 디자인 광고 제작

혜택. 둘

가장 많은 광고 유치로 인한 시너지 효과

혜택. 셋

한인신문에 광고하면 한인신문 페이스북에 신규 후원사(광고주)로 게재(2021년 2월 기준 그룹회원 2,300명)

혜택. 넷

신규 광고의 경우 2면 '교민동정란'에 소개