

한인신문



한인신문 FACEBOOK QR코드

취재/광고: +7 707 120 1234

운영/배송: +7 747 674 5800

haninshinmun@hotmail.com

2022년 4월 7일

NO. 27[1156]

Ханин Синмун • Еженедельная газета

7 апреля 2022г.



S&P, 카자흐스탄 올해 GDP 2% 성장 예측

2022년 4월 1일 국제신용평가 기관 S&P는 카자흐스탄 신용평가 등급을 'BBB-'로 안정적인 등급을 예상했다. 등급을 유지할 수 있었던 이유는 단기간에 카스피 파이프라인 컨소시엄의 전력 수요가 감소했기 때문이다. 이에 대해, 'Kazinform'이 카자흐스탄 중앙은행의 언론 보도 내용을 인용해 보도했다.

신용평가기관의 예상에 따르면, 카자흐스탄의 재정상태가 단단하고, 대외 준비금이 많기 때문에 향후 2년간 러시아의 경제 하락 영향을 상쇄할 것이라고 한다.

카자흐스탄 전체 석유 수출

의 약 70%를 유럽으로 운송하는 카스피 파이프라인 컨소시엄 소유관 터미널 손상은 기상으로 인해 발생한 것이며 단기간 동안 국가에 거시경제 지표 및 경제 활동에 부정적인 영향을 미치지 않을 것이다. 정부는 송유관 업무를 신속히 복구할 것을 계획하고 있고 이는 현재 경제 상황에 긍정적인 영향을 가져올 것으로 예상하고 있다.

분석가들은 현재 카자흐스탄의 외부 자산이 상당하지만 총 외부 자금 조달 요건이 높지 않다는 것에 주목했다. 동시에 S&P는 외환 시장의 변동성을 완화하기 위해 준비금을 사용한 것

으로 인해 그 규모가 감소할 것이라고 예상하고 있다.

하지만 평가기관은 석유와 금의 높은 가격과 충분한 수준의 대외 준비금이 카자흐스탄이 성공적으로 대외 충격에 대처할 수 있다고 보고 있다.

2월 인플레이션은 중앙은행에서 목표치로 정한 4-6%보다 높은 8.7%를 기록했다. S&P는 2022년 GDP는 2% 성장할 것이라고 보고 있다.

중앙은행은 불확실성에 대비해 물가 안정을 유지하기 위해 신속하게 대응하고 기준금리를 13.5%까지 인상한 것을 평가기관은 강조했다. 또한, 탱게 적금

의 특징을 유지하기 위한 목적으로 중앙은행은 정부와 함께 예산으로 실행할 수 있는 탱게 적금 보호 매커니즘을 승인했다. S&P의 의견에 따르면 러시아 은행 제재로 인해 카자흐스탄 시중 2등급 은행 영업에 제한적인 영향을 미치게 될 것이라고 한다.

또한, S&P의 전문가들은 단기간 신용 평가 전망은 카스피 파이프라인 컨소시엄의 업무 복구와 지속적인 업무 여부에 달려 있고 장기적인 전망에서 평가는 국가기관의 정책과 비즈니스 환경 개선에 따라 등급이 결정된다고 설명했다. /카즈인폼

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
알마티토요한글학교 +7(775)114-5460

알마티 공항에서 도움 필요할 때 +7(701)731-4802



항공편 안내

• 아시아나 항공

3월 격주 운항(알마티 출발 기준 3월 10일, 3월 24일)

* 알마티 출발은 오전 09:25 입니다. 4월에는 정상 운항 예정.*

• 에어 아스타나

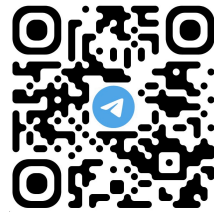
매주 월, 수(주2회)

** 한국 입국 시 백신 접종자에 대한 자가격리 면제 관련 추가 안내 **

질병관리청의 발표 중 교차 접종 문구와 관련 해석의 오해 소지가 있어, 공관을 통해 확인한 결과 카자흐스탄에 거주하는 교민의 경우와 같이 1,2차를 스푸트니크V 백신을 접종하고, 3차(부스터샷)를 WHO에서 승인한 시노팜 또는 화이자 백신을 접종 했을 때 자가격리 면제 대상에 해당되지 않는다고 답변을 받았으니, 참고하시기 바랍니다.

#육타/중기연 임시총회

일시: 2022년 4월 21일(목) 18시/ 장소: 한식당 [명가] / 안건: 차기 회장 선출의 건



카자흐스탄 한민회의 새로운 텔레그램 채널 가입용 QR CODE

SAMSUNG

The Freestyle

Приключайся!



카자흐스탄 경제 투자 상위 10개국은 어디일까?

카자흐스탄 중앙은행 데이터에 의하면, 카자흐스탄은 국내 해외 자금 흐름 감소 경향을 벗어날 수 있을 뿐만 아니라 2017-2019년의 지표를 극복할 수도 있다고 한다.

2021년 카자흐스탄 직접해외투자 총 유입금은 237억달러로 2020년 172억 달러보다 37.7% 증가했다.

카자흐스탄 경제에 가장 많은 투자를 하는 Top5개 국가는 변함없이 네덜란드, 미국, 스위스, 러시아, 그리고 중국이었다. 투자 유치금은 각각25%에서 92%까지 증가하면서 확실하게 선두에 서있다. 상기 국가에서 유치되는 투자금액의 전체 비중은 68.3%를 기록했다.

이후 Top10에 들어가는 국가에는 조금 변동된 사항이 있었다. 벨기에는 35.1%의 증가율을 보이며 기존 6위에 있던 영국을 제쳤다.

한국은 73.2% 증가하면서 상위 10위안에 드는 프랑스 투자자들을 제치고 9위에서 8위로 올라섰다. 터키 투자자들은 87%의 증가율을 보였으며 투자유치금으로 터키 또한 프랑스를 제치고 상위 10개국에 들었다.

2021년 투자 유치금 상위 10개국(통화단위 : 미국달러)

1. 네덜란드 70억
2. 미국 28억
3. 스위스 26억
4. 러시아 19억
5. 중국 18억
6. 벨기에 10.6억
7. 영국 10.2억
8. 대한민국 8.055억
9. 터키 6.795억
10. 프랑스 6.031억

2021년 결과에 따르면 산업별로 농업, 임업, 수산업에서 2.8배 증가했다. 전문, 과학 및 기술 활동 분야에서는 2.6배, 정보 및 통신은 80.1%, 전력공급 68.3% 증가율을 보였다. 제조업 투자도 눈에 띄게 증가했다. 작년 투자자들은 이 분야에 2020년보다 65.4% 증가한 20억 달러를 더 투자했다.

투자 유치를 담당하고 있는 카자흐스탄 외무부는 2021년 말까지 해외 투자 금액을 190억 달러 이상 예상하고 있다.

'카자흐스탄 대사관 - 중앙 국가기관- 지역 정부' 투자유치 3단계 시스템을 카자흐스탄에서 적용하고 투자 유치 프로그램을 성공적



으로 실행한 결과 2017-2019년 지표에서 벗어날 수 있게 되었다.

카자흐스탄 정부는 투자 환경을 세계 최고 기준에 합당하게 개선하기 위해 항상 노력하고 있고 강력하고 경쟁력 있는 비즈니스 환경을 구축하는 것을 중요하게 생각하고 있다.

이러한 방향으로 AO 국영기업 'Kazakh Invest'는 투자 유치

를 위한 투자자들과의 협력에서 총체적인 조치를 취할 수 있는 통합 조직의 역할을 하고 있다. 특히 카자흐스탄 방문을 조직하고, 재정원 확립, 프로젝트를 실행할 수 있는 공간, 지역 비즈니스 파트너와의 협력, 기타 문서나 허가서를 받기 위한 상담 지원 등을 담당하고 있다.

이러한 사실은 Standard &

Poor's 국제 신용 평가 기관의 확인되었다. 평가기관은 카자흐스탄의 국가 신용등급을 DDD-로 유지하고 안정적이라고 평가했다.

현재 ESG(Environmental Social Governance and Prosperity) 기준에 따라 2025년까지의 카자흐스탄 신규 투자 정책 개념을 마련하고 있다.

/자곤

카자흐스탄에서 어떤 질환으로 인해 가장 많이 사망에 이를까?

호흡기 질환으로 약 21,000명이 사망했다. 그 중 195명은 1년이 안된 신생아라고 energyprom.kz에서 보도했다.

2021년 1월~12월에 가장 많이 등록된 전염병은 확인되지 않은 급성 상기도 감염으로 총 120만명이 등록되었다. 다음은 COVID-19 확진자로 87.08만명이고 그 중 83.28만명에게서 바이러스가 확인되었다. 또한, 상당한 인원이 수두에 감염되었고 이는 16,400명으로 확인되었다. 급성 장 감염도 8,900명 등록되었다.

결핵으로 등록된 사람은 3,500

명, 만성 바이러스 질환은 4,600명, 매독은 2,300명 등록되었다.

2021년 1월부터 12월까지 확인 불명의 급성 상기도 감염은 18세 미만 어린이에게서 자주 나타나는 질환이었고 1년간 총 62.75만명 등록되었다.

또한 어린이 중에서 14,900명이 수두에 감염되었고 급성 장 감염 7,400명, 결핵 538명으로 확인되었다.

2021년 1-12월까지 호흡기 질환으로 인한 사망자는 20,800명, 전염병 및 기생충 질환으로 사망한 사람은 1,400명으로 집계되었다.

1년이 안된 신생아의 경우 호흡기 질환으로 사망한 숫자는 전년대비 12.9% 감소해 195명으로 확인되었고 전염병 및 기생충 질환으로 사망한 신생아는 26.8% 감소해 180명으로 집계되었다.

별써 2년 동안 계속되고 있는 코로나바이러스와 관련된 통계를 살펴보면 가장 위험한 지역으로는 누르술탄으로 확인되었고 인구 1만명당 1,118명이 확진되었다.

다음은 알마티로 인구 1만명당 824명이 확진되었고 카라간다주에서는 인구 1만명당 711명으로 집계되었다.

/포브스



www.rakhat.kz
rakhat@rakhat.kz

«LOTTE RAKHAT» JSC, Kazakhstan,
Almaty, 2a, Zenkov str.



QUALITY SINCE 1942

LIFE IS TASTIER WITH US!



카작에서 모바일 송금이 소득으로 인정되는 경우



재무부 장관이 2022년 3월 29일부터 개인의 은행 계좌에서 수행된 거래가 사업 활동을 통한 소득으로 인정되는 기준을 승인했다고 자른은 보도했다.

이에 따른 개인의 은행 계좌에서 수행된 거래가 사업 활동을 통한 소득으로 인정되는 기준은 매달 연속 3개월동안

100명 이상의 다른 사람으로부터 사업용 계좌가 아닌 한 개인의 일반 은행 계좌로 자금이 입금되는 경우가 되겠다.

또한 제1 금융권 은행 및 조직이 제공하는 특정 유형의 은행 업무 수행, 사업 활동을 통한 소득으로 인정된 개인의 은행 계좌에서 수행되는 업무 정보에 대한 규칙, 형식 및 조건

이 승인됐다.

이 명령은 2022년 4월 15일부터 시행된다.

앞서 재무부는 비양심적인 사업자들이 개인 온라인 송금을 이용해 영수증을 발행하지 않고, 세금 보고서에 매출을 반영하지 않으며, 상품 또는 서비스 제공과 전혀 관련없는 제3자의 계좌로 송금하는 문제를 제

기한 바 있다.

이것은 결과적으로 세법, '소비자 권리 보호에 관한 법률' 및 민법의 규범을 위반하는 것이다.

시행되는 변경 사항은 개인 송금 업무에는 어떠한 영향도 미치지 않는다.

/자른

러시아 메드베데브 안전보장이사회 부위원장, 우방에게만 농산물 공급

러시아 안전보장이사회 부위원장 드미트리 메드베데브가 세계 최대 농산물 공급국 중 하나인 러시아 연방의 위상을 어떻게 활용할 것인지에 대해 말했다.

수십 년 전만 해도 소련은 캐나다에서 곡물을 수입해 와야 하는 상황이었다.

하지만 이제 러시아는 중국, 인도와 함께 세계 최대 곡물 생산국이 됐으며 또한 최근에는 최대 밀 수출국이 됐다.

“실제로 많은 국가들의 식량 안보가 우리의 공급에 달려 있다는 것이 사실임이 증명됐습니다. 이로써 우리 식량이 조용하지만 강력한 무기라는 것이 밝혀졌습니다. 그리고 아직도 누군가가 모르거나 잊었다면 제차 말하지만 실제 우리 농산물 수출은 무기 수출을 능가한다는 것입니다. 작년 수출만 해도 370억 달러 이상에 달했습니다.”라고 메드베데브는 강조했다.

그는 현재 러시아 국산 식품은 국내 수요를 완전히 충족시키며 러시아의 식량 안보를 위한 조건을 만들기에 충분하다고 말했다.

또한 제재 대결의 맥락에서 우선 순위는 국내 시장에 식량을 공급하고 가격을 통제하는 것이라고 덧붙였다.

“우리는 친구들(우방)에게만 음식과 농작물을 공급할 것입니다. 다행스럽게도 우리에게 친구들이 많으며 그 친구

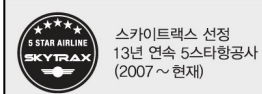
들은 유럽이나 북미에 있지 않습니다. 판매는 루블과 해당 국가 통화에 대해 합의된 비율로 이루어질 것입니다. 우리는 우리 제품과 농산물을 적들에게 공급하지 않을 것이고 우리 또한 그들에게서 아무것도 사지 않을 것입니다. 2014년 이후로 이미 행해지고 있는 것이지만 수입 금지 품목 목록을 더 확대할 수 있습니다.”라고 메드베데브 전 러시아 대통령은 말했다.

/포브스

한인신문 후원사 목록

삼성	1면
롯데라하	2면
아시아나항공	3면
신한은행	4면
AK Group	5면
한국K-방역 시스템	7면
유니온파트너스	7면
UNION DENTAL CLINIC	7면
KYL LOGISTICS	8면
루벤스 여행사	8면
한국 개나리 벽지	9면
CNK 알마티 로지스틱스	11면
투어앳골프 여행사	12면
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
알마티 좋은 부동산	15면
Hannah E-Children Center	15면
명가식당/마트/게스트 하우스	16면
애플렌터카	16면
마시소강남카페	16면
태웅로지스	16면

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



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



‘나우르즈’와 함께 떡국’ 먹고, 한국 문화 즐기세요!

- 나우르즈 명절맞이 한국 문화 행사 개최 -

주카자흐스탄 한국문화원(원장 이해란)은 4월 1일(금) 13:00시 누르사울렛 비즈니스 센터 행사장에서 주재국 새해 명절 ‘나우르즈’를 개최하였다.

행사는 주재국민이 직접 참여하는 문화 체험으로 한국 새해 명절 음식 ‘떡국’ 시식회와 전통 차 시음회, 전통놀이 체험, K-pop 공연 등을 진행되었다.

이번 행사에서 한국문화원은 홍보부스에서 한국 문화 홍보와 함께 SNS 이벤트를 통해 문화원이 마련한 소정의 상품을 지급하였다. 방문객을 대상으로, 한국을 보고, 느끼고, 맛보며 오감을 자극하는 한국 문화 체험 행사를 진행하였다.

한국의 전통 의복인 ‘한복’을 행사 관계자들이 직접 입고 한식 소개하며 한식 상차림을 선보였다.

주재국 새해 명절을 맞이하여 한국의 명절에 가족과 친지들이 함께 먹는 떡국, 비빔밥, 갈비, 김치, 고사리나물, 떡 등 요리와 반찬으로 구성하였다. 한식 상차림은 맛과 건강을 챙기는 건강식으로 주목 받았다.

현재 코로나 확진자수가 1차 리인 이곳 상황에 따라, 한 동안 문화 행사 참석이 어려웠던 사람들

이 한국 문화를 즐길 수 있는 자리가 마련되었다.

‘나우르즈’명절을 맞이하여 행사에 참여자에게는 한국 새해 명절 대표 음식인 ‘떡국’을 소개하고 방문객 모두가 맛볼 수 있도록 시식회를 진행하였다. 더불어 유자차와 대추차 등 전통 차 시음회도 진행되었다.

‘나우르즈’행사에 방문한 주재국민 ‘아이바르’씨는 “추운 속 진행된 행사에서 아름다운 한국 전통 의상을 직접 보게 되어 인상적 이었고, 한국의 명절 상차림을 통해 한국을 알아갈 수 있어서 흥미로웠다. 추운 날씨에 한국 명절 음식인 따뜻한 ‘떡국’을 맛보았는데 따뜻한 음식으로 마음까지 훈훈해지는 시간이었다.”고 소감을 전했다.

더불어 한국 놀이 체험 존에서는 ‘투호’와 ‘제기차기’ 등 한국의 전통 놀이 체험과 함께 한국 드라마 ‘오징어 게임’에 등장하는 ‘달고나’ 체험을 진행하였다. ‘투호’에서 10개의 화살 중 3개를 성공한 참가자와 ‘제기차기’에서 5개 이상 성공한 지원자에게는 문화원 로고가 새겨진 스마트폰 링을 선물로 증정하여, 참가자들이 선물을 받기 위해 여러 차례 도전할 정도로 주재국민



에게 큰 인기를 받았다.

행사의 마지막은 누르술탄에 위치하고 나자르바예프 대학교 K-pop 동아리 ‘여보세요’의 공연으로 마무리 되었다. ‘여보세요’ 동아리는 가장 우수한 인재들이 모인 나자르바예프 대학교에서 자생적으로 개설된 동아리로 해마다 정기 공연을 통해 K-pop 문화 전파

에 앞장서고 있다.

이번 행사에서 ‘스트레이키즈’의 ‘소리꾼’ 퍼포먼스를 선보여 많은 주재국민들로부터 뜨거운 호응을 받았다. 나아가 주재국 청년들의 K-pop에 대한 높은 관심을 확인할 수 있었다.

주카자흐스탄 한국문화원 이해란 원장은 “주재국의 가장 큰 명

절인 ‘나우르즈’를 계기로 한국 새해를 여는 설 음식인 ‘떡국’, 전통차, 전통놀이, K-pop 공연 등을 소개하게 되어 기쁘다. 수교 30주년을 맞는 올해, 카자흐인들이 한국에 대해 잘 이해하고 서로에 대한 공감감이 깊어지는 한 해가 되길 바란다.”고 전했다.

/주카자흐스탄 한국문화원

러시아, 세계 최초로 코로나19 비강 백신 등록

러시아 보건부는 코로나바이러스 비강 백신을 세계 최초로 등록했다고 Zakon.kz에서 보도했다.

TASS에서 보도한 내용에 따르면, 코로나바이러스 비강 백신은 2회 실시를 하되, 그 간격은 3주로 한다고 한다. 접종은 18세 이상을 대상으로 한다.

이전에 가말 센터의 알렉산드르 긴츠부르크 센터장은 코로나바이러스 비강 백신이 실험 단계에서 오미크론 바이러스에 대해 성공적인 결과를 보였다고 언급한 바 있다.

/자론

AIFC, 파일럿 모드로 암호화폐 거래소 준비 중

AIFC(아스타나 국제 금융센터)가 암호화폐 거래소 시범 프로젝트 출시를 위한 작업을 진행 중이라고 카자흐스탄 금융시장 규제 및 개발 기관은 보도했다.

작업은 카자흐스탄 은행들과 정부 기관이 함께 공동으로 진행하고 있으며 특별히 AIFC 암호화폐 거래소를 위한 은행 계좌 개설 문제가 논의되고 있다.

“이와 관련하여 기관은 결의안 188호에 대한 수정안을 개발하였고 고객 실사를 거친 후 AIFC 암호화폐 거래소 참가자에게 유리한 운영 가능성

을 제공하게 된다. 또한 AIFC 참가자의 활동에 대한 평판 및 성격, AIFC 참가자의 돈으로 운영되는 모니터링 및 연구; 수익적 소유자 식별; 의심스러운 거래 적발 시 재무 모니터링을 위해 담당 기관에 필요한 정보 전달 및 기록을 포함한 요구 사항이 제공된다.”고 기관은 전했다.

또한 다른 암호화폐 거래소와의 은행 거래와 관련된 현재의 규제 요건, 특히 무담보 디지털 자산과의 거래를 수행하는 은행의 책임을 유지하기로 했다.

/포브스



카작, 가장 건강에 해로운 식단을 가진 국가 목록에 포함



아자르 기니아트 보건부 장관의 정부회의 발표에 따르면 카자흐스탄은 건강에 가장 해로운 식단을 가진 국가 목록에 포함됐다고 자콘이 보도했다.

“우리 국민의 식생활 습관과 관련하여 높은 소금 섭취량에 주목하고 싶습니다. 또한 야채와 과일의 섭취량은 하루 200~230g으로 WHO가 권장하는 400~500g보다 적습니다. 카자흐스탄은 중앙아시아와 유럽의 21개국 중 가장 건강에 해로운 식단을 가지고 있는 국가 목록에서 9위를 차지했습니다.”라고 아자르 기니아트는 말했다.

장관의 말에 따르면 2013년에서 2018년 사이에 설탕 함유 음료의 생산

이 25% 증가하고 그 결과 소비 또한 13% 증가했습니다.

카자흐스탄에서 만성 비전염성 질병의 증가는 의료 시스템과 국가 경제 전체에 대한 부담 증가에 기여한다. 최신 연구에 따르면 심혈관 질환, 당뇨병, 만성 호흡기 질환 및 암으로 인한 조기 사망의 가능성은 27%로 나타났다.

또한 장관은 당뇨병 발병률이 62% 증가했다고 밝혔다.

장관의 말에 따르면 비전염성 질병을 줄이기 위해 설탕 함유 음료에 대한 소비세를 도입하고 어린이의 척추 측만증과 근시 예방 프로그램을 개발할 계획이다.

이 계획에는 ‘건강한 식당’, ‘건강

한 카페’, ‘건강한 상점’ 프로그램 개발도 포함된다.

이와 함께 소아비만의 역학조사; 신체적, 정신적 건강에 영향을 미치는 학생의 생활 방식; 청년들의 항정신성 물질 사용; 담배 사용에 관한 13~15세 청소년들과 성인들을 대상으로 한 설문조사와 같은 연구들을 수행할 계획이다.

보건부는 새로 취해질 조치로 인해 2025년까지 건강한 생활 방식을 선도하는 시민의 비율이 19%에서 45%로 증가하고 15세 이상 인구에서 흡연율이 21.5%에서 19%로 감소할 것으로 예상하고 있으며, 어린이 비만율은 인구 100,000명당 95.7명에서 90명으로 감소할 것으로 예측했다. /자콘

한달이 안되는 기간동안 6만 명이 넘는 러시아인이 카작에 입국

국가안보위원회의 국경 수비대가 최근 카자흐스탄에 입국한 러시아인들에 대해 전했다. 탱그리뉴스는 보도했다.

지난 2월 24일부터 3월 17일까지 러시아 연방 시민 60,268명이 카자흐스탄에 입국했다고 언론사 요청에 대한 응답으로 국가안보위원회의 국경

수비대는 전했다.

또한 2022년 1월 1일부터 3월 17일까지 카자흐스탄 국민 697,337명이 카자흐스탄에서 출국했으며 이 중 1,957명이 영구 거주를 위해 출국했다고 국경 수비대는 전했다.

노동부 장관 쉘릭 샤프케노프의 말에 의하면 카자흐스탄에는 약

100,000명의 러시아 시민이 거주하고 있다.

그의 말에 따르면 카자흐스탄으로 유입되는 대부분의 러시아인들의 이주 사유는 노동관련 이민 보다는 러시아 국내 제재와 제약으로 인해 이주를 선택한 것으로 밝혀졌다. /탱그리뉴스

한인회 & 교민 동정란

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

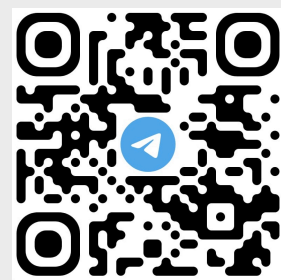
신규 후원사(광고주) ‘TOUR&GOLF’ 안내입니다. 자세한 내용은 본지 12면을 참고해 주세요.

신규 후원사(광고주) ‘태웅로직스’ 안내입니다. 자세한 내용은 본지 16면을 참고해 주세요.

신규 후원사(광고주) ‘CNK 알마티 로지스틱스’ 안내입니다. 자세한 내용은 본지 11면 광고를 참고해 주세요.

신규 후원사(광고주) ‘알마티 부동산’ 안내입니다. 자세한 내용은 본지 15면 광고를 참고해 주세요.

카자흐스탄 한인회에서는 긴급한 사항이나 행사 안내 등 교민 전체를 대상으로 알릴 수 있는 방법으로 여러 모의 테스트를 거쳐 최종적으로 텔레그램 채널을 새롭게 오픈했습니다. 스마트폰에 텔레그램 메신저를 먼저 설치하고 아래 표시된 QR 코드를 어플로 스캔하면 채널에 올라오는 소식을 볼 수 있습니다. 이 채널은 쌍방 대화가 아닌 중요 공지 및 소식 전하는 단방향 채널입니다. 여러사람의 대화가 오고 가는 단체 채팅방이 아니니 수시로 울리는 알람으로 인한 디지털 스트레스는 걱정하지 않으셔도 됩니다.



제13대 카자흐스탄 한인회

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

카자흐스탄 지상사 협의회

- 회장: 조용은
- 총무: 이재욱(+7 771 993 2183)
- 이메일: wooginima@gmail.com

옥타/중기연 임시총회

- 일시: 2022년 4월 21일(목) 18시
- 장소: 한식당 [명가]
- 안건: 차기 회장 선출의 건

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
박진태 과장 • +7 701 770 6301

캠퍼스에 다시 울려 퍼진 카자흐 새해맞이 나우르즈 축제의 북소리!

이병조 (카자흐국립대 한국학과 교수)

캠퍼스에서 나우르즈 축제가 없이 두 번의 봄이 지났다. 그리고 다시 찾아 온 임인년 봄, 3월 끝자락에 알파라비 카자흐국립대 캠퍼스에 다시 흰색의 “유르타꽃”이 피어났다. 캠퍼스 곳곳에 나우르즈 축제를 위해 유르타들이 세워진 것이다.

불청객 코로나가 사라지고 마침내 올 봄부터 나우르즈 명절 축제가 시작되었다. 그 사이 대학 내부적으로 새로운 지도부가 들어서는 등 적지 않은 변화가 있어왔다. 코로나 이전에는 일반적으로 4월 중하순에 개최되었던 행사가 금년에는 3월 말로 앞당겨져 시행이 되었다. 너나없이 모두가 마스크를 벗어 던졌고, 따뜻한 봄 햇살 속에 살랑이는 봄바람을 느끼며, 또 유르타마다 풍성하게 차려진 음식을 즐기며 카자흐식 새해 명절, 나우르즈를 만끽했다. 겨울이 물러가고 본격적으로 카자흐 땅에 새해가 시작된 것이다.

나우르즈 명절 행사의 첫 순서로 이른 아침부터 캠퍼스 내에서는 총장이 주관하는 기념식수 행사가 있었다. 금년에는 알마티 내 외교 공관이나 기관, 단체들이 아닌 대학 내 외국인 교원들과 함께 기념식수 행사가 치러졌다.

기념식수 후엔 투이메바예프 세이트 총장께서 “식수된 나무마다 참가한 외국인 교원들의 이름이 적힌 명패가 붙여지게 될 것입니다”라며 참가 외국인 교원들을 격려해 주셨다. 시간이 지나 나무가 조금 더 자라게 되면, 만년설을 병풍삼아 위풍당당 멋드러진 자태와 위엄을 뽐내고 있는 저 멀리 천산과도 더 멋지게 조화를 이룰 것이다. 기념식수 후에는 총장 및 대학집행부 구성원들 함께 풍성하게 나우르즈 음식이 차려진 유르타들을 돌며 음식맛보기 순서가 이어졌고, 이어 학생공전 앞마당에서는 카자흐식 새해를 알리는 형형색색의 다채로운 나우르즈 축하 공연들이 이어지며 참가한 모든 이들의 눈과 귀를 즐겁게 만들어 주었다.

나우르즈 축제의 상징은 역시 곳곳에 세워진 16개 학부를 상징하는 유르타들이다. 드넓은 교정에 세워진 대형 유르타들은 마치 “유르타꽃”처럼 보는 것 그 자체만으로도 장관이다.

유르타 내의 식탁들에는 갖가지의 전통음식들로 가득 채워지는데, 축제에서 반드시 빼놓을 수 없는 나우르즈 퀘제, 쿠르트, 이림취



등과 돼지고기를 제외한 말고기, 소고기, 그리고 한국의 기름볶음밥 비슷한 플로프, 그 외 빵과 과일, 야채 등이 나무식탁에 가득 차려졌다. 기름지게 차려진 식탁 주위에 학장과 각 학과의 모든 참가 구성원들은 둘러 앉아 흥겨운 전통 음악과 돔브라 연주 속에 먹고 마시며 그렇게 봄과 새해의 시작을 서로 축하했다.

이러한 백신은 전염병이 발생할 수 있는 도시와 지역에서만 접종을 하고 있다.

유르타 주변 마당에서는 한 바탕 신명나는 춤판 또한 벌어졌는데, 그 동안의 수고로움을 떨쳐버리고 선생님도 학생도 모두가 어우러지는 한마당 잔치인 것이다. 카자흐국립대 나우르즈 축제에서만 찾아볼 수 있는 아름답고 훈훈한 장면들 일 것이다.

알파라비 카자흐국립대 나우르즈 축제는 단순한 새해맞이 축제를 넘어 우정과 화합의 축제이다.

올해는 특별히 코로나를 물리치고 치러진 행사인 만큼 그 의미가 남달랐다. 대학 지도부와 교원들, 그리고 학생들 모두가 어우러진 한마당 행사는 언제나 서로를 결속시켜 주는 훌륭한 매개체이다. 흠뻑 반할 정도의 아름답고 멋진 카자흐 전통 나우르즈 축제가 카자흐스탄의 산업화의 물결 속에서도 변함없이 카자흐 민족의 삶 속에서 지속되어 나가기를 바란다.

카작, 진드기 뇌염 시즌에 따른 야외 활동 시 주의 당부

봄에 진드기 뇌염 시즌이 시작된다. 진드기 감염 증상과 어떻게 진드기로부터 자신을 보호해야 할지 알마티주 위생 전염 감독부에서 'Kazinform' 통신원에 설명했다.

주 위생 전염 감독부 과장의 말에 따르면, 뇌염의 주요 증상은 두통, 구토, 메스꺼움, 오한, 고열 등이 다.

“또한 사람에게서는 공간에서 혼란과 방향 감각 상실, 경련, 운동 및 감각 장애가 나타날 수 있습니

다. 어떤 경우에는 정신 장애가 관찰되기도 합니다.”라고 의사가 설명했다.

이미 모두 알고 있듯이, 뇌염 바이러스는 사람에게서 사람으로 옮기지 않는다. 진드기 바이러스성 뇌염 백신이 개발되었다. 물론,

이러한 백신은 전염병이 발생할 수 있는 도시와 지역에서만 접종을 하고 있다.

전체적으로 3차 접종으로 구분한다. 2차 접종은 1차 접종 이후 2주 뒤에, 3차 접종은 2차 접종 이후 1년 뒤에 실시한다. 또한, 2차 접종이후 진드기 시즌이 시작되기 전까지 최소 2주가 지나야 한다.

“야외로 나갔다 오면 매우 신중하게 자신과 함께 다녀온 사람들의 몸을 살펴봐야 합니다. 제 때 몸에 있는 진드기를 떼어내는 것이

중요합니다. 만약 진드기가 몸에 있다면 스스로 직접 떼어내려고 하지 말고 가까운 외상 병원이나 일반 병원을 찾는 것이 좋습니다. 여기에서 전문가들이 진드기의 파편이 몸에 남지 않도록 떼어내는 것이 중요하기 때문입니다. 그리고 72시간 이내에 항진드기 면역글로불린을 접종해야 합니다. 제 시간에 이 약을 접종하는 것이 진드기 뇌염의 위험도가 감소하기 때문입니다.”라고 설명했다.

/카즈인폼

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

루벤스 여행사 아시아나 항공 판매 대리점

- 항공권 판매
- 호텔 예약
- 누르따우 쿠폰판매 (최소 1장 구매가능)

RUVENS CORPORATION | 누르따우 비즈니스센터 2V 804호 / +7 727 311 1745, +7 701 786 2334(러,한) almaty@ruvens-kz.com / www.ruvens.kz

깊어가는 카자흐스탄-한국 간 외교관계 30년

크드르바예프 벡티야르(알파라비 카자흐국립대 한국학과 교원)

카자흐스탄과 한국 간의 외교 관계가 수립된 지 30년을 맞이했다. 이 기간 동안 양국 간의 관계는 더 개선되고 더 가까워졌다. 경제, 의료 및 교육 분야와 함께 무역 및 농업 등을 포함하여 다양한 분야가 발전되어 왔다.

지난 해에는 카심-조마르트 토카예프 카자흐스탄 대통령의 한국 방문을 계기로 서울사이버대 캠퍼스에 카자흐스탄의 민족시인 아바이 쿠난바예프의 기념상이 세워지기도 했다. 이것은 우리 카자흐스탄에 대한 한국인들의 존경의 표현이라고 할 수 있다.

앞서 2018년에 문재인 대통령은 카자흐스탄 특별 방문을 하였고, 처음으로 카심-조마르트 토카예프와 회담을 가졌었다. 또한 문재인 대통령은 알마티와 아스타나를 방문했고, 더 많이 회담을 통해 양국 관계 발전에 대해 논의하기도 했다.

그 동안의 카자흐스탄과 한국의 관계를 살펴보면, 양국 간의 특별한 발전이 다양한 방향으로 이어

지고 있다. 현재 한국 기기 및 화장품, 한국 음식, 양질의 의류와 한국 문화가 들어오고 있고, 카자흐스탄 국민들의 큰 인기를 얻고 있다. 1992년부터 카자흐스탄과 한국 간에는 특히 경제적 측면에서도 많은 성과가 있어왔다. 한국으로부터 많은 투자가 이루어 졌고, 많은 기업인들과 회사들이 생겨났으며, 다양한 분야의 경제활동이 이루어지고 있다. 현재에도 양국 간에는 정부차원에서 카자흐스탄과의 경제 협력을 목적으로 여러 산업의 발전 계획들이 수립되고 있다.

구체적인 사례를 일부 보면, 카자흐스탄은 한국에 원자재를 수출하며 도움을 주어왔고, 한국은 최근 몇 년 동안 특히 의료 분야에서 눈에 띄게 많은 투자와 지원을 해오고 있다. 특별히 한국인 전문가와 의사들이 카자흐스탄에서 개원을 하거나 세미나 등을 통해 실용적인 의술 전수에도 많은 기여를 해주고 있다. 이로 인해 의료 한류도 크게 발전해 오고 있다. 카자



흐스탄 입장에서는 값진 기회이며 카자흐스탄 의료발전에 큰 밑거름이 되어주고 있다. 롯데-라한 제과 회사의 성공적인 발전이나 높은 수준의 양질의 화장품 시장의 발전 등 한국의 "soft power"가 느껴지는 때이기도 하다. 수요는 꾸준히

늘어나고 있고, 품질 또한 높아지고 있다.

한국학을 전공하고 있는 우리 한국학과나 학생들과 관련해서, 한국총영사관이나 한국교육원의 지원 또한 언급하지 않을 수 없다. 이들 기관들이 있어 한국으로의 교환

학생 프로그램이나 올림픽아드, 경시대회 진행 등에 많은 도움을 받고 있다. 향후에도 카자흐스탄-한국 관계는 지속되어 나갈 것이다. 양국 간의 관계가 더 긴밀하게 발전되고, 발전하는 방향으로 나아가게 되기를 진심으로 희망한다.

우즈벡, 외국인 관광객에게 면세 제도 도입

우즈베키스탄에 입국해서 국내에서 물건을 구매하는 외국인은 이제 구매한 금액에 대한 부가세를 돌려받을 수 있게 된다.

이에 관련된 법안은 규정 및 법안을 검토할 수 있는 사이트에 게시되었다.

재정부는 tax free 제도로 관광객을 우즈베키스탄에 유치할 수 있을 것이라고 설명했다.

외국인은 소매 상점에서 구매한 상품에 대한 부가세를 돌려받을 수 있다.

이 상점은 국가 세무 위원회의

tax free 시스템에 가입이 되어 있어야 한다.

부가세는 관세 기관에서 물건 반출에 대한 확인을 받고 tax free 지점을 통해 받을 수 있다.

tax free 시스템 지점이 되고 싶은 기업은 국가 세무 위원회에 문의를 하고 동의서에 서명을 해야 한다.

tax free 시스템을 시범적으로 운영하기 위해 타슈켄트와 사마르칸트 국제 공항에서 시행을 시작한다.

/스푸트닉

에어 아스타나, 7월 14일부터 한국행 항공편 주 4회 운항 예정

카자흐스탄 항공사는 7월 14일부터 한국으로 항공 운항을 증편한다고 Tengrinews.kz에서 보도했다.

에어 아스타나 항공사는 알마티와 서울 노선을 주 4회 운항하게 된다. 알마티에서 서울로 가는 노선은 월요일, 수요일, 돌아오는 노선은 화요일, 목요일 운항한다. 이전에 에어 아스타나는 2020년 6월 20일부터 한국으로 주 2회 운항했고, 아시아나 항공과 함께 주 1회 운항했다.

한편, 4월 1일부터 카자흐스탄 정부와 대한민국 정부 간의 카자흐스탄 국민의 무비자 협정이 재개되었다. 이전에 무비자 협정은 한국 정부 측에서 COVID-19 팬데믹 상황으로 인해 중단했었

다. 이제 카자흐스탄 국민들은 여권만 가지고 대한민국에 비자 없이 최대 30일까지 체류할 수 있게 되었다. /탱그리트리블



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)



★★ 전신소독 발열체크기 판매 ★★

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

유니온 파트너스

www.unionp.kz

- /민허가 등록 업무/ 의약품·의료기구·의료장비
- /면허 발급 업무/ 의사면허·병원허가·전문인 면허
- /등록 업무/ 화장품·건강식품·해산물
- /영주권 취득·연장/

+7 747 811 8971(러) info@unionp.kz
+7 701 218 0634(한) hmy600@hanmail.net
#204, BC "Ambassador", Block-45, Line-22, Almaty
잔도사바 - 로즈바끼예바

유니온 덴탈 클리닉 «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
GaukharTas Building
Kung'Orzal' 거리
Rozbakiev' 거리

건강하게 오래 사는 사람들의 생활 습관

코메디닷컴



지구촌에서 가장 오래, 가장 건강하게 사는 사람들이 거주하는 지역을 흔히 '블루존'(blue zone)이라고 한다.

이는 내셔널 지오그래픽의 지원을 받아 세계의 장수 마을을 연구한 뉘트너 박사가 처음 사용한 단어다.

그는 자신의 책에서 이탈리아 사르디니아, 그리스 이카리아, 일본 오키나와, 미국 캘리포니아 로마 린다, 코스타리카 니코야를 블루존으로 지목했다.

블루존에 사는 사람들은 어떻게 건강과 장수를 누리게 된 것일까.

블루존 연구팀은 이들 지역에서는 정신적 육체적 건강을 증진시키는 생활습관을 공유한다는 사실을 발견했다. 미국 남성 잡지 '멘즈 헬스' 온라인판에서 건강한 장수를 위해 누구나 따라할 수 있는 블루존 사람들의 9가지 습관을 소개했다.

1. 자연스럽게 움직인다

굳이 헬스장에서 몇 시간씩 보내지 않아도 된다. 블루존 사람들은 차를 타는 대신 걸어 다니고, 마당이나 정원을 돌보고, 하루 종일 더 많이 움직임으로써 언제나 활동적인 상태를 유지한다. 낮은 강도의 활동이 전반적으로 더 많은 칼로리를 소모할 수 있기 때문이다. 러닝머신에서 더 달리려고 자신을 압박하기 보다, 엘리베이터 대신 계단을 이용하는 등 일상에서 자연스럽게 활동량을 늘릴 방법을 실천한다.

2. 목적의식을 갖는다

블루존 프로젝트에 의하면 아침에 벌떡 일어나고 싶은 이유, 즉 동기 부여가 수명을 늘여나게 한다. 회사의 최고경영자가 되겠다는 거창한 목표를 통해 삶의 의미를 찾을 필요는 없다. 지금 맡고 있는 프로젝트를 잘 끝내거나 창의적인 활동을 찾는 등 작은 일에서도

충분히 목적을 찾을 수 있다. 뉘트너 박사는 다음과 같은 메모를 거울에 붙여놓으라고 권했다- '기본 목표는 나의 성장과 남에게 베풀기'.

3. 스트레스를 관리한다

블루존에 산다고 스트레스가 없는 것은 아니다. 하지만 이들은 스트레스를 관리법을 찾아내 실천한다.

예를 들어 오키나와 사람들은 날마다 조상을 생각하는 시간을 가지고, 사르디니아 사람들은 카페 등에서 '해피아워'를 정기적으로 이용한다. 달리기, 명상, DIY 프로젝트에 도전하는 것도 스트레스를 줄이는 간단한 방법이다. 그리고 최소 2시간은 자연 속에서 보내는 것을 권장한다.

4. 배부를 때까지 먹지 않는다

대신에 80% 정도 배 부른 느낌이 들면 식사를 멈춘다. 블루존 프로젝트는 이를 '80% 규칙'이라고 한다. 이들 지역에서는 낮이나 초저녁에 조금씩 식사하고 밤에는 많이 먹는 것을 피한다. TV, 디지털

기기와 같은 스크린을 보면서 먹지 않는 것도 중요하다.

5. 고기를 적게 먹는다

블루존 사람들은 과일, 채소, 콩류 등 식물성 위주 식이요법을 한다. 단백질 섭취도 동물에 의존하기 보다 단백질, 섬유질이 함유된 콩을 주로 먹는다. 통조림 속 병아리콩 한 컵에는 단백질 18g이 들어 있다.

6. 술은 적당히 마신다

알코올이 건강에 좋은지에 대해 의견이 엇갈린다. 어떤 연구는 와인을 마시면 심장에 좋다고 하는 반면, 다른 연구들은 알코올 섭취와 더 짧은 수명의 연관성을 지적한다.

블루존 연구에서는 주민들이 적당한 양의 술을 규칙적으로 마신다는 것을 보여준다. 하지만 이들은 주말에 술을 몰아서 마시지 않고 보통 하루에 1~2잔씩 마신다.

7. 공동체에 소속된다

블루존의 100세 이상 노인들은 신앙에 기반한 공동체에 속해 있

다. 블루존 프로젝트에서 인터뷰한 100세 노인 263명 중 5명만이 이러한 공동체에 속하지 않았다. 공동체라고 해서 교회에 가는 것을 의미하지 않는다. 취미 모임이나 가까운 친구, 가족을 통해 나만의 공동체를 찾을 수 있다.

8. 가족과의 시간을 우선시한다

블루존 100세 노인들에게는 가족이 중요하다. 이들 지역에서는 자식들이 나이든 부모님의 근처에 살거나 부모님과 함께 사는 일도 흔하다. 또한 부부끼리 그리고 자녀들과도 많은 시간을 보낸다.

9. 건전한 사회적 네트워크를 구축한다

블루존 프로젝트에 의하면 장수인들은 건강한 습관을 실천하는 사람들에게 둘러싸여 있다. 실제로 심장병 위험을 조사한 프래밍햄 연구는 흡연, 비만, 행복, 심지어 외로움도 전염될 수 있다는 것을 보여준다. 뉘트너 박사는 최근 연락하지 못한 친구나 가족에게 전화, 문자, 이메일 등으로 소통하는 시간을 가질 것을 권한다.

조지아, 남오세티야 러시아 편입 시도 "용납 못 해"

지난 2008년 조지아 전쟁 이후 친러 자치공화국으로 분리한 남오세티야가 러시아연방에 편입하고 싶다는 의사를 밝힌 데 대해 31일 조지아가 반발, 첫 입장을 냈다.

로이터 통신에 따르면 다비드 잘카리아니 조지아 외교장관은 이날 남오세티야가 러 연방 편입을 위한 주민투표를 개최하려는 데 대해 "용납할 수 없다"고 밝혔다고 타스통신이 보도했다.

앞서 아나톨리 비빌로프 남오세티야 대통령은 전날(30일) "가까운 시일내 러시아 연방에 편입되기 위한 법적 조치를 취할 것"이라고 발표했다. 내달 10일 예정한 지방선거를 치르면서 주민투표를 실시한다는 방침으로 알려졌다.

특히 비빌로프 대통령은 이날 로시야-24TV를 통해 러시아 연방

편입 이후 북오세티야와의 통일 절차를 시작할 필요가 있다는 구체적인 계획까지 밝혔다. 북오세티야는 러시아 연방에 소속돼 있으며, 러시아어로 '북쪽'이라는 의미를 따 '세베로오세티야 공화국'이란 명칭을 사용하고 있다.

소련 붕괴 이후 조지아내 '미승인국'이란 불분명한 지위로 남아 있던 남오세티야는 2008년 조지아 전쟁을 계기로 러시아로부터 독립국으로 인정받은 뒤, 금융지원과 군사지원(러군 주둔)을 받아왔다. 주민들이 러시아 여권도 발급받고 있다.

남오세티야의 러시아 연방 편입 시도가 주목받는 건 특히 여러모로 조지아와 꼭 닮은 우크라이나가 러시아의 침공을 받아 한 달 하 고도 일주일 째 전쟁을 치르고 있

어서다.

조지아는 2008년 4월 우크라이나와 함께 나토(북대서양조약기구) 가입을 약속받은 뒤, 그해 8월 미국의 지원을 등에 업고 러 접경 남오세티야를 공격, '남오세티야 전쟁'을 일으켰다.

남오세티야 지역 분리주의 세력을 지원해온 러시아는 곧장 군대를 보냈고, 이에 분쟁이 '조지아 전쟁'으로 확대되는 과정에서 또 다른 러 접경 분리주의 지역인 압하지야까지 영향을 미쳤다.

결국 두 지역에서 모두 러시아의 지원을 받은 분리주의 세력이 정부군을 물리치면서 조지아는 세 동강이 났다.

이 때부터 러시아는 조지아 영토 약 5분의 1을 차지하는 남오세티야와 압하지야를 군사적으로 보

호(주둔)해 왔고, 최근 우크라이나 전쟁이 '남 일 같지 않은' 조지아 정부는 숨죽인 채 사태를 주시해 왔다.

남오세티야와는 달리, 압하지야는 러 연방 편입 계획은 없다는 입장이다.

발레리 크바르치아 압하지야 국회의장은 전날(30일) 인테르팍스 통신과의 인터뷰에서 "러시아는 우리의 전략적 파트너이자 가깝고 친밀한 국가이지만, 우리 공화국은 러시아연방에 합류할 의향은 없다"고 말했다고 로이터는 전했다.

압하지야의 또 다른 고위 당국자인 세르게이 삼바 안전보장위원장(Security Council Secretary)은 타스 통신과의 인터뷰에서 "남오세티야의 열망을 지지하지만, 러 연방 가입이라는 같은 목표를 공유하진 않겠다"고 일축했다.

조지아 전쟁으로부터 정확히 6

년 뒤 러시아는 우크라이나 남부의 친러 주민이 많은 크림(크림반도)을 무력 점령한 상태에서 국민투표를 열고 찬성 우세로 크림을 병합했다.

이후 동부 돈바스(도네츠크·루한스크) 분리주의 세력을 지원, '갈등의 씨앗'을 심어둔 뒤 다시 8년 만에 이 갈등을 빌미로 우크라이나를 침공했다.

블라디미르 푸틴 대통령은 이번 전쟁 개전 사흘 전인 지난달 21일 반군이 임의 선포한 도네츠크·루한스크 공화국을 각각 독립국으로 일방 승인했다. 그리고 '우크라이나 정부군에 의한 돈바스 제노사이드(집단학살) 문제 해결'을 명목으로 한 '특별군사작전(전쟁)'을 개시했다.

남오세티야와 압하지야는, 어떤 면에서 '조지아의 크림'이자, '조지아의 돈바스'인 셈이다.

/뉴스1

로닌 네트워크: 6억달러 상당 암호화폐 해킹... 시사점은?

역사상 두 번째로 큰 규모의 암호화폐 해킹 사건이 발생했다. 이에 따라 수천 명, 혹은 수백만 명의 피해자가 발생할 수도 있을 것으로 보인다.

블록체인 모바일 게임 '엑시 인피니티'를 구동하는 블록체인 네트워크인 '로닌 네트워크'가 해킹을 당해 6억1500만달러(약 7400억원) 규모의 이더리움이 탈취된 사건이 최근 알려졌다.

영국 윌트셔 출신의 댄 린(20)도 이들 피해자 중 하나다. 린은 BBC와의 인터뷰에서 "0.1 이더리움, 약 2500파운드(약 400만원) 치를 잃었다. 내 상황도 나쁘지만, 더 잃은 친구도 있다"라고 말했다.

또 아일랜드 출신 잭 케니(23)는 "1만달러 정도 잃었다"고 밝혔다.

케니는 "사람들이 이 해킹 사건의 중요성을 완전히 이해하지 못하고 있는 것 같다. 6억달러는 이 네트워크 전체 자산에서 매우 큰 부분"이라고 말했다.

8000달러를 잃었다고 밝힌 미국 동부 출신의 한 남성은 '엑시 인피니티'를 통해 디지털 코인을 모은 사람 중 아마 "평생 모은 돈"을 잃은 사람도 있을 수 있다고 덧붙였다.

'엑시 인피니티'의 플레이어들은 '엑시즈'라 불리는 대체불가능 토큰(NFT) 형태의 디지털 애완동물을 수집해 다른 엑시즈와 거래한다. 이 '엑시즈'를 팔면 암호화폐를 벌 수 있다.

'엑시 인피니티'는 암호화폐를 벌고 이 게임의 NFT를 수집하려는 전 세계 플레이어 수백만 명에게 인기를 끌었다.

특히 필리핀에서 그 인기가 높아 온종일 게임을 하는 이용자가 늘며, 해당 게임의 플레이어가 수익성 높은 직업으로 떠오르기도 했다.

'엑시 인피니티'의 개발사인 베트남의 '스카이 마비스'가 소유한 '로닌 네트워크'를 통해 플레이어들은 자신들이 '엑시 인피니티'에서 번 디지털 코인을 이더리움 같은 다른 암호화폐와 교환할 수 있다.

'스카이 마비스' 측은 6일 전 5억4000만달러 상당의 암호화폐가 해킹으로 탈취당했으며, 이후 한 사용자가 자신이 보유한 이더리움을 인출할 수 없다고 29일 신고하면서 뒤늦게 해킹 사실을 알게 됐다고 밝혔다.

이후 시세가 오르면서 도난당한 암호화폐의 가치는 약 6억1500만달러에 이른다.

이번 사건은 가장 최근에 발생한 암호화폐 탈취 사건으로, 현재까지 20억달러가 훨씬 넘는 가치

의 암호화폐가 유출됐다.

해킹을 둘러싼 일련의 사건들은 암호화폐와 탈중앙금융(DeFi)의 위험성에 대해 많은 시사점을 던진다.

고객들은 돈을 돌려받을 수 있을까

'로닌 네트워크' 측은 "사법당국, 법의학 암호화폐 학자, 투자자 등과 협력하여 모든 고객에게 자산을 돌려주거나 배상할 수 있도록 노력하고 있다"라고 밝혔다.

현재 '로닌 네트워크'는 뉴스레터 플랫폼인 '서브스택'에 성명서 단 하나만을 게재한 상태이며, 자사 웹사이트도 오프라인으로 전환했다.

이에 더불어 기업 공식 SNS 계정의 모든 댓글 창을 막았으며, BBC는 기업 고위 임원들에게 문의한 그 어떤 내용에도 답을 받지 못했다.

피해자인 린은 "고객 지원 센터에 연락하지 않았다. 소용없다는 것을 알기 때문"이라며 심경을 토로했다.

"원상 복구가 되긴 하는 것인지, 그렇다면 그게 언제인지 소식이라도 알고 싶습니다. 제 자산을 돌려받고 싶습니다. 암호화폐 기업들의 운영 방식은 일반 기업과 다릅니다."

실제로 '로닌 네트워크'는 아직 고객들에게 이들의 자산에 무슨 일이 일어나고 있으며, 언제쯤 돌려받을 수 있는지 등의 소식을 알려주지 않은 상태다.

대규모 암호화폐 해킹 사건을 살펴보면, 대부분의 경우 고객들은 어떤 식으로든 배상받았다. 그러나 배상까지 몇 달 혹은 몇 년이 걸릴 수도 있다.

암호화폐 전문 매체인 '프로토스'의 작가 데이비드 카넬리스는 암호화폐 기업들의 고객과의 의사소통은 형편없기로 악명 높다고 말했다.

"5억달러 이상을 취급하는 기업과 거래한다면 대개는 원활한 의사소통이나 더 많은 소통 창구를 기대할 것입니다. 특히나 해킹처럼 보안상의 문제가 생겼을 때는 더 그럴 것입니다."

그렇긴 하지만, 이 암호화폐 생태계에서 중요한 원칙 중 하나는 누구나 자신만의 암호화폐를 만들 수 있다는 것입니다. 그리고 이 원칙을 가로막는 일이 있어서는 안 됩니다."

사건 발생 경위

'로닌 네트워크'에 따르면 '엑시 인피니티'의 플레이어가 담당 안 될 규모로 증가한 지난 2021년



GETTY IMAGES
'엑시 인피니티'는 암호화폐를 벌고 이 게임의 NFT를 수집하려는 전 세계 수백만 명에게 인기를 끌었다

11월에 해킹이 시작됐다고 밝혔다.

그러면서 게임에 많은 플레이어가 몰려 "서버가 감당해야 하는 트래픽 부하가 상당했다"라면서, 이에 따라 서버 부하를 낮추기 위해 보안 절차를 느슨하게 할 수밖에 없었다고 설명했다.

12월에는 상황이 진정됐지만 보안 절차 강화를 잊었으며, 이에 따라 해커들이 백도어를 이용해 침입했다고 전했다.

경제학자이면서 금융 및 경제 관련 작가인 프랜시스 코폴라는 이를 두고 "암호화폐 기업의 전형적인 모습"이라고 말했다.

"해킹과 탈취 사건은 많이 반복됐습니다. 솔직하게 말하자면 기업들의 주의가 부족했던 탓이며, 이들이 고객의 자금을 충분히 기울이지 못한 탓이죠."

암호화폐 기업들은 눈앞의 돈벌이에 급급해 폭발적인 수요를 받아들이는 데에만 혈안이 되어 있습니다.

그래서 설계를 잘못하고 테스트를 거치지 않은 코드를 사용하는 등 보안을 경시하거나, 대응 역량이 없는 인프라에 의존하곤 합니다."

역대 암호화폐 해킹 사건

영국의 암호화폐 분석 업체 '일립틱'은 해킹 당시 피해 규모를 기준으로 아래와 같이 5대 암호화폐 해킹 사건을 선정했다.

- 6억1100만달러: 암호화폐 거래소 '폴리네트워크', 2021년 8월
- 5억4000만달러: 블록체인 브릿지 서비스 '로닌 브리지', 2022년 3월
- 5억3200만달러: 암호화폐 거래소 '코인체크', 2018년 1월
- 4억7000만달러: 암호화폐 거

래소 '마운트 콕스', 2014년 2월

- 3억2500만달러: 블록체인 브릿지 서비스 '웜홀', 2022년 2월

해킹이 반복되는 이유

해커들이 암호화폐를 점점 더 노리기 쉬운 표적으로 인식하고 있다는 것이 전문가들의 의견이다.

'일립틱'의 톰 로빈슨은 암호화폐 기업들이 "해커들에겐 큰 꿀단지처럼 매력적이라, 이들을 불러 모은다"라고 설명했다.

"암호화폐 거래는 불가역성을 지닙니다. 해커가 한 번이라도 암호화폐 탈취에 성공하게 되면 이를 회수하거나 되돌리기가 매우 어렵습니다."

또한 "랜섬웨어처럼 해커가 해킹당한 기업과 협상을 통해 이득을 갈취하는 여타 사이버 범죄와 달리, 암호화폐 관련 해킹은 추가적인 현금화할 수 있다는 점에서 매력적"이라고 설명했다.

이번 해킹 사건의 배후는 아직 알려지지 않았다.

그런데 사이버 범죄의 목적이 반드시 금전적인 이유가 아닐 때도 있다. 예를 들어 몇몇 암호화폐 탈취 사건의 배후로 국가가 지원하는 해커 단체가 지목된 일도 있었다.



RETUERS
현재까지 20억달러가 훨씬 넘는 가치의 암호화폐가 유출된 것으로 알려졌다



개나리벽지

공장/창고 임대

디지털 도어록



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

블록체인 분석 기업 '체인널리시스' 연구진에 따르면 북한의 해커들은 지난해만 암호화폐 플랫폼을 최소 7차례 공격해 거의 4억달러 상당의 암호화폐를 빼돌렸다.

/BBC코리아

이기환의
흔적의 역사

아키히토 방문한 고려신사는 내선일체의 성지였다_1

아키히토(明仁) 일왕은 1990년 일본을 방문한 노태우 대통령에게 속삭였다. “내 모계에 한국계 인물이 있는 것 같아요.”

“일본 왕실에 한국계의 피가 흐른다”고 인정한 폭탄발언이었지만 당시엔 크게 부각되지 않았다. 뜻밖의 ‘무플’이 불만이었을까. 아키히토는 11년이 지난 2001년 68회 생일을 맞은 자리에서는 공개적으로 “내 몸에 한국계의 피가 흐른다”고 선언했다.

《속일본기》에 ‘간무(桓武) 천황(재위 781~806년)의 생모가 백제 무령왕의 자손이었다’는 기록이 있다”는 것이다.

그런데 《삼국사기》가 밝혔듯이 고구려와 백제는 ‘부여’라는 같은 뿌리를 두고 있다. 따라서 일왕가의 뿌리는 백제는 물론 고구려까지 이어질 수 있다는 얘기가 된다.

아키히토 일왕의 고구려 행보

그런 아키히토 일왕이 이번에는 ‘고구려’ 행보를 이어가고 있다.

지난 20일 사이타마(埼玉)현 히다카(日高)시에 있는 ‘고마(高麗·고구려)신사’를 참배한 것이다.

고마, 즉 고려 신사가 어떤 곳인가. 668년 고구려가 나·당 연합군에게 멸망하자 수많은 고구려 유민이 일본 열도로 망명했다.

이 즈음의 《일본서기》와 《속일본기》를 보면 매우 흥미로운 기사가 잇달아 등장한다.

666년 10월 왜국에 사신으로 왔다가 나라의 멸망(668년)을 맞은 고구려 왕족 출신의 사신 현무약광(玄武若光) 이야기다.

졸지에 돌아갈 곳을 잃은 현무약광은 오이소(大磯) 지방에서 살다가 왜국 조정으로부터 ‘왕’의 칭호를 받는다. 서기 703년이다. 그때부터 그의 이름은 ‘고려약광(高麗若光·고마 잣코)’이 된다. 13년 뒤 왜국 조정은 동국(東國·지금의 간토 지방)에 흩어져 있던 고구려 유민들을 한 곳에 모아 정착시킨다.

“716년 동국 7국에 흩어져 있던 고구려 유민 1779명을 모아 무사시(武藏野)국에 정착시켰다. 그들이 정착한 곳에 고려(高麗·고마)군을 설치했다.”(《속일본기》)

무사시국은 현재의 도쿄도(東京都)와 사이타마 현의 대부분, 가나가와(神奈川) 현의 일부를 차지하고 있던 일본의 옛 소국이었다.

고구려 왕족 출신인 고려약광(일본어 발음은 고마 잣코)은 고구려 유민들을 다스리는 임무를 맡는다.

고려약광은 고구려 정착민의 신(神)으로 추앙받게 된다. 약광이

죽은 뒤에는 그를 기리는 신사가 건립되었는데, 그것이 고려(고마)신사이다.

약광의 후손들은 성(姓)을 고려(高麗·고마)라 했으며, 고려(고마)씨는 이 신사의 공사(宮司·신사의 대표)를 맡아왔다.

지금은 고려 약광의 60대손인 고마 후미야스(고려문강·高麗文康)가 고려신사의 공사로 일하고 있다.

일왕의 고려신사 방문, 어찌 봐야할까

이 고려(고마)신사를 아키히토 일왕이 방문했으니 다시 한 번 관심이 초점이 된 것이다.

일왕은 그저 ‘사적인 여행’이라 했지만 해석은 구구했다.

내년 말로 예상되는 생전 퇴위 전에 일제 식민지배와 침략전쟁에 대해 반성과 화해의 신호를 전하려고 신사를 방문한 것이 아니냐는 추측이 나왔다.

한·일 양국간 어려운 현안이 있지만 결국 ‘함께 가야 할 두 나라’라는 메시지를 던진게 아니냐는 분석도 있다.

어떻게든간에 과거사에 반성은 커녕 가해의 언급마저 피하는 아베 신조(安倍晋三) 총리와는 대비된다는 점에서 나름 긍정적인 평가를 받는다.

일본에 고구려인의 정착지가 있었고, 고구려 왕족의 성(고려씨)과 그 왕족을 모신 신사가 1300년 간이나 존재해왔다는 것은 무척 신기한 일이다.

또 아키히토 일왕이 백제에 이어 고구려에까지 관심을 두고 있다는 사실을 굳이 백안시할 필요는 없다.

그러나 이 대목에서 한가지 반드시 짚고 넘어가야 한다.

고려, 아니 일본에서는 고마로 일컬어지는 이 신사가 일제 강점기에는 ‘내선일체’와 ‘내선융화’의 상징으로 철저하게 이용됐다는 것이다.

조선총독부 기관지인 《매일신보》에서 고려신사(고마신사)를 검색해보면 빼짐없이 등장하는 수식어가 있다.

바로 ‘내선일체의 살아있는 상징’ 혹은 ‘내선융합의 성지(聖地)’라는 표현이다.

이 대목에 천착한 이는 일본인 학자 사토 아쓰시(佐藤厚) 센슈대(専修大) 교수다.

최근 발표된 사토 교수의 논문(《근대기의 고마신사-근대에 이용된 고대》, 《동아시아고고학》 46권, 동아시아고고학회, 2017년)에 적나라한 실체가 드러난다.



고구려 출신인 고려약광을 모신 고려신사의 전경. 고려약광은 666년 사신단의 일원으로 왜국에 왔다가 고구려가 멸망하는 바람에 귀국하지 못하고 왜국에 정착했다.

대체 어찌된 일인가.

내지 시찰단은 왜 고려신사를 찾았나

시조인 고려약광을 기리려고 건립된 고려신사는 19세기까지만 해도 지방의 작은 신사에 불과했다.

3·1운동이 일어난 1919년 이후 일제의 식민통치가 무단통치에서 문화정치로 바뀐다. 이때부터 고려신사의 위상도 달라진다.

조선총독부는 조선의 지도층을 대상으로 이른바 ‘내지(일본)시찰단’을 파견한다. 이 시찰단에는 조선총독부의 활동사진반이 동행했다. 이들에게는 일본의 발전상을 직접 보고 들은 뒤 귀국해서 무지몽매한 조선 민중에게 선전해야 한다는 임무를 맡겼다.

예컨대 1920년 5월 조선총독부는 조선 각도의 군수 30명을 시찰단으로 파견했다. 이들과 함께 동행한 활동사진반이 사이타마(埼玉)에서 찍은 동영상이 무대는 바로 고려촌이었다. 이때 고려신사의 공사인 고마 오키마루(고려흥환·高麗興丸)는 시찰단에게 ‘고려약광의 사적’을 담은 책자를 선물했다. 이렇게 완성된 동영상은 7월부터 조선 각지의 12곳에서 총 6만 8000명이 지켜본 가운데 상영됐다. 이후 고려촌과 고려신사는 내지시찰단의 단골 방문지가 됐다.

일본 본토에 고구려인의 정착지가 존재했다는 소식은 식민지 조선에서도 대단한 반향을 일으켰다. 1920년 10월 22일부터 오사카(大阪)-나라(奈良)-교토(京都)-도쿄(東京)를 거쳐 고려촌을 방문한 경북 유림 시찰단의 감상록에

는 눈물 없이는 볼 수 없는 감격적인 만남의 순간이 담겨있다.

“약광왕의 후손인 오키마루가 감격의 눈물을 흘렸다. 오키마루가 신사의 역사를 설명하고 감구(感舊·회한)에 젖어 눈물을 흘리자 옆에 있던 사람들도 다 울었다.”

일본을 방문하고 돌아온 이들은 각종 매체에 ‘고려촌’과 ‘고려신사’, ‘고려약광’ 이야기를 앞다퉈 소개했다.

이후 총독부 직원 8명과, 전라남도 면장 40명, 황해도 유생 16명 등이 줄줄이 일본 본토의 고려촌을 찾았다.

일제가 고려신사를 돌보기 시작 했다

그런데 1921년 8월 고마 오키마루가 조선총독부 기관지(《조선》)에 실은 ‘고려약광 사적’의 서문에는 매우 의미심장한 내용이 담겨있다.

“일한이 합병하여 한 나라가 되었다. 이때 일한 상대(上代·고대사)의 교섭을 연구하는 것도 시국에 도움이 될 것이다. 고구려 왕실과 황국(일본)의 관계를 증명하는 우리 조상(고마씨)의 유적을 알리는 것은 양국민을 친화시키는 효과가 있다.”

어째 좀 수상한 느낌이 든다. 한일합병으로 한 나라가 된 일본인과 조선인의 가교역할을 ‘고마씨(고려씨)’ 가문이 한다? 하기가 고려씨의 입장에서는 그럴수도 있겠다.

1200년이 넘도록 이역의 땅, 그것도 일본에서 갖가지 설움을 받으며 정착해온 고려씨가 아닌가. 그러다 어느날 갑자기 한반도에서

‘동족’이라며 찾아와 혈연관계를 말하니 울고 불고 할 수밖에 없었을 것이다.

그러나 점차 이상한 방향으로 흘러간다. 1922년 3~7월 사이 도쿄에서 열린 국제박람회(제13회)에 참석한 조선방문객 가운데 무려 2100명이나 고려촌과 고려신사를 방문한다.

기현상이라 할만큼 인기폭발의 유적관광지가 되었다. 1923년엔 기하급수로 늘어나는 조선인 관광객을 맞이하기 위한 재단법인 ‘고려왕 유적보전회’가 결성된다.

그래도 거기까지는 그럴만 했다. 1925년 3월 고려신사에 심상치 않은 방문객이 찾아온다. 당시 조선총독인 사이토 마코토(齋藤實)이었다.

그 뿐이 아니었다. 1934년엔 고려신사를 후원하는 단체(고려신사 봉찬회)까지 발족한다. 원래는 민간인을 중심으로 구성된 후원조직이었다.

그런데 봉찬회의 본부가 들어선 곳이 수상하다. 바로 동양척식회사의 도쿄 건물이었다. 동양척식회사가 어디인가. 식민지 조선의 토지와 자원을 수탈하려고 세운 회사였다. 식민지 수탈의 총본산에 왜 고려신사를 받드는 단체가 들어섰을까. 더욱 미심쩍은 것은 봉찬회의 임원들이었다.

회장인 고다마 히데오(児玉秀雄) 백작은 조선총독부 정무총감(1929~1931년)을 역임한 인물이었다. 이사장인 마루야마 쓰루키치(丸山鶴吉) 역시 총독부 경무국장(1919~1924)을 지냈다. 나머지 156명의 이사와 평의원들도 식민지 조선과 관련된 정치인·관료·학자·언론인들이었다. /경향신문

"소셜미디어 취약 연령, 女 11~13세·男 14~15세"

소셜미디어는 남학생보다 여학생의 정신 건강에 더 일찍 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

성별로 가장 취약한 연령대가 여학생의 경우 11~13세, 남학생은 14~15세로 조사됐다. 《네이처 커뮤니케이션스》에 발표된 영국 연구진의 논문을 토대로 영국의 '가디언'과 미국의 '뉴욕타임스(NYT)'가 보도한 내용이다.

영국 케임브리지대의 실험심리학자인 에이미 오르번 연구원이 이끄는 연구진은 소셜미디어의 증가가 젊은이들의 정신 건강에 영향을 미쳤는지 여부를 밝히기 위해 연구에 착수했다. 자선단체인 영마인드에 따르면, 정신 건강에 문제가 있는 것으로 의심되는 5세~16세 아이들의 수가 2017년에서 2021년 사이에 50% 증가했다고 한다. 이는 교실에 있는 아이 중 5명 가량이 문제에 노출됐다는 뜻이다.

연구진은 10세~80세 영국 개인 8만4000명의 데이터를 분석했다. 이들의 페이스북, 트위터, 인스타그램, 왓츠앱 등의 소셜미디어 사용에 대한 정보와 정신건강 및 전반적 건강 관련 기록을 분석했다. 특히 10세~21세 영국 청소년 1만7400명의 데이터를 집중 분석했다.

그 결과 특정 연령대의 소셜미디어 사용은 1년 동안 삶의 만족도가 떨어지는 것과 관련이 있는 반면 낮은 삶의 만족도는 그 다음 해 더 많은 소셜미디어 사용을 가져온다는 점을 발견했다. 특히 11세~13세의 소녀들이 소셜미디어 이용 시간이 많아지면 1년 후에 그들의 삶에 대한 만족도가 떨어지며 14세

~15세 사이의 소년들에게서도 같은 경향이 나타났다. 연구진은 소셜미디어에 대한 민감도가 여자 아이들보다 남자 아이에게서 늦게 나타나는 뇌 구조나 사춘기 같은 발달 변화와 관련이 있다고 봤다.

다른 연령대의 경우 소셜미디어 사용과 삶의 만족도 사이의 연관성은 통계적으로 유의하지 않았다. 다만 19세에 소셜미디어를 많이 사용하는 것은 남성과 여성 모두에게 1년 후 삶의 만족도가 낮아질 것임을 예측할 수 있게 해줬다. 연구진은 소셜미디어의 영향보다는 그 연령대에 집을 떠나거나 일을 시작하는 것과 같은 변화를 겪으며 발생하는 심리적 요인과 더 연관 있을 것으로 추정했다.

오르번 연구원은 "이번 연구는 소셜미디어의 영향이 청소년기에 가장 크게 미치며 성별에 따라 특정 연령에 더 주의를 기울여야 함을 보여준다"라고 말했다. 연구를 검토한 유니버시티칼리지런던(UCL)의 이본 켈리 교수(역학)는 이번 연구 결과가 소녀들 사이의 우울증 발병률이 더 높은 것이 소셜미디어, 온라인 괴롭힘, 수면 부족과 관련 있음을 확인해줬다고 말했다.

이 새로운 연구는 청소년의 정신 건강에 해악을 끼친 책임을 소셜미디어 회사들에게 물어야 한다는 미국 내 최근 여론과 공명한다고 NYT는 보도했다. NYT는 미국 청소년 10명 중 9명이 스마트폰을 가지고 있으며, 조사에 따르면 하루에 많은 시간을 소셜미디어를 통해 소통하고 게임을 하며 비디오를 보는 데 쓴다며 이같이 전했다.

/코메디닷컴



'파운드→달러'..세계 패권이 곧 화폐 패권

현재 세계 여행을 할 때 달러는 대부분 지역에서 결제가 가능하다. 그런데 70년 전만 해도 이러한 기축통화는 미국 달러가 아닌 영국 파운드였다. 세계 패권 경쟁에 따라 기축통화도 달라진 것이다.

최초 기축통화 역할을 한 화폐는 영국 파운드다. 파운드는 1717년 영국이 금본위제를 도입한 이후 기축통화의 지위를 누리게 시작했다. 당시 영국은 1694년 설립된 영국은행이 중앙은행 기능을 수행하는 등 금융시장이 발달해 있었다. 또한 이 시기 영국은 '해가지 않는 나라'라고 불릴 정도로 여러 식민지를 거느리면서 정치·군사력으로도 초강대국 위치에 있었다. 이에 영국 정부의 요청으로 화

폐 주조 책임자를 맡고 있던 과학자 아이작 뉴턴은 파운드 가격을 금 1온스당 4.25파운드로 고정하는 금본위제를 설계하게 된다. 그 결과 파운드는 안정적인 화폐로 인정받으면서 1860~1914년 동안 세계 교역 결제 통화의 60%를 차지하게 됐다.

영국을 중심으로 한 금본위제는 제1차 세계대전을 겪으며 흔들리게 된다. 영국을 포함한 유럽이 세계 대전 전쟁 비용과 이후 복구를 위해 미국에 막대한 채무를 지게 된 것이다. 그러면서 순채권국이 된 미국은 금을 빨아들이기 시작했다. 결국 영국은 금이 부족해 1931년 금본위제를 포기하게 된다. 그리고 2차 세계대전 후 세계

패권은 미국으로 완전히 넘어갔다. 영국은 두 차례의 전쟁으로 정치·경제적 타격이 심해 주도권을 미국에 넘겨줘야 했다. 영국 파운드가 뉴턴의 기축통화 지위도 미국 달러로 이양됐다. 제2차 세계대전이 막바지로 접어들던 1944년 브레튼우즈에 모인 44개 연합국 대표들은 금 1온스당 35달러로 하는 고정 환율제도를 채택했다.

1971년 경상수지 적자에 시달리던 미국이 달러를 금과 일정 비율로 교환하는 금태환을 정지한다고 발표하면서 브레튼우즈 체제가 막을 내렸다. 하지만 이미 국제 거래에서 위상이 높아진 달러는 사실상 기축통화 지위를 이어갔다.

/한겨레

- 화물선적 예약
매주 화요일
- 화물 마감
매주 목요일
- 선박 출항
매주 월요일
- 화물 도착
출항 30일 이내

60일 운송
- 트럭 -

90일 운송
- 트럭 -

항공 운송

중국수입
트럭운송

운송비용 | TON OVER화물: 별도 문의

USD 3/KGS 부터 | **"A통관방식 운송"**

도착지 통관 세금 불포함

CNK ALMATY LOGISTICS Co.,Ltd 주식회사 씨엔케이 알마티 로지스틱스

담당자: 송기범 부장 / 카작 전화번호: +7 777 018 6555(what's app)/ 한국전화번호: 010 6614 0602(kakao talk) /이메일: 01066140602@hanmail.net

알짜배기 유머 시리즈

사춘기 부부_2(#76)

"너 - 미자를 끄찍히도 사랑하고 있구나?"
"뭐?"
"표정에서 읽을 수 있어. 너의 이혼 한다는 그 말은 사실이 아니야."

"푸 하하하하..."
이번엔 민철이 갑자기 웃음을 터트렸다.
"사랑? 내가 사랑한다고.. 하하하..."
민철은 정말이지 그 말을 듣고 두개골이 쪼개질 정도로 웃어댔다. 민철은 웃으면서 헤지는 정말 코메디를 잘한다고 생각하고 있었다.

그러나 헤지는 민철의 박장대소를 들으며 슬픈 표정이 드리워 지고 있었다.

"나 - 같게."

헤지는 일어서고 있었다. 민철은 그때서야 웃음을 멈추고 저지하고 나섰다.

"아직 얘기는 끝나지 않았어."

"날 괴롭히지마.. 나한테 뭘 바라는거야.. 내가 미자대신 같이 살아 줘야겠어? 아니면 위자료라도 보테줄까? 넌, 그러는게 아니야.. 넌, 나한테 따질 자격이 없어.. 미자라면 몰라도 말이야. 너와 나는 어차피 죄인이야... 착각하지마."

헤지는 이 말을 하면서도 연신 입술을 안으로 구겨 넣으며 감정을 억제 하는것 같았다.

그리고는 민철의 멍청한 표정을 한번 다시 보고는 슬픈표정을 순간 짓더니 이내 얼굴을 돌리고 밖으로 나가 버렸다. 민철은 자리에서 일어나 헤지를 뒤쫓았다.

"이봐!"

민철은 카페를 나서자마자 헤지의 팔목을 잡아챘다. 어느덧 헤지의 눈에선 눈물이 흐르고 있었다.

"봐! 나한테 뭘 바라는거야. 다 - 끝났어.. 난 장난이었어. 널 만난건 전부 장난이었어. 너희들의 이혼을 바라건 아니었어. 그냥... 나도 몰라.."

"장난?"

"그래 장난 이었던 말야. 됐어? 난, 그런 장난이 재미 있었어. 전에도 한번 그런적이 있어. 니가 날 따라 다닐때.. 소문으로 들어 알고 있었잖아. 미안해! 미안하다구. 하지만 너한테는 아니야.. 미자한테 너무 미안해. 그렇게 전해줘..."

헤지는 감정을 누르며 일방적으로 말을 해대고 빠른 걸음으로 걸어갔다. 민철은 멍하니 그런 헤지의 뒷 모습을 바라 볼뿐이었다.

민철은 그렇게 헤지의 사라지는 뒷 모습을 보면서 자신이 헤지에게 뭘 듣고 싶어서 이렇게까지 했나 생각했다.

'멍청하군.. 내가 무슨말을 듣고 싶어서 헤지를 만났지? 헤지의 그 눈물은 뭐야.. 비리먹을.. 난 왜이렇게 앞뒤를 못가릴까.. 후후... 왜 자주 헤지의 눈물이 마음에 걸릴까..'

민철은 이미 사라져 버린 헤지의 뒷모습을 찾더라도 하는듯 바라보다가 이내 뒤돌아 섰다.

웬지 쓸쓸해 졌다. 모두다 떠났다는 그러한 기분을 민철은 느끼고 있었다. 나에게서 누가 떠났지?...
민철은 이미 사라져 버린 헤지의 뒷모습을 찾더라도 하는듯 바라보다가 이내 뒤돌아 섰다.

미자는 하루종일 속이 거북해서 집으로 들어와 방안에만 틀어 박혀 있었다. 날씨 탓인것 같기도 했고 헤지와 민철에 대해 너무 신경을 쓴 탓이기도 한것 같았다.

상희의 사랑지키기를 생각하면서 방바닥에 큰대자로 누워 음악을 들었다. 방안에 누워있자니 어디선가 퀘퀘한 하수구 냄새가 나고 다시 속이 울렁대며 구역질이 나올것만 같았다.

욱 -

미자는 토할것 같아 화장실로 달려 갔지만 헛구역질만 할뿐이었다. 미자는 번득 머리를 스치는게 있었다.

임신...

미자는 머리를 절레절레 흔들 었다. 가끔가다 속이 거북한 적이 있었다. 그것을 주인 아주머니와 민철은 임신으로 착각한 기억을 되 살리고 있었다.

그런 기억을 되살리면서 민철의 그 당황하고 괴로워 했던 표정을 떠올리고는 민철 앞에서는 될 수 있으면 이런 모습을 보이지 않고 오해할 여지를 만들지 않으리라 생각했다.

'예구... 내가 왜 이리단냐.. 술을 좀 줄이던가 해야지..'

전에도 이런일이 있고 나서 병원엘 가 보았지만 술 때문에 위장이 안좋아서 그런 것이란 진단을 받은 적이 있었다.

팍- 임신이나 해서 민철의 그 불쌍한 표정을 보고 싶기도 했다.

너무나 섬섬했던 임신에 대한 민철의 반응.. 억울한듯한 민철의 표정... 으... 그 생각을 떠올리면서 미자는 약이 올랐다. 남들 같으면 임신을 하면 여왕이 된다는데.. 왜 그자식은 임신을 그토록 두려워만 하는것일까.

"꺼 - 억 ~ 예구.... 이제서야 소화가 된것 같군."

민철은 오후 강의가 남아 있어 다시 학교로 올라 갔다.

/subkorea

35세부터 콜레스테롤과 혈당 수치, 알츠하이머 위험과 관련



30대 중반 나이에 '좋은' 콜레스테롤이라고 불리는 HDL 콜레스테롤(고밀도 지단백질)은 낮은 반면 중성지방 및 혈당 수치가 높다면 미래에 알츠하이머에 걸릴 위험이 높다. 따라서 발병 위험을 낮추기 위해서는 건강한 HDL, 중성지방, 혈당을 유지하기 위한 조기 개입이 중요하다.

알츠하이머병으로 인한 인지력 저하를 예방 혹은 지연할 수 있는 공인된 방법은 없다. 기존 연구들이 55세부터 심혈관 수치가 나쁘면 알츠하이머병에 걸릴 위험이 높다는 것을 발견했으나, 젊은 사람에게도 이런 연관성이 적용되는지 알지 못했다.

최근 미국 보스턴대 연구팀은 종적 데이터를 이용해 알츠하이머와 심혈관 사이 관계를 조사했다. 연구 결과 35세부터 낮은 HDL 콜레스테롤, 높은 중성지방, 높은 혈당 수치를 기록하면 훗날 알츠하이머 발병 위험과 관련이 있다는 것을 발견했다.

연구팀은 프래밍햄 심장 연구에 참여한 4932명의 데이터를 조사했다. 등록 당시 평균 연령은 37세, 70세까지 4년마다 9회 검사를 받았다. 각 검사에서는 HDL과 LDL(저밀도 지단백), 혈당, 체질량지수(BMI), 혈압, 하루 흡연량을 측정했다. 2차 검사 이후 참여자들은 인지 저하 진행을 추적하기 위해 인지 평가도 받았다.

데이터를 분석한 결과 1차, 2차, 6차, 7차 검사에서 측정된 알츠하이머와 HDL의 역관계를 발견했다. 또한 약물과 무관하게 1차, 2차, 5차, 6차, 7차 검사에서 알츠하이머와 높은 중성지방 수치의 연관성이 드러났다. 모든 검사에서 고혈당은 알츠하이머 발생과 유의미한 관련을 보였다.

연구에 참여하지 않은 알츠하이머연구소 케이티 브레디 박사는 "많은 사람들은 높은 콜레스테롤이 심장병과 다른 건강 상태에 대한 위험 요소라는 것을 알고 있지만, 이것이 치매에도 위험 요소라는 것을 깨닫지 못한다"고 말했다. 그는 "나이 들면서 뇌를 건강하게 유지하려면 담배를 피우지 말고 균형 잡힌 식사를 하고, 규칙적으로 운동을 하고, 혈압과 콜레스테롤을 억제해야 한다"고 덧붙였다.

심혈관과 알츠하이머 사이에는 어떤 메커니즘이 있을까. 알츠하이머재단 자문위원회 앨리스 라이스 교수(NYU 롱아일랜드의대)는 "뇌는 콜레스테롤로 가득 차 있고, 신경 세포를 발달시키고 생산하기 위해 콜레스테롤을 필요로 한다"고 설명했다. 뇌 속 콜레스테롤의 균형과 운반은 세심하게 조정되고 지질은 뇌 기능에 매우 중요하다. 뇌의 지질 관련 단백질 중 가장 두드러진 것은 ApoE 단백질. 그는 "일부 HDL 입자는 ApoE를 포함하는데 뇌에는 이러한 유형의 HDL이 가장 많이 집중돼 있다"면서 "apoE가 풍부한 HDL의 질과 양이 알츠하이머병과 HDL의 연관성을 부분적으로 설명할 수 있다"고 말했다.

또한 연구 저자 샤오링 장 교수는 "HDL이 혈류 수송을 증가시키면서 알츠하이머의 특징인 아밀로이드-베타 플라크의 축적을 감소시킬 수 있다"고 말했다. 혈당의 연관성에 대해서는 혈당 수치가 높을수록 뇌의 당 농도가 높아지면서 알츠하이머의 특징인 더 심각한 플라크가 발생할 수 있다고 설명했다.

라이스 교수는 "설탕과 가공식품을 적게 먹고 규칙적으로 운동을 하는 것은 모든 장기, 특히 뇌와 심장에 좋다"면서 "혈당 및 지질 프로파일을 모니터하고 HDL을 관찰하는 것은 훌륭한 예방책"이라고 조언했다.

/코메디닷컴

투어
앤
골프

Aimaty
Tashkent

Luxury
Golf
in the
Mountains
of Aimaty

#할인항공권
#영주권, 노동비자 상담
#골프장쿠폰
#비자 대행

контакт:
8 778 363 9482
8 707 117 0724

Email:
1249000@mail.ru

Web:
tourgolf.com




치매 일으킨다는 ‘브레인 포그’ 원인과 해결책은?

브레인 포그(brain fog)는 말 그대로 머리에 안개가 낀 것처럼 멍한 느낌이 지속되는 상태를 뜻한다.

이런 상태가 지속되면 집중력이 감소될 뿐만 아니라 기억력도 떨어진다. 생각과 표현을 분명하게 못하게 되는 경우도 있다. 이에 더해 피로감, 우울, 식욕감소 등의 증상도 더불어 나타나기도 한다.

전문가들은 브레인 포그를 적절한 관리 없이 장기간 방치할 경우 치매 발병 위험을 높일 수 있다고 경고한다.

그렇다면 우리 두뇌가 안개로 뒤덮이는 이유는 무엇일까? 원인은 질병부터 스트레스 등 다양하다. 빈혈이나 갑상선기능 저하증 등의 질병을 앓고 있는 이들이라면 뇌혈류 장애로 브레인 포그 현상을 경험할 가능성이 있다.

이밖에도 스트레스, 수면의 질 저하, 음식 알레르기, 소장 내 세균 과잉 증식(SIBO), 호르몬 변화 등 여러가지가 브레인 포그의 원인이 된다. 최근에는 코로나19 후유증 중 하나로 브레인 포그가 언급되면서 일반인들의 관심이 더 높아졌다.

뇌신경의 미세한 염증으로 인해 발생하는 브레인 포그 증상을 개선하기 위해서는 어떻게 해야 할까? 미국 건강전문매체 프리벤션닷컴은 브레인 포그를 극복하기 위한 좋은 방법들을 소개했다.

규칙적이고 적당한 수면

브레인 포그를 일으킬 수 있는 가장 큰 원인 중 하나는 질이 좋지 않은 수면이다. 전문가들은 두뇌 건강에 가장 필수적이면서도 중요

한 것은 적당한 수면이라고 입을 모은다.

하룻밤 정도 불규칙하게 수면하는 것은 괜찮지만 지속적으로 수면의 질이 안 좋다면 우리의 뇌가 손상되기 쉽다는 것이다. 때문에 우리는 규칙적으로 적당한 수면을 통해 뇌를 관리해야 한다.

신체 활동의 증가

건강 전문가들은 심장에 좋은 것은 결국 뇌에도 좋은 것이라고 지적한다. 심장에서 나온 혈액의 40% 이상이 결국 뇌 속을 순화하기 때문이다. 뉴욕주립대학의 가야트리 데비 신경학 박사는 “두뇌는 엄청난 에너지를 소비하며, 에너지를 얻기 위해서 심장에 크게 의존하고 있다”고 지적한다.

심장이 뇌에 제대로 혈액을 보내야 두뇌는 풍부한 산소를 공급받아 제대로 활동할 수 있기 때문이다. 또한 운동은 스트레스를 개선하는 효과도 있어 브레인 포그에 도움을 준다.

생각 비우기

미국 텍사스 대학교의 브레인 헬스센터에 이끌고 있는 산드라 본드 채프먼 이사장은 하루에 5번씩 뇌를 비우는 활동을 권한다. 실제로 채프먼 이사는 실제로 자신이 맡은 환자들에게 이같은 방법을 처방하기도 했다. 하루에 5회 간격으로 예를 들어 10시간이면 2시간마다 5분 동안 뇌의 모든 활동을 정지하는 것이다. 명상도 하지 않고 눈을 감고 휴식을 취하거나, 아무 것도 하지 않은 채 산책을 하는 것이다. 채프먼 이사장은 “이처럼 아무런 생각없이 있는 것은 단 5 분만



에 뇌를 환기할 수 있는 가장 좋은 방법이다”라고 지적했다.

멀티태스킹 금지

한꺼번에 여러가지 일을 하는 것이 효율적이라고 생각하는 이들도 있지만, 전문가들은 멀티태스킹이 오히려 속도를 늦춘다고 지적한다. 한 번에 여러 가지 작업을 수행하는 대신 한 번에 하나의 목표에 집중하고 적어도 30분 이상은 몰입하는 것이 좋다.

‘깊이 있는’ 생각 시도

채프먼 이사장은 “(무언가를) 깊이 생각하는 것은 뇌를 위한 푸시업과 같다”고 설명한다.

만약 온라인에서 흥미로운 기사를 읽었다면, 약 15분 동안 그것에 대해 생각하고 그것을 어떻게 생활에 적용할 수 있을 지를 깊이

생각해보는 것도 좋은 방법이다. 영화를 봐도 단순히 재미를 떠나서 영화의 메시지나 자신의 삶과의 연관성에 대해 생각해보라는 것이다. 이처럼 수준 높은 사고를 할 때 뇌의 신경기능은 회복된다.

채프먼 이사장은 사람들이 더 깊은 수준의 생각을 하는 경우 의사 결정, 계획, 목표 설정 및 명확한 사고가 발생하는 뇌의 중앙집행 네트워크에서 연결 속도가 30%나 더 증가한다고 지적했다.

새로운 것에 도전

우리의 두뇌는 실제로 틀에 박힌 오래된 생각과 행동 방식을 좋아하지 않는다. 뇌를 자극하는 가장 좋은 방법은 새로운 자극을 주는 것이다.

새로운 방식을 시도하면 뇌는 우리에게 배움의 욕구를 불러일으

키는 화학 물질인 노르에피네프린을 생성하게 된다. 노르에피네프린은 교감신경계에서 신경전달물질로 작용하기도 하며 호르몬으로도 작용하는 물질이다. 기본적으로 교감신경계를 자극하는 기능을 가졌기 때문에 분비되면 집중력 증가, 혈류량 증가, 대사활동 증가 등의 효과가 있다.

아주 간단한 변화도 도움이 된다. 직장에서 수천 번 수행한 작업에 아주 작은 변화를 행하는 것이다. 매일 출근길을 새롭게 바꾸는 것도 도움이 되고 안듣던 새 음악을 듣는 것도 뇌를 자극할 수 있다.

이밖에도 금연·금연과 적당한 운동도 브레인 포그 개선에 도움이 된다. 필수지방산, 채소, 단백질, 과일 등을 고루 섭취하는 건강한 식단이 필요하다.

/코메디닷컴

당신은 ‘가짜 뉴스’를 구별할 수 있는가?

온라인에서 쏟아지는 수많은 뉴스, 당신은 그 중에 가짜 정보를 구별할 수 있는가?

많은 사람이 온라인에서 가짜 정보를 쉽게 가려낼 수 있다고 생각하지만 실제로는 그렇지 않다는 조사가 나왔다. 실상 4명 중 1명만이 그나마 판별력이 있다는 것이다.

최근 영국 온라인 방송통신규제기관인 오프콤(Ofcom)에서는 인터넷을 사용하는 1만 3천여 명을 대상으로 인터넷 사용 습관과 소셜미디어에 대한 태도 등에 관해 조사한 내용을 토대로 보고서를 내놨다.

전체적으로 인터넷을 사용하는 영국 성인 30%가 온라인에서 접하는 정보의 진실성에 대해 확신

이 없거나 충분히 생각조차 하지 않는 것으로 나타났다.

또한 인터넷 사용자 20명 중 약 1명이 온라인에서 보는 모든 정보를 믿었다.

오프콤은 16세 이상을 대상으로 온라인 사용의 다른 측면에 각각 중점을 둔 세 가지 설문조사를 실시했다. 각 설문조사에는 3,660명, 6,566명, 3,095명 등 총 13,321명이 참여했다.

우선 참가자에게 소셜미디어 게시물과 프로필을 보여주고 그 진위 여부를 판단하도록 한 조사 결과를 보면, 성인 69%와 12세~17세 청소년 74%가 잘못된 정보를 식별할 자신이 있다고 말했지만 실제로 진짜 게시물을 찾아낸 비율은 각각 22%와 11%에 그쳤다.

이와 유사하게 잘못된 정보를 찾아낼 자신이 있다고 단언한 성인 24%와 청소년 27%가 가짜 소셜미디어 프로필을 식별해내지 못했다.

보고서에 따르면 특히 아이들은 온라인에서 친구들이 올리는 영상보다 브랜드나 셀럽, 인플루언서의 영상을 더 많이 보는 것으로 나타났다.

그리고 성인 88%와 어린이 91%가 자신의 영상을 포스팅하기보다 타인의 영상을 볼 가능성이 3배 더 높았다(각각 30%와 31%).

매 분마다 500시간 분량의 콘텐츠가 유튜브에 업로드되고, 5000개의 영상이 틱톡에서 조회되며, 69만 5000개의 스토리가 인스타그램에서 공유되고 있다.

오프콤은 “온라인에서 접할 수 있는 정보의 양이 엄청나다”는 것은 허위 정보나 편향된 정보를 식별하는 기술을 갖추는 것이 어느 때보다 중요함을 의미한다”고 전했다.

오프콤의 CEO 멜라니 도스는 “급변하고 예측할 수 없는 세상에서 온라인에서 접하는 정보에서 사실과 허구를 구별할 수 있는 감각이나 장치가 꼭 필요하다”면서 “하지만 많은 성인과 아이들이 무엇이 가짜인지 알아내는 데 어려움을 겪고 있기 때문에, 우리는 관련 기술 기업들에게 유해한 거짓 정보를 근절하는 기술 개발 등에 우선적으로 노력해 줄 것을 요구하고 있다”고 말했다.

/코메디닷컴

GOLDEN TOUR
KAZAKHSTAN

사무실 이전

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
누르타우 골프장 쿠폰 판매

취백출리 76번지
 8(701) 711 4894(한)
 8(701) 368 0100(러)

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: 카작빌리 미시날리예바
+7 727 299 1147 / +7 707 494 6190

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

SINCE 1990 **다양한 좋은 세상 두레** Du-Re Mart

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**
*주일은 쉽니다(2019년부터)



생활 · 주방용품 · 기타
아흐메토바 1번지(간도사바-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_energy@mail.ru navien.kz

Заявки по сервису принимаются по единому номеру:
Сервисный центр по ремонту и установке на гарантию NAVIEN в Алматы: 8 800 070 02 22
звонок БЕСПЛАТНЫЙ с городского и мобильного телефона

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
+7 727 271 07 42

주소:
아블라이하나 28A
(Abblai Khan Ave 28A)

이재원 원장 약력

경희대학교 한의대 졸업, 차의과학대학교 통합의학과 석사.
미국한 의사 면허 소지. 건인천해광한의원 원장.
홈페이지: www.hansolmed.kz

택시 이용시
'목적지'에
hansol 입력

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

GS Oil **엔진오일 교환점**
Kixx Korean No.1 Lubricants!
8(705)573 7229(한국어)

엔진오일 / 미션오일 / 부동액 / 브레이크액 교환

<p>Самара Жандосова</p> <p>#1 교환샵 / 잔도사바 317-3370(러시아어)</p>	<p>Абая Есенжанова</p> <p>#2 교환샵 / 따스닥 +7 727 317 3525 메르겐, 알레그</p>	<p>QR 코드 스캔하면 2GIS에서 위치 확인 가능</p> <p>교민할인</p>
---	---	--

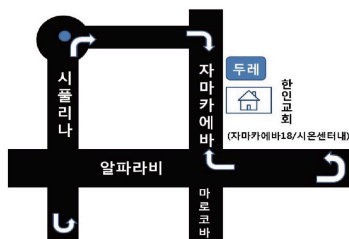
“하나님은 사랑이심이라”

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 (Боғенбай 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

카자흐스탄 출입국 관련 교민 및 여행객 안전 공지

- 최근 우크라이나 상황과 관련하여 카자흐스탄 출입국 관련 정보를 문의하는 우리 국민들이 증가하고 있습니다.
- 카자흐스탄은 우리와 사증면제협정*을 체결한 국가로서, 대한민국 여권을 소지한 우리 국민은 카자흐스탄 내에서 최대 30일간 무비자로 체류할 수 있습니다.
 - * 코로나19로 인해 양국간 사증면제협정이 2020.4월 잠정 중단되었다가, 카자흐 정부의 우리 국민에 대한 사증면제협정 적용이 2021.9월부터 재개
 - 입국시 백신 접종여부*와 무관하게 72시간** 내 실시된 PCR 테스트 음성 결과를 의무적으로 제출 필요(5세이하 영아 제외)
 - * 카자흐스탄 내에서 부스터샷을 접종했거나, 2차 접종 후 6개월이 지나지 않은 경우, PCR 음성확인서 제출 면제 가능
 - ** 72시간은 테스트 결과 발급 시간이 아닌 테스트 실시 시간 기준
- 단, 상기 출입국 허가는 항공로를 통한 경우에 한정되며, 코로나19로 인한 국경 통제 강화 조치의 일환으로 현재 육로(버스, 철도, 자가용 등)를 통한 외국인의 카자흐스탄 국경 출입은 허가되지 않고 있으니 유의하여 주시기 바랍니다.
 - 카자흐 영주권자의 경우 매 15일마다 1회에 한해 육로로 출입국 허가, 단 출국으로부터 15일이 경과한 후에 귀국 가능
- 또한, 카자흐스탄은 우리 정부가 발급하는 긴급여권을 출국시에만 제한적으로 인정하고 있는 바, 한국 또는 제3국에서 여권을 분실 후 긴급여권으로 카자흐스탄에 입국하고자 할 경우 입국이 거부될 가능성이 있음을 알려드립니다.
 - 각국의 입국허가 여부는 해당국 정부의 고유권한에 속하는 사안임을 각별히 유의
- 상기 관련 추가 문의사항에 대해서는 주말마티총영사관 영사과로 연락주시기 바랍니다.
 - 전화 : +7 727 291 0490, 0449(9:00~18:00), 사건사고전화 +7 777 705 6634(주말, 공휴일, 업무 외 시간)
 - 이메일 : almakorea@mofa.go.kr. /끝/

힘내세요 여러분
응원합니다

2022년 해외 안테나숍 운영주체 신청자 모집공고

농림축산식품부와 한국농수산식품유통공사(aT)는 해외 신규·유망시장의 한국 농식품 수출 확대 기반 확충을 위해 2022년 해외 안테나숍 운영주체를 모집하오니 관심업체는 신청하여 주시기 바랍니다.

- 사업목적**
 - 신규시장을 중심으로 우리 농식품 전문 매장을 개설하고 홍보·판촉 등 마케팅 활동으로 현지 소비자 인지도 제고 및 농식품 수출확대
- 모집 대상 국가 : 신북방 주요 국가 (*러시아 제외)**
 - 최근 3개년 수출시장 다변화 전략국가(몽골, 카자흐스탄, 우즈베키스탄) 우대
 - (설치제한) 과당경쟁 방지를 위해 설치코자 하는 위치로부터 10~20km 이내 한국식품점이 존재하는 경우 지원 제한
 - 해당 국가에 대한 한국 농식품 수출규모에 따라 1억불 미만 20km, 1억불 이상 3억불 미만 10km 적용
 - * Google map 도보 기준이며, 솜인숍 · KFZ은 출점거리 제한 적용 예외
- 사업기간 : 2022년 4월 ~ 11월까지 (9개월 내외)**
- 사업유형 : 일반 안테나숍, 신선농산물 전용 안테나숍(KFZ)**
 - * 일반 : 가공식품 등 한국 농식품 전반 / 신선 : 곡류, 채소류, 과일류 등 한국산 신선농식품 한정
 - (매장유형) 상설매장(단독매장, 솜인숍), 임시매장(팝업스토어)
 - * 단독매장 : 총면적 30m² 이상(전시공간 등 순수 판매면적 70% 이상)
 - * 솜인숍 : 대형유통매장 등 매장 내 운영하는 매장
 - * 팝업스토어 : 신선농산물 출하시즌 등 특정시기나 건강식품 · 영유아식품 등 특정 카테고리 전용으로 단기간 운영하는 임시매장(3~6개월)
 - 안테나숍 운영형태

농식품 안테나숍 일반 농식품 홍보 판매플랫폼		K-Fresh Zone 신선농산물 전문 판매플랫폼	
			
솜인숍	로드숍	솜인숍	솜인숍

- 지원사항 : 안테나숍 임차·장치비, 홍보비, 시음·시식 관련 경비 등 마케팅 추진 비용의 70~80%(KFZ 80~90%)를 관련 증빙에 따라 사후 정산**
 - 종합운영실적 평가를 통해 최대 3년까지 지원 가능 (단위 : 백만원)

구분	권역	연간 운영기간	운영연차		
			1년차	2년차	3년차
안테나숍 (일반/KFZ)	아시아 중남미 아프리카	3개월 이상	100	-	-
		6개월 이상	130	90	70
		9개월 이상	160	110	80

* 팝업스토어는 안테나숍 3개월 이상 기준 적용

- 매장수에 따른 추가지원(KFZ에 한함)

매장 수	3개 매장 미만	3개 이상 5개 미만	5개 이상
지원한도	기본 지원한도	기본 지원한도 × 1.1배	기본 지원한도 × 1.2배

* 단, 추가매장(팝업스토어 포함)의 경우 최소 3개월 이상 운영한 경우에만 매장 수에 포함
 * 매장 장치비(인테리어)는 1회만 지원/ 연차별 지원한도는 각각 연차별 70%, 60%로 차감 지원
 * 기 오픈 운영주체는 약정체결시점부터 지원 / 신규 운영주체는 임차 및 장치비의 경우 '숍 오픈일', 그 외 증빙은 '약정 체결일'부터 인정

지면 상황으로 일부 내용만 게재했습니다. 모집공고 관련 전체 내용(지원계획서 등)을 확인하기 원하시는 분은 오른쪽 QR 코드를 이용하시기 바랍니다.



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: '마르솔라-살라피나' 주변으로 이전

한식당

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

한국공산품 판매
각종 반찬과 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



알마티 부동산

▶ 아파트, 주택, 상가, 사무실 임대/매매 ◀

연락처: 8-701-063-3933 (KO)
8-778-591-0254 (RU)

카톡 ID: Almatybds, 알마티부동산
email: almatybds@gmail.com



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

카자흐스탄알마티다구동호회



매달 3주 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-자로까바(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

토요일
오후 3시

농구를 좋아하는 모든분 환영!

★실력은 집에 두고 열정만 가져오세요!★

대표: 박현기 +7775 257 2266 도움: 김상호 +7775 385 5062
팀닥터: 이재원 원장 +7708 298 9258

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

Korean Restaurant
명가

모든 메뉴와
치킨 배달 가능

- 음식 주문시 마트물품 같이 배달 됨
- 배달요청: 8(701)331 9158



구글지도에서 **명가 한식당** 또는 2GIS에서 **Myeong Ga** 를 검색하세요

baganashil@hotmail.com



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

Masisso 카페강남

관광, 예술, 문화의 중심지 아르바트 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

→
주알마티
총영사관
주최
행사안내

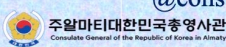
Show your own KOREA

Конкурс видеороликов 2022
«Покажи свою Корею!»



- ◆ **Тема :** Все, что связано с Республикой Корея (страна, путешествие, К-POP, история, сериалы, кухня, традиционная культура, Хангыль и т.п.)
- ◆ **Формат файлов :** видеоролик (до 2-3 мин.)
- ◆ **Срок подачи файлов :** до 15 апреля
- ◆ **Приз**
- 1-е место 120 000 тг
- 2-е место 80 000 тг
- 3-е место 60 000 тг

- ◆ **Куда отправить :**
ejpark21@mofa.go.kr
- ◆ Принимать участие могут как 1 человек, так и группа
- ◆ Лучшие произведения могут быть использованы в качестве промо-материала
- ◆ Все, кто примут участие в конкурсе получат символический подарок
- ◆ **Вопросы и инфо :**
[@consulate_korea_almaty](https://t.me/consulate_korea_almaty)



KOSDAQ 코스닥 상장 법인

TGL KAZ Logistics

유라시아 물류 강자

태웅로지스틱스



국제화물운송서비스 내륙트럭운송서비스 3국간 운송 서비스 항공화물운송서비스 수출입통관서비스

사무실 주소: Block 2A, 502 Office, 5F "Nurly Tau", Business Center 5, Al Farabi Avenue 법안장: 한상운 HP) +7 701 012 2360 Email: sasha77@e-tgl.com

Taewoong Logistics



Адрес редакции : 050062, Казакстан, г.Алматы, мкр. I, д.73-Б, офис 23
тел.факс. 3929305
E-mail : haninshinmun@hotmail.com
Homepage : www.kazkorean.kz

Выходит 2 раза в неделю Тираж 500 экз.
Газета отпечатана в типографии
АО "Алматы-Болашак"
Адрес типографии : г.Алматы,
ул.Муканова 223-Б.

тел.392 93 05
Газета зарегистрирована
Министерством связи и информации РК.
Регистрационное свидетельство
№ 11069-Г от 19 августа 2010г. Газета

<Ханин Синмун>
Собственник: ТОО <<Ханин Синмун>>(город Алматы)
Главный редактор Копесбаева Г.Е.