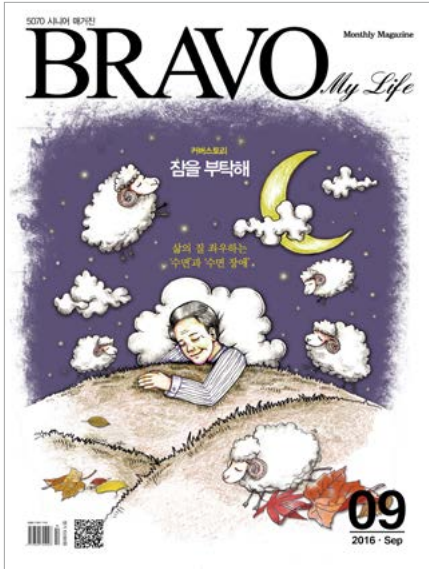


VOL.021 CONTENTS



표지 일러스트 윤민철 작가



Cover Story

010 잠을 부탁해

PART1.

숙면을 위한 첫 번째 조건, 감정관리

PART2.

노화로 인한 수면질환 피해갈 수 없나

PART3.

세상을 바꾸는 수면의학 꿈꾸다
코슬립수면의원 신홍범 원장

PART4.

졸피뎴, 자살위험 근거 부족하다
홍창형 이주대 정신건강의학과 교수

PART5.

세계 명사들의 낮잠 예찬

PART6.

낮잠 주무시고 가세요!

PART7.

불면증을 이기는 이완법 세 가지
정선용 강동경희대한방병원 정선용 교수

PART8.

꿀잠을 원하는 당신에게 권하는 상품

PART9.

릴렉스를 부르는 잠자기 전 10분 요가

PART10.

좋은 잠은 치매를 예방한다
오쿠무라 아유미 오쿠무라메모리클리닉 원장

Opinion

008 BML칼럼

임철순 주필 겸 미래설계연구원장

짊고 갱게, 꿈꾸어도 노래하지 않는 잠

036 함철훈의 사진이야기

풍류, 머무르지 않는 창조자의 숨결

068 똑똑한 은퇴

최성환 한화생명 은퇴연구소장

'BMW' 2대로 만드는 행복

125 한문산책

하태형 前 현대경제연구원장

가을, 등화가친의 독서 철

Bravo Interview

브라보가 만난 사람

042 "두 친구가 가고 없는 세상, 텅 빈 것 같다"

〈백년을 살아보니〉 저자 97세 김형석 교수

054 "미술을 알아간다는 것은 친구가 생긴다는 것"

온가족과 유럽 미술관을 순례한 미술평론가 이주현

058 올해 '0세가 된 현경 교수와 결코 가볍지

않은 우문현답
미국 유니언신학대학 아시아계 최초 여성 종신 교수

074 "내 작품이 국립현대미술관에 소장되는 것이 목표"

취미가 직업이 된 사진작가 박찬원의 꿈

130 명사와 함께하는 북스북

도종환 시인·국회의원

비교하지 않아 행복한 들국화 인생

Special

050 이봉규의 心冶데이트

윤영미 아나운서의 아련한 첫사랑

062 우리 세대 이야기

한만수 소설가

1955년생, 나의 글쓰기는 혼자 밀크캐러멜 먹기

추석테마

084 손주와 함께 떠나는 문화 체험

086 친지들과 추석에 나들이하세요

088 '추석 명절병' 이렇게 이기세요

106 물과 공기

말도 많고 탈도 많은 정수기 어떻게 고를까?

116 동년기자들의 페이지

박혜경·강신영·육미승·변용도·손웅익 동년기자

내가 패셔니스타! 너만의 코디법

156 독자후기

남녀노소 막론하고 깊이 있는 성찰 이야기

읽고파

VOL.021
CONTENTS



140



146



142

160 동년기자 데스크의 '독자 전상서'
 이은호 미래설계연구원 연구위원
 '패션 테러리스트' 탈피 선언

Health

- 092** 건강119
 액티브 시니어의 적 '족저근막염'
- 094** 흥해결의 비온뒤 칼럼
 응급처치, 알면 생명을 구한다
- 096** 약 되는 이야기
 이로운 미생물 프로바이오틱스
- 098** 山野草 이야기
 최철한 본디올대치한의원 원장
 장수마을은 어디에 있을까?
- 100** 이재동의 100세 장수 다이어트
 관절염 비만 환자의 운동요법

Life

- 040** 박정희 인상학
 박정희 해담(慧潭) 인상코칭 연구원 원장
 빛나는 이마는 행운을 가져다준다
- 046** 김정렬의 재미있는 부동산 이야기
 아파트 조망권도 '돈' 어떻게 계산하나?

- 048** 김인철의 야생화
 가을 계면조로 흐르는 한탄강 변에 흐드러진
 '포천구절초'
- 066** 지금 뉴욕은
 남진우 뉴욕 주재기자
 워런 버핏 화장이 제시하는 은퇴자금 관리
 10가지 지혜
- 070** 지금 동경은
 이태문 일본 통신원
 전업주부 곤도 유키코의 화려한 제2 인생
- 082** 유장휴의 Smart Aging
 스마트폰을 더 자유롭게 쓰는 '블루투스'
- 115** 양승동 변호사의 법률가이드
 급증하는 사실혼 쟁점도 많다
- 129** 추천 앱
 잠 못 드는 밤 '양 100마리' 대신 '백색소음'
- 140** 홈메이드
 건강한 천연 조미료로 맛 살리기
- 150** 꽃중년@
 예뻐지는 놀이터 '설화수 플래그십 스토어'

Bravo Theme

- 038** 송유재의 미술품수집 이야기
 기겁고 대견해하는 엄마의 얼굴
- 078** 박원식이 만난 귀촌 사람들
 산골 사진가의 강과 야심
 충북 보은군 산골짜기에 사는 이종원씨

- 134** 문화읽기
 이달의 추천 공연·도서·영화·전시
- 142** 9월의 맛
 '황금공밭'에서 수확한 두부 한 모

Culture

- 073** 이상낙 그림 이야기
 우리 범종(梵鐘)에는 특별함이 있다
- 104** 장흥의 와인여행
 어느 가을 저녁, 와인의 영혼이 병 속에서
- 112** 스포츠 인물열전
 모래판 뜨겁게 달군 영원한 천하장사 '이만기'
- 122** 배국남의 뉴컬처 키워드
 '포켓몬 고'와 증강현실(AR)
- 126** 스타 라이프
 라디오 스타, 성우의 어제와 오늘
- 138** 문화 공감
 한여름 밤의 시네마천국 '정동진독립영화제'
- 146** 해외투어
 지구에서 가장 작은 마을 불가리아 '멜니크'
- 152** 9월의 산책
 버스로 떠나는 가을 산책
- 154** 문화공간
 우리옛돌박물관 실내 전시실