

VOL.024 CONTENTS



표지 김동원 피규어뮤지엄W 관장이 피규어수집으로 자기 돌보기를 시작했다.
사진 오병돈 프리랜서(Studio Pic) obdlife@gmail.com



036



056

Cover Story

010 비로소 나를 돌보기

PART1.
자기다운 삶은 '비교급'이 아닌 '절대급'으로 사는 것
함인희 이화여대 사회학과 교수

PART2.
가까운 미래를 계획하며 나만의 삶 돌보기

PART3.
7인 7색 나를 위한 돌봄 이야기

PART4.
나를 위한 투자 시작해볼까요?

PART5.
美, 온전히 나를 위해 사는 사람들

PART6.
스스로에게 자격증을 주는 마음 다스리기

PART7.
몸부터 살려라

PART8.
동년기자에게 듣다
최은주·장영희·박종섭·강신영·김종역
·최원국 동년기자

Opinion

008 BML칼럼
임철순 이투데이 이사 겸 주필
아무도 모르는 나는 과연 누구인가

034 함철훈의 사진 이야기
안개 속에서

088 똑똑한 은퇴
최성환 한화생명 은퇴연구소장
걸~걸~걸 인생을 살지 않으려면
선택하고 도전하라

123 한문 산책
하태형 前 현대경제연구원장
전횡(專橫), 일찍이 맹자가 경고했다

Bravo Interview

브라보가 만난 사람

048 힘이 다하는 날까지 무대 위에 서겠다
세상 앞에서 당당한 마임리스트 유진규

056 퇴근 후 2시간, 퇴직 후 20년을 위한 골든타임
행복 노후 은퇴 설계 멘토가 된
정기룡 전 대전중부경찰서장

060 60세에 시작한 기자로서의 인생 2막,
희망의 증거가 되다
기자 겸 사진작가 조이스 리, 용감무쌍한 길 위의 여자

066 피규어와 영화의 결합으로
새로운 한류를 꿈꾼다
영화감독 김동원, 다시 날아라 날아 태권브이

078 한센병·에이즈·지카 퇴치에 매진하다
서병세 미국 템플대학교 의대 종신교수

082 "치과의사가 동계올림픽에서 메달을?
말 수 있죠!"
장영준 대한바이애슬론연맹 회장

094 '난 당신 편이야' 노래로 베푸는 희망을 꿈꾸다
황보환 메트라이프 보험설계사,
트로트 가수 '하진필'로 데뷔

044 명사와 함께하는 복수복
문광훈 충북대학교 교수
정지하기, 그리고 정직한 나와 마주하는 용기

Special

036 이봉규의 心치데이트
강한 여자 김성경의 성적 판타지

052 김성희가 만난 CEO 스토리
은퇴교육 열정 전도사
윤만호 EY한영 회계법인 부회장

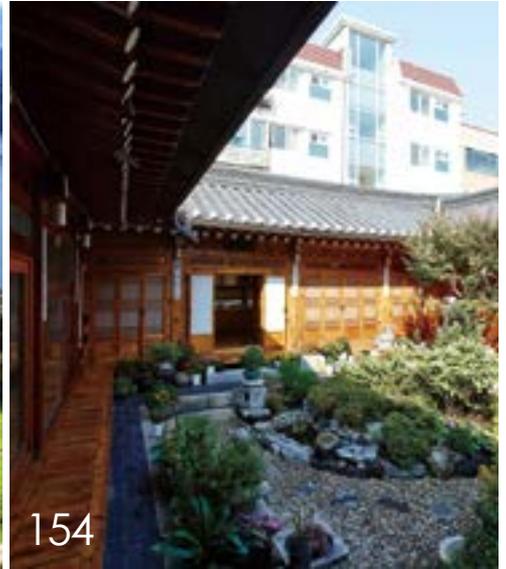
074 제2인생
'산에서 살으리랏다' 귀산촌을 아시나요?

090 올댓연금
손성동 연금과 은퇴포럼 대표
50대의 연금술

118 동년기자들의 페이지
김종대·박혜경·이경숙·신용재 동년기자
크리스마스에 생긴 일

VOL.024

CONTENTS



Health

- 086 지금 뉴욕은**
가장 흔한 의료과실 12가지 및 대처법
- 098 지금 동경은**
긍정적인 마음 가지고, 내장지방 줄여야
- 100 흥해걸의 비온뒤 칼럼**
백신 맞으셨나요?
- 102 착한 환자 좋은 의사 되기**
신장이식 수술 두 번 받은 중년 여성과 신장내과 전문의의 라뽀
- 106 약 되는 이야기**
양날의 검, 스테로이드
- 108 웰에이징**
축 처진 중년 여성의 살 '체형 성형'으로 아름답게
- 112 음식과 건강**
최철한 본디올대치한의원 원장 겨울철 음식으로 챙기는 건강관리
- 114 웰다잉**
"풍요로운 영혼의 에필로그 같은 죽음을 맞이하세요"

Life

- 040 김인철의 야생화**
척박한 바위 곁에 오뎝 서 꽃피우는 '좀바위솔'
- 122 양승동 변호사의 법률 가이드**
가정 포기남도 이혼 청구할 수 있나?
- 126 반려동물 이야기**
반려동물 사랑한다면 동물등록부터 하자
- 128 라이프@**
아메기타교습소, 우리의 파티는 영원하다.
- 136 꽃중년@**
스페이스에세이 문학회 "자신에게 진실해야 좋은 수필을 쓸 수 있습니다"
- 140 추천 앱**
스마트폰으로 만드는 나만의 카드 '어썸데이'
- 152 12월의 산책**
또 하나의 작은 지구 '국립생태원'
- 156 유장휴의 Smart Aging**
버릴수록 얻는 미니멀라이프, 가볍게 살자

Bravo Theme

- 042 송유재의 미술품 수집 이야기**
설파, 마음 물들이는 풍경
- 070 박원식이 만난 귀촌 사람들**
충남 천안시 병천면 시골에 사는 이기순씨 부부
- 130 문화읽기**
이달의 추천 공연·도서·영화·전시

- 142 12월의 맛**
겨울철 건강 챙기는 따끈한 산약초 사브사브
- 154 문학관 답사기**
문학가 흐르는 길 옆, 문학 숙녀의 아지트를 탐방하다 '한무숙 문학관'

Culture

- 047 이성낙의 그림 이야기**
오명항의 초상화에 담긴 별난 이야기
- 064 스타 라이프**
사랑나눔을 실천하는 스타들
- 124 배국남의 뉴컬처 키워드**
2016년 강타한 뉴컬처 트렌드는?
- 134 문화공감**
시니어는 사회 속에서 소외되고 싶지 않다! 연극 <사이코패스는 고양이를 죽인다>
- 138 스포츠 인물열전**
홍수환 말보다 더 유명해진 말 "그레 수환아, 대한 국민 만세다!"
- 146 해외 투어**
서서히 걷힌 안개 속에서 드러난 리기 산의 비경
- 150 문화공간**
쇼핑을 넘어 예술과 호흡한다 'apM CUEX홀'