

CONTENTS



52

COVER STORY

- 12 **사시장춘(四時長春)
백세청풍(百世淸風)**
PART1.
노년기 청춘을 다시 맞이하는 법
-서울아산병원 김성운 교수
- PART2.
장수를 위해 지켜야 할 생활 속 원칙
- PART3.
백세시대를 더 건강하고 즐겁게
살 수 있는 법
- PART4.
죽음을 품위 있게 준비하는,
유분자 소망소사이어티 이사장
-하혜연 LA 객원기자
- PART5.
백세인들이 전하는 장수 비결 5가지
-이태문 동경통신원
- PART6.
건강 분야 베스트셀러로 알아본
백세시대 건강 트렌드



30



Model 김유석 Photographer 박규민
Stylist 이서연 Dress shirts(브룩스
브라더스) Hair&Makeup 이주안
Editor 권지현

BRAVO INTERVIEW

- 30 **“심신이 편안해야 장수하지요”**
삶의 고수 김세환,
변치 않는 삶에 대해 말하다
- 40 **이 남자, 당신 인생에 스며들다**
영화 <돌아온다> 주인공 배우 김유석
- 44 **명사와 함께하는 북스북**
-최철주 언론인
살 때까지 살 것인가,
죽을 때까지 살 것인가
- 52 **뷰파인더로 바라보는 내면의 자화상**
소소한 인생, 특별하게 찍는
김경수 사진작가
- 62 **글로벌 인터뷰**
샤도네이 와인의 대표 브랜드
웬티 빈야드 제4대 경영인 '에릭 웬티'

SPECIAL

- 36 **이봉규의 心治데이트**
감각적이고 매력적인 음식의
프리마돈나 김성은
- 48 **김성희가 만난 CEO 스토리**
-손관승 전 iMBC 대표
“내 일이 없으면 내일(來日)이 없습니다”
- 60 **부치지 못한 편지**
-김택근 작가·언론인
“스님의 죽비가 그림습니다”
- 88 **제2인생**
도시민 유혹하는 귀어·귀촌
- 96 **동년기자 페이지**
-김영선·이현숙·손웅익·주상태·
육영애·장영희 동년기자
일주일간의 부재



36

OPINION

- 10 **브라보 칼럼**
-김형석 연세대 명예교수
그래도 나는 행복하게 일한다
- 34 **함철훈의 사진 이야기**
오늘도 생소한 사진이란 길
- 74 **정유재란 격전지를 찾아서**
-문창재 언론인
통한과 고난의 길... 이순신의 백의종군
- 122 **한문 산책**
-하태형 前 현대경제연구원장
늦봄

CONTENTS

HEALTH

- 104 **착한 환자 좋은 의사 되기**
갱년기 겪은 중년 여성과
한방부인과 교수의 라뽀
- 108 **건강 100세**
생활 주변 속 넘치는 인삼,
알고 드시나요?
- 110 **웰에이징**
노화와 함께 찾아오는 심장의 적,
심장 관상동맥질환
- 114 **홍혜걸의 비운뒤 칼럼**
코딱지를 먹는 게 좋을까요?
- 116 **음식과 건강**
-최철한 본디올대치한의원 원장
더운 체질, 찬 체질
- 124 **건강 라이프 '10년 젊게 살기'**
-‘나잇살’ 그냥 놔두면 병 된다
-다리변형 일어나는 퇴행성관절염
-안구건조증과 백내장 치료법



LIFE

- 66 **김인철의 야생화**
색색의 꽃으로 애간장 녹이는 민백미꽃!
- 68 **라이프@**
밴드 ‘찰없는 아빠들’, 끈대요?
우리 인생 사전에는 없습니다!
- 70 **6월의 산책**
한밤에 열리는 문화 장터
‘서울밤도깨비야시장’
- 115 **홈에이드**
탄산수로 올려를 더위 썩!
- 123 **추천 앱**
전국 방방곡곡 축제 일정 한눈에 보기
‘헤이페스티벌’
- 144 **패션 스타일**
커플룩 도전해보세요
- 149 **요즘 말 나들이**
신조어 얼마나 알고 있나요?
- 158 **반려동물 이야기**
반려동물로 인한 알레르기 예방법!
제대로 알고 반려동물 키워요

BRAVO THEME

- 56 **박원식이 만난 귀촌 사람들**
경북 상주시 함창읍에 사는 박계해씨
- 64 **지금 LA는**
-하혜연 LA 객원기자
미 캘리포니아 닉슨 기념관 기행
- 72 **송유재의 미술품 수집 이야기**
여럿이 함께 가면, 험한 길도 즐거워라
- 118 **웰다잉**
삶의 마지막 준비하는 첫걸음
‘상조상품’
- 134 **6월의 맛**
시간은 멈추고, 분위기가 흐르는
캠핑 바비큐 맛집
- 138 **문화읽기**
이달의 추천 공연·도서·영화·전시
- 146 **주니어가 시니어에게 말하다**
새로운 한복 제시한 청년브랜드 ‘르’
- 156 **문학관 답사기**
봄꽃 만발한 한옥집에
최명희가 피어 있다

MONEY



- 78 **5070 액티브 시니어의 은퇴재무설계 가이드**
-노후에 발생하는 3대 리스크 극복 방법
-5070세대의 자산관리, 수익률보다는 리스크 관리가 중요
-남편과 사별한 72세 싱글, 노후설계 위험요소

- 92 **올댓연금**
당신의 퇴직연금 안녕하십니까?

CULTURE

- 103 **이성낙 그림 이야기**
꽃의 언어는 아름다워라
- 120 **스타 라이프**
지상의 무대 떠난 누스타의 삶과 연기
- 130 **문화공간**
달동네 오아시스, 자만벽화마을
- 142 **문화공감**
이보다 더 영화에 집중할 수 없다
‘전주국제영화제’
- 150 **해외 투어**
헝가리 도나우 강변의 예술인 도시,
센텐드레
- 154 **미리 보는 평창동계올림픽**
빙판 위의 체스, 컬링