



## “캐나다 한인 문화유산 박물관 첫걸음 딛다” 건립 발기인대회 성료



캐나다 한인 이민 역사의 기록을 보존하고 차세대에 자랑스러운 한국의 문화 유산을 전달, 계승하기 위한 캐나다 한인 문화유산 박물관 건립 발기인대회가 지난 6월 13일 코퀴틀람 한인신협 컨퍼런스룸에서 개최되었다.

BC 한인회와 늘푸른 장년회를 비롯, 한인문화협회, 이북오도민회, KOWIN Vancouver, 밴쿠버 여성회, BC 한인 실업인협회, 청년문화사절단(KCYAS), 카나리아, OKTA, 나눔정원, 6.25 유공자회, 늘푸른 청년회, 캐나다 한국문협 등 주요 한인단체가 뜻을 모아 함께 한 이번의 발기인대회는 한인사

회가 그간의 분열과 갈등을 극복하고 모두가 하나가 되는 계기를 만들었다.

박물관 건립에 관한 아이디어는 2년 전인 2023년 ‘늘푸른 청년회 차세대 지도자 교육 과정’에서 당시 청년회장 김다은 씨(UBC 학생)와 부회장 김지우(포트무디 세컨더리) 학생이 한 조를 이루어 발표한 내용에서 출발했다. 청년들의 제안으로 시작된 프로젝트는 지난 2개년 동안의 준비 과정을 거쳐 이번 발기인대회를 통해 구체적인 사업으로 전환되었다.

### ♣ 내 마음의 잠언

사람의 생애는 연극무대에서 흔들리는 그림자에 불과하다. 자기가 나가는 짧은 시간만은 무대에서 장한 듯이 떠들지만, 그것이 지나면 아무도 알아주는 이 없는 가련한 배우에 지나지 않는다.

-세익스피어 “맥베스” 중에서 맥베스의 독백

이원배 공동추진 위원장은 기념사를 통해 메트로 밴쿠버의 다른 동아시아 이주 커뮤니티와 비교해 한인 사회만의 독자적인 문화유산 박물관이 없었던 점을 짚었다. 일본 커뮤니티는 지난 2000년 버나비에 니케이 센터를 개관해 운영 중이다. 중국 커뮤니티 역시 밴쿠버 차이나타운에 2021년 중화민족 박물관과 2023년 스토리텔링 센터를 각각 건립해 이민사 자료 전시와 교육 프로그램을 진행하고 있다. <2면에 계속>

## 차세대 계승 위한 문화 거점, 십시일반 건축 성금 모금 착수

<1 면에서 계속>

원소현 사회자의 진행으로 시작된 이날 행사는 이원배 늘푸른 장년회 회장의 개회사에 이어 박경준 밴쿠버 한인회장의 개회사 및 박물관 건립 공동 추진을 위한 업무협약 체결식으로 이어졌다. 정재계 인사들의 축사도 잇달아 진행됐다. 장영재 부총영사가 현장 축사를 전한 데 이어 연아 마틴 상원의원은 동영상으로 축사를 보냈으며, 웨이드 창 하원의원과 최병하(Paul Choi) 주의원도 단상에 올라 건립 추진에 지지 의사를 표명했다.

이원배 위원장은 "밴쿠버 한인 이민사 100년이 되었을 때 우리들의 후손들이 오늘 우리의 결의, 업적, 단결심에 경의를 표할 수 있도록 최선을 다해 나가자"라고 역설했다. 아울러 타민족 사회에 한국의 우수한 역사와 문화를 홍보하는 교류의 장이 될 이번 박물관 건립에 전 교민이 "십시일반으로 보태는 우리들의 정성이 이 땅에 살아갈 후손들의 긍지와 자랑이 될 수 있도록 다함께 캐나다 한인 문화유산 박물관 건립에 힘을 실어주시기를 부탁드립니다"라며 한인 사회의 적극적인 동참을 호소했다.

이어 늘푸른 청년회가 박물관 건립추진 실황을 설명했으며, 이원배 회장이 향후 구체적인 추진방안을 발표했다. 행사 중에는 원로회원 간담회와 타민족 사례, 한인이민사 사진이 담긴 동영상이 상영되어 참석자들의 이해를 도왔다. 특히 차세대 참여를 독려하기 위한 청년 큐레이터 자원봉사단 발대식이 개최돼 의미를 더했다.

이날 참석자들은 자발적인 성금 모금을 했는데, 90세가 넘는 원로원부터 8세의 유소년까지 십시일반으로 동참해 총액 \$5,690의 기금이 적립되었다. 이원배 공동추진위원장은 앞으로 다양한 방식으로 기금모금운동을 펼쳐 박물관 건립 완공시기를 앞당기겠다고 다짐했다.

추진위는 이번 대회를 기점으로 범 한인 사회가 함께 참여하는 "십시일반 건축 성금 모금 활동" 계획을 공식 안내했다. 이를 위하여 지역별 순회 설명회를 가질 예정인데 첫 설명회를 7월 18일 버나비 스왕가든에서 열리는 한인문화의 날 부스와 7월 28일 랭리에서 가지기로 했다.

짧은 시간 동안 전쟁의 폐허를 딛고 세계 10위권 경제대국을 일구어낸 한민족의 저력을 바탕으로, 이번 건립 프로젝트 역시 교민들의 자발적인 후원과 정성을 모아 성공적으로 완수하겠다는 구상이다. 모금된 자금은 우선 박물관 부지 확보와 내부 전시 시설 확충에 전액 투입된다.



### ♣ 늘푸른 장년회 추구 이념

- 서로 존중하고(Respecting each other): 회원 상호간 서로 존중합니다.
- 끊임없이 배우고(Learning continuously): 평생교육의 개념으로 배워야 합니다.
- 부지런히 봉사하자(Volunteering diligently): 이웃과 사회를 위해 부지런히 봉사합니다.

인생 100세 시대를 맞았습니다. 각자의 여생이 얼마나 남았는지 모르지만 이제는 서로 존중하고, 끊임없이 배우고, 부지런히 봉사하며 살아야 낭비 없는 삶을 살 수 있습니다. 그렇게 우리 살아 갑시다.

# 시니어 영어강좌: 속담영어

속담은 옛날부터 전해 내려온 교훈이나 풍자를 담은 짧은 어구를 말합니다. 오랜 세월 동안 많은 사람을 거쳐서 표현의 정체성을 확보하고 무수하게 재인용되어 어느 정도의 보편성을 갖췄지요. 그렇기에 말이나 글에서 속담을 적절히 사용하면 효과적이고 설득적으로 자신의 생각을 드러낼 수 있습니다.

45. Let bygones be bygones.  
의미: 시계를 되돌릴 수 없다.

설명: 다른 말로는 시간은 되돌릴 수 없다는 의미겠죠? 시간은 나를 기다려주지 않아요. 우리가 기쁠 때나 슬플 때도 냉정하게 짹짹 흘러갈 뿐이죠. 시간은 모두에게 똑같이 주어지니 이 시간을 잘 활용해서 살아가보자구요 !!

46. A watched pot never boils.  
의미: 지켜보는 주전자는 결코 끓지 않는다.

설명: 초조한 마음으로 지켜보면 오히려 기다리는 시간만 길어진다는 의미의 속담입니다. 마냥 서두른다고 해서 일이 빠르게 해결되지 않죠? 조금하게 외출 준비를 하다가 오히려 소지품을 두고와서 다시 집으로 간 경험 한 번씩은 있지 않으신가요? 조금하게 마음먹지 말고 미리 준비하고 더 침착할 수 있도록 노력해 보자구요 !

47. The grass is always greener on the other side of the fence.  
의미: 울타리 너머의 잔디가 더 푸르러 보인다.

설명: 비슷한 우리나라 속담으로는 ‘남의 떡이 더 커 보인다.’가 있어요. 내 것보다 남의 것이 더 좋아보이는 경우가 있죠? 다른 사람이 하는 일은 웬지 쉬워 보이고 더 좋아 보일 때가 많아요. 그러다 보니 자꾸 불평, 불만이 생기게 돼요! 하지만 쉬워 보이던 일도 막상 내가 하면 어렵다는 것을 알게 될 거예요. 남의 것을 탐내기보다 내가 가지고 있는 것에 감사할 줄 알아야겠죠?

48.Strike while the iron is hot.  
의미: 쇠불도 단김에 빼라.

설명: 모든 일에는 적당한 때가 있다는 의미의 속담입니다. 대장장이가 칼을 베틀 때 쇠를 뜨겁게 달군 후 망치로 때리며 날카롭게 다듬는데요. 이렇게 모든 일에는 적당한 때가 있죠. 쇠의 온도가 식고나서 때려봤자 애꿎은 손만 아프겠죠 ?



## ♣ 함께 할 일꾼을 구합니다.

- ♠ 재능 나눔이: 문화 예술인을 비롯한 다방면에 걸친 재능을 함께 나누실 분
- ♠ 사회 봉사자: 이웃과 지역사회를 위해 시간과 능력을 제공할 수 있는 분
- ♠ 강사: “늘푸른 장년대학” 및 “교양강좌”에서 좋은 내용을 강의해 주실 수 있는 분.
- ♠ 운영이사: 늘푸른 장년회를 원활하게 이끌어 나갈 수 있도록 시간적, 재정적 도움을 제공해 주실 수 있는 분.
- ♠ 연락처: ☎ 604-435-7913/604-838-1329, E-mail: kessc2013@gmail.com



늘푸른 장년회 로고 설명

양쪽의 두 모형은 회원 서로간 존중과 상호 봉사, 가운데 푸른 나무는 끊임없는 배움과 성장을 의미 합니다.

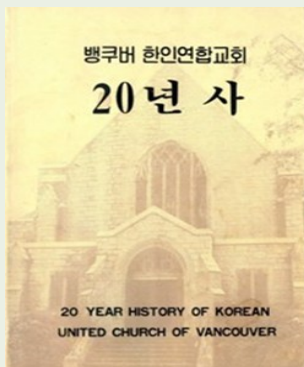
## <밴쿠버 한인 이민사 칼럼 5>

### 한민족 디아스포라의 최초 구심점-밴쿠버 한인 연합교회 ③

“밴쿠버 한인 연합 교회는 이곳 한인 이민 역사와 함께 시작된 최초의 교회라고 할 수 있다. 그러니 우리의 이민사도 20년이 되는 것이다... 한인 이민 사회가 형성되는 곳에 세워지는 교회가 거의 다 그러했겠지 마는 밴쿠버 한인 사회는 유별난 데가 있었다. 교회가 먼저 세워지고 다음에 한인회가 조직이 되었는데, 한인회 일이 곧 교회 일이었다. 1969년 나를 목사로 청하는 위원회 속에 한인회 대표가 포함되어 있었으며, 1972년까지 한인회 총회는 주일 예배 후 교회 친교실에서 개최되었다. 매주일 예배 후 친교 시간에는 예배 인원보다 더 많은 교민들이 모여 친교와 소식을 나누기도 하고 체육관에서는 열심히 배구를 했다. 1976년 이후 교민의 수도 천명선을 넘게 되고 교회도 하나 둘 더 생기게 됐다. 그때까지 교회는 문자 그대로 한인 커뮤니티의 구심점 센터였다고 해야 할 것이다. 1969년에 창설된 한국 총영사관의 총영사를 비롯한 직원들도 교회와는 늘 밀접한 관계를 갖곤 하였었다. 총영사관에서 주관하는 3.1절 행사 때도 목사는 기도를 했고, 총영사가 부임, 전출로 가고 올 때는 교회 친교실에서 환영, 송별 케익도 잘랐다.

교회에서 만드는 ‘주보’도 지금의 형식이 아니고 제호를 ‘디아스포라’라고 해서 신앙, 교양, 뉴스 까지를 실리는 뉴스 레타와 같은 것이었다. 내가 밴쿠버를 떠나기 전까지 B.C순방이라는 것을 했다. 그것은 1971년부터 시작한 것인데 B.C주 내에 흩어져 살고 있는 교포들을 찾아 위로하고 격려하는 일이었다. 이렇게 몇 가지를 회고하다 보니 밴쿠버 한인 연합교회의 20년사를 둘로 구분하여 전 10년을 ‘커뮤니티 센터로서의 교회’ 후 10년을 ‘커뮤니티와 함께 성장하는 교회’였다고 할 수 있을 것 같다.” (인용 발췌: 밴쿠버 한인 연합교회 20년사 반병섭목사 축사)

역사는 기록이다. 초기 이민자들의 삶의 흔적. 그나마 연합교회 20년사를 통해 엿볼 수 있었다. 기록되지 않는 역사는 존재하지 않는다. 이런 역사를 후손들에게 물려줄 수는 없다. 그래서 늘푸른 장년회는 <밴쿠버 한인 이민사 보존작업>을 시작하였다. 좀 더 많은 분들이 여기 동참해 주셨으면 하는 바람이다.



<사진 좌측 밴쿠버 한인 연합교회 20년사 표지, 가운데 1970년 주일학교, 우측 1972년 첫 찬양대>

<알림> 본 이민사 칼럼의 내용은 직접 방문취재와 위키백과, 한국 국내 신문 보도자료 등 인터넷 자료들을 참고한 것입니다. 혹 동 칼럼에 게재되는 단체나 인물들에 대한 더 자세한 사진 및 기록물 등의 정보와, 필자의 주장과 다른 내용을 알고 계시는 분이 있다면 [kessc2013@gmail.com](mailto:kessc2013@gmail.com)으로 연락해 주시기 바랍니다. 밴쿠버 한인 이민사는 특정된 사람의 시각으로 집필하지 않고, 편견없이 공평무사하게 작성되도록 최선의 노력을 다 할 것입니다.

## 캐나다 한인 문화유산박물관 건립 추진을 위한 ‘십시일반 모금운동’ 성금 기부자

〈우리 후손들을 위한 역사 만들기에 동참해 주심을 감사드립니다.〉



### 캐나다 한인 문화유산 박물관 건립 후원 명세

(Donors List for the Korean Cultural Heritage Museum Construction)

등급 (Level)	후원 금액 (\$)	기부자 성명(금액)/Donors Name (Amount)
Super Prestige 슈퍼프레스티지 기부자	\$50,000 이상	
Prestige 프레스티지 기부자	\$10,000 - \$49,999	
Diamond 다이아몬드기부자	\$5,000 - \$9,999	
Platinum 플레티넘 기부자	\$3,000 - \$4,999	
Gold 골드기부자	\$1,000 - \$2,999	늘푸른 장년회(\$1,000)
Silver 실버 기부자	\$500 - \$999	BC 한인회(\$500), 이원배(\$500), 박오은(\$500)
Copper 구리(동) 기부자	\$100 - \$499	이동규(\$200), 현보비(\$200), 원소현(\$150), 이 환(\$100), 임성진(\$100), 김지한(\$100), KOWIN Vancouver(\$100), 이성숙(\$100), 이현자(\$300), 밴쿠버총영사관(\$100), 김영일(\$100), 박리아(\$100), 한인문화협회(\$300),
Lumber 목재기부자	\$50 - \$99	고승범(\$50), 김영수(\$50),
Corner Stone 초석기부자	\$10 - \$49	임성수(\$20), 정경숙(\$20), 나영표(\$20), 나희숙(\$20), 손준형(\$10), 김보아(\$30), 신윤진(\$20), 송혜연(\$20), 구본원(\$20), 김소영(\$20), 김줄리아(\$20), 김희성(\$20), 문정숙(\$20), 박경원(\$20), 박기순(\$20), 박안젤리나(\$20), 박왕서(\$20), 신두호(\$20), 여규영(\$20), 이동신(\$20), 이은정(\$20), 이정미(\$20), 조하나(\$20), 지연옥(\$20), 한용(\$20), 김월범(\$20), 탁순옥(\$20), 허난희(\$20), 최종현(\$20), 최문진(\$20), 김지우(\$20), 박다미(\$20), 박다희(\$20), 서형승(\$20), 국중석(\$20), 정민준(\$20), 정원준(\$20), 고상희(\$20), Corey Leonard(\$20), 고태양(\$10), 고하늘(\$10), 고현주(\$20), Shayne Masse(\$20)

♣ 기부금액은 개인/단체별 총 적립금액임      2026년 6월 16일 현재 기부금 총액 \$5,390.00



〈왼쪽 문화유산 박물관, 가운데 원로인 거주 센터, 오른쪽 한민족 역사문화 기숙학교 조감도〉

2025-2026년 월별 연회비(\$30) 및 후원금 납부 현황

( ) 내는 납부 일자임. 정회원 유효기한은 회비 납부일로부터 1년임.

<2025년>

7월: 357 정지훈(5일), 513 박은희(9일), 405 이현자(12일), 514 노혜숙(15일), 515 한명숙(15일), 413 조애희(15일), 232 장효숙(29일),

8월: 421 이현실(2일), 517 양종현(3일), 518 안선옥(11일), 428 우경애(11일), 520 남윤선(18일), 536 이순옥(20일), 412, 강티나/369 신양희/411 이미자/414 이성숙/419 계화숙/414 조향순/425 권인숙/426 한정숙/418 우혜숙/408 황수현/435 정금자/305 윤맹제/524 김경순/521 한경숙/522 황문숙/523 이병주(이상 23일). 이 동신(30일)

9월: 김계단(2일), 443 김희(3일), 277 마희자(4일), 298 이부자(7일), 446 박남례(7일), 236 윤성도(12일), 318 임명호·319 임정란(15일), 525 원창현(16일), 526 원혜경(16일), 527 이영자(16일), 528 김경자/529 김동진/530 이희천/531 권혁동(/532 김병호/533 이애자/534 최미중/535 김정옥/259 김명옥/464 김이숙/466 유경실/467 유동수/376 정경숙(이상 22일), 499 박수자/453 이현숙/538 김범수/539 김영이/540 박석준(이상 25일)

10월: 541 장지니(7일), 최승제/이영란/정경자/김제철(14일), 최은희(15일), 173 김숙영(17일)

11월: 230 정기동(2일), 547 정춘자(4일), 460 박관숙(10일), 459 김정애(11일), 337 김경난(17일)

12월: 548 배상기(8일), 549 김윤겸(25일), 550. 권우(25일)

<2026년>

1월: 1 이원배, 2 박오은, 551 정영미(이상 1일), 209 최라나, 210 박영신(이상 5일), 463 김영일, 256 강신정, 481 문정숙, 547 정춘자(이상 20일), 555 조데레사, 556 김화순, 557 이상희(이상 27일)

3월: 474 최재옥(3일), 444 양정애·서정숙(10일), 480 송미옥(19일), 383 허정도(20일), 176 강신자(21일), 238 장정란·558 김민자·264 김중정(이상 23일), 504 양애마·483 민미란·495 김인자·496 여규영·564 김씨니(이상 24일), 227 전웬디·334 문근숙(이상 26일), 559 김용란(31일)

4월: 허혜윤(2일), 437 이경준(4일), 233 지연옥(7일), 129 이성용·이혜란(11일), 560 김진평·561 김선화(13일), 562 손상열·563 손민애(14일), 565 이금희(19일), 468 구본원·240 안창세·457 양기홍·458 최명선·277 마희자·257 강상근(20일), 이에스터·64 송영주·서경숙(21일), 576 박창운·577 박현숙(22일), 253 김영일·197 이순래·330 안승현·567 조세희(27일), 498 주혜영·어현수·이윤정(28일), 568 박미영(29일)

5월: 569 박혜정(3일), 581 공영수(4일), 492 임종금·571 임영화(5일), 573 한정은·574 김상준·575 김남숙(6일), 신경옥·373 이성세·435 정금자·415 슈제니퍼(7일), 389 이상로(9일), 580 양복숙(26일)

6월: 405 이현자·414 이선숙(13일)

찬조금: 랭리 히토리 일식당(\$500), 카나리아 박리아 회장 (\$500), 이원배(\$500), 박오은(\$500), 최미중 (\$200)

\* 늘푸른 장년회의 지속적인 발전을 위해 연회비(\$30) 및 찬조금 납부 부탁드립니다.

# 신노년시대

## 요양원에 가지 않으려면 ①



김형석(전 연세대 교수, 철학 박사)

100살을 훨씬 넘긴 나이에 살고 있습니다. 그리고 아직도 제 집에서 잠을 자고 제 부엌에서 아침을 만들고 제 이

름이 적힌 우편함을 매일 바라보며 살아갑니다.

많은 사람들이 저에게 이렇게 묻습니다. 김형석 교수님 어떻게 그렇게 오래 혼자 사실 수 있었습니까?

솔직히 말씀드리겠습니다. 제가 특별히 강한 사람이라서도 아니고 운이 좋아서도 아닙니다. 다만 한 가지를 일찍 깨달았을 뿐입니다.

사람이 요양원에 가게 되는 순간은 어느 날 갑자기 내리닥치는 사고나 병원에서 시작되는 것이 아니라는 사실입니다. 그것은 훨씬 더 조용한 곳에서 시작됩니다.

오늘은 귀찮아서 외출을 미루고 내일은 비가 와서 사람 만나는 약속을 취소하고 그다음에는 이 정도는 누가 대신해 주겠지 하고 결정을 넘기기 시작, 이렇게 삶은 아주 조금씩 아무도 모르게 그리고 무엇보다 자기 자신도 모르게 작아지기 시작합니다.

저는 오랜 세월 살면서 그 모습을 수없이 보았습니다.

분명히 건강했고, 분명히 자기 집에서 잘 살던 분들이 어느날 갑자기 삶의 주인이 아닌 사람이 되어버리는 순간에 말입니다. 그래서 저는 제 인생에 아주 단

순한 규칙 다섯 가지를 만들었습니다. 크지 않습니다. 거창하지도 않습니다. 하지만 이 다섯 가지가 제가 백살이 넘은 지금까지도 제 삶을 제 손으로 지키며 살게 해준 이유입니다. 어쩌면 여러분의 노년을 완전히 바꿀 수도 있는 이야기입니다. 여러분의 삶을 지키는 방법이 지금부터 시작됩니다.

집밖으로 나가는 사람만이 자기 삶을 지킬 수 있습니다.

이것이 제가 평생 지켜온 첫 번째 습관입니다. 저는 이 이야기를 할 때마다 늘 이렇게 말합니다.

**첫 번째 습관은 매일 집밖으로 나가는 것입니다.**

나이가 들면 사람은 자연스럽게 집안에 머무는 시간이 늘어납니다. 처음에는 아주 사소한 이유입니다. 오늘은 조금 피곤해서 내일은 날씨가 좋지 않아서 그 다음에는 특별히 나갈 일이 없어서 그렇게 하루를 미루고 또 하루를 미루다 보면 어느 순간 집밖 세상이 나를 부르지 않기 시작합니다. 저도 오랜 세월을 살면서 그 모습을 수없이 보았습니다.

<다음 호에 계속>



## ♣ 독자투고 ♣ 한중록 ①



박영신 의학박사

작년 12월 중순부터 집사람이 소화 잘 안된다고 식사량이 줄더니 속이 쓰리고 아예 식사를 못하

여서 응급실에 갔다.

늘 하는 피검사 소변 검사 복부CT 까지 찍더니 아무 이상없고 위궤양 같다고 허연 구정물같은 약을 처방 받고 2주면 좋아 질거라고 똥폼잡고 우릴 내쫓았다. 그런데 2주 지나니 속쓰린 것은 없어 졌는데 혈압이 220까지 치솟고 집사람은 약에 시달리다가 기진 맥진상태에서 또 앰블런스를 탔다. 이번에도 기본검사 하면서 결과 나오길 10시간이나 걸렸다. 노장이 할일이 없으니 24시간인들 못 기다릴까.

그 흔한 링거 한대 주지 않고 쫓겨나듯 집에왔다. 혈압 약만 석달치 받아들고 허무한 한겨울의 달밤에 외면 당했다.

그러다보니 밖에서는 연말연시 카운터다운 인가 뭐가 한다고 평평거리고 야단이 났다.

응급실에서 준 약을 2주정도 먹었더니 이제는 몸이 떨리고 가끔씩 열이 오르내리고 몸이 지랄같다. 집사람 이야기로는 갱년기 증상 비슷하다고 표현한다. 밤에 잠을 잘 수가 없어서 또 앰블런스를 탔다. 밖엔 비가 추적추적오고 앰블런스 창에는 빗물이 오션지인가 육선지인가 세로로 그리고, 추운밤 자정이 다된 시간이었다. 이번에는 열이 나고 몸이 떨린다고 방광염쪽으로 포커스를 맞추는 것이 내눈을 피할수 없었다. 나는 약부작용이라고 하는데도 막무가네로 소변 검사를 해봐야 결과를 알려 주겠노라고 차트에 끄적대고, 소변을 받아 오란다. 맞는 말이지만 먹은것도 없는 집사람한테서 소변 받기란 여간 힘든 일이 아니었다. 그러면서 몇시간이 흘

렀다. 참다 못해 울화통은 터지지만 점잖게 컴플레인 했더니 그제서야 튜브샘플하겠냐고 묻는다. 검사결과는 모두 정상 이었다. 이번에도 그 흔한 링거 한방없이 쫓겨났다. 검사상 모든게 정상이니 집에가서 밥이나 잘 먹으란다. 나머지는 웨밀리닥터 하고 상의해서 약을 조절하라면서.

웨밀리닥터와 상의해서 약을 바꾸려니 앞에 먹던 약의 금단현상이 생겼다. 바로 약을 끊으면 증상이 더심해지는 상황이다. 퇴원 2일째 이번에는 금단현상으로 혈압이 떨어져서 70에 50까지 내려간다 이상태로 몇시간 지나면 신장이 망가져서 인공신장을 돌려야 할 상황이다. 또 앰블런스를 탔다. 여기서 이상하게도 앰블런스 안에서 혈압이 정상으로 돌아왔다. 응급실에가니 응급환자가 아니라고 일반인들 줄서는 곳의 맨끝에 휠체어를 태워놓고 기다리란다. 지치고 추운데 10시간을 기다릴 것을 생각하니 할 짓이 아니었다. '에라 집으로 간다 짜식들아' 오늘도 그 흔한 링거 한방 못얻어 맞고 말이다.

도망온지 5시간이 지난후 응급실에서 전화가 왔다. 이틀전 소변 튜브샘플링 때 뭐가 잘 못된걸로 생각하여 통증은 없냐 출혈은 없냐 지금 방이 하나 비어있으니 빨리 와보라고 황급히 전하는데 우리는 가지 않았다.

그 다음날 아침 8시에 또 전화가 왔다 환자는 괜찮냐고 묻고 지금이라도 응급실로 오란다. 대충 얼버무리고 끊었다. 이젠 죽으나 사나 집에서 뭇게는 수밖에 없다 싶어서 먹는 약을 살살 줄여도보고 늘려도 보고 하면서 2주가까이 진짜 열심히 간호했다. 걷기조차 힘든 집사람을 이리저리 옮기고 힘을 내어 들다보니 내 목에 담이들어 거북목이 되었다. 무지하게 아프다 가슴 근육까지 팽기고 목은 둘러 빠지는 것같이 아프다. 그래도 피골이 상접이된 집사람을 보니 안타까워서 거북목으로 간호하고 사물을 볼때는 흘겨보는 신세가 되었다. 보통 목에 담이 들면 목을 한쪽 방향을뚫 쓰는데 거북목은 동서남북 사방을 보기힘들다.

<다음 호에 계속>

## 늘푸른 장년회

### 늘푸른 장년시대 원고 모집

<늘푸른 장년시대는 회원 여러분들이 만들어 가는 회보입니다. 좋은 소식지를 만들기 위해 아래 내용의 원고 투고 부탁드립니다.>

- 지역기사: 거주지의 행사, 특별활동, 변경내용
- 추억의 사진 앨범: 추억 할만한 옛날 사진 소개
- 나의 인생 스토리: 살아온 날들을 회고하며 함께 회원들과 나누고 싶은 본인의 이야기 등

### ♣캐나다 한인 늘푸른 장년회 설립 목적♣

100세 장수시대의 도래에 따라 40세 이상 한인 중·장년층이 정신적, 육체적 건강증진을 위한 적극적인 활동을 도모하면서 회원 각자가 지닌 경험과 재능으로 교민사회에 봉사하는 기회를 가지는 한편, 타민족 중·장년층과의 상호 교류 및 유대관계 강화를 통해 더불어 살아가는 지혜와 활발한 노년생활을 예비 및 유지해 나가는 것을 본 회의 설립목적으로 함.

### ♠ 2026년 사업계획 ♠

밴쿠버 한인 이민 70년사 발간, 취업정보센터 운영, 장년대학 학제 운영, 장년회 교양강좌, 늘푸른 장년대학 과정 상, 하반기 개설(College for Korean Evergreen Seniors; CKES), 친교오찬모임, 반인종차별 워크샵, 차세대 지도자교육, 역사와 문화 세미나, 젊은 세대와의 상호 교류 모임(Youth & Seniors Connection), 사회봉사( 양로원 방문, 원로회원 경로잔치, BC 시니어 공연예술제, 차세대 대학 및 예술제, 모자익 협력사업, 송년회 등

## 지상전시관: 데생

### 사랑해



작품제공 : 문정숙

### 우리는 가족



작품제공: 이혜영



## 캐나다식 취업준비와 숨은 시장 공략

2026년 현재, 캐나다의 노동 시장은 기술직과 헬스케어 등 필수 서비스 업종을 중심으로 재편되고 있습니다. 이민자가 캐나다에서 성공적으로 취업하기 위해 필요한 핵심 단계와 전략을 정리해 드립니다.

### 1. 캐나다식 취업 준비 (Preparation)

캐나다의 채용 프로세스는 한국과 다른 점이 많으므로, 현지 기준에 맞추는 것이 첫걸음입니다.

- **이력서(Resume) 및 자기소개서(Cover Letter):** 한국식의 사진, 생년월일, 성별 기재는 지양해야 합니다. 철저히 직무 역량과 성과 중심으로 작성하며, 최근에는 기업의 "AI 이력서 필터링(ATS)"을 통과하기 위해 공고에 사용된 핵심 키워드를 포함하는 것이 필수입니다.

- **LinkedIn 프로필 최적화:** 캐나다 인사 담당자들은 링크드인을 매우 적극적으로 활용합니다. 관련 분야 전문가들과 연결을 맺고, 자신의 기술을 증명할 수 있는 포트폴리오를 업데이트해 두세요.

- **학력 인증(ECA) 및 자격증:** 해외 경력이 있는 경우 WES 등을 통해 학력 인증을 받고, 특히 **의료, 한의학(TCM), 엔지니어링**과 같은 규제 직종은 해당 주의 면허 기구(예: BC주의 경우 전문 보건직 협회 등)를 통해 자격 전환 절차를 미리 확인해야 합니다.

### 2. '숨은 채용 시장' 공략 (Networking)

캐나다 일자리의 약 70~80%는 공개 채용 공고가 나기 전에 지인 추천이나 네트워킹을 통해 채워집니다.

**정보 인터뷰(Informational Interview):** 관심 있는 회사의 현직자에게 커피 한 잔을 제안하며 직무에 대해 묻는 '커피 챗'은 캐나다에서 매우 보편적인 네트워킹 방식입니다.

**자원봉사(Volunteering):** 지역 커뮤니티나 비영리 단체에서 봉사하며 쌓은 '캐나다 현지 경험(Canadian Experience)'은 이력서에서 매우 높게 평가받으며, 강력한 추천인(Reference)을 확보하는 기회가 됩니다.

### 3. 정부 및 비영리 단체 지원 프로그램 활용

메트로 밴쿠버 지역을 포함한 BC주에는 이민자의 취업을 돕는 무료 프로그램이 활성화되어 있습니다.

기관명	주요 서비스
WorkBC	구직 상담, 이력서 워크숍, 취업 교육 지원금 제공 (버나비 등 지역별 센터 운영)
ISSofBC	숙련 이민자를 위한 경력 경로(Career Paths) 프로그램, 55세 이상 시니어 이민자 정착 지원
MOSAIC	직종별 멘토링, 영어 교육(LINC), 고학력 이민자를 위한 전문직 재취업 지원
S.U.C.C.E.S.S.	정착 지원부터 비즈니스 창업 지원까지 폭넓은 서비스 제공

### 4. 2026년 주요 트렌드 및 팁

**주정부 이민(PNP) 연계:** 2026년에는 연방 정부보다 주정부의 권한이 커지면서, 지역 노동 시장에 필요한 특정 직군(헬스케어, 건설, IT 등) 종사자에게 영주권 가산점이나 취업 기회가 더 많이 열리고 있습니다.

**디지털 도구 활용:** 채용 과정에서 AI 면접이나 코딩 테스트 등이 늘어나는 추세입니다. 생성형 AI를 활용해 예상 면접 질문을 뽑아 연습하거나, 업무 효율을 높이는 AI 툴 사용 능력을 강조하는 것도 큰 경쟁력이 됩니다.

**언어 능력(CLB):** 단순히 의사소통을 넘어, 전문 분야의 용어를 능숙하게 사용하는 능력이 중요합니다. LINC 프로그램 등을 통해 비즈니스 영어를 꾸준히 보완하는 것이 좋습니다.

카툰 세상: 아내의 자리



웃으며 삼시다

오 대양 육 대주

초등학교 다니는 딸애가 학교에 다녀와 숙제를 하는데 5대양 6대주를 적어 오라는 것이었다. 아무리 생각하고 책을 보아도 잘 모르는 아이가 아빠에게 숙제를 물어보았다.

"아빠!" "응?" "5대양 6대주 뭐예요?"

한참을 생각하던 아빠가 "그런 것이야 쉽지 받아 적어라." 하면서 답을 알려주는데..

"5대양은 김양. 이양. 박양, 최양, 강양. 이란다"

"그럼 6대주는 뭐예요?"

"응.. 6대주는 소주, 맥주, 양주, 백세주, 포도주, 막걸리란다." 숙제를 잘해간 딸애가 다음날 학교에서 선생님께 야단을 맞고 집에 돌아와 아빠에게 하는 말

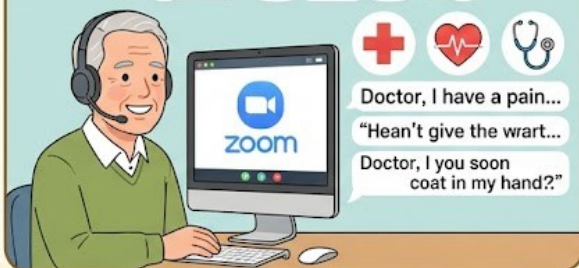
"아빠! 숙제를 잘못하였다고 선생님께 혼났어요"

그러자 아빠가 하는 말

"내 그럴 줄 알았지 사실은 막걸리가 아니고 탁주란다."

2026 늘푸른 장년대학 여름특강 (開講)

기초 병원영어



월 오전 10:00-11:30 강사 이원배  
7월 6일 개강 (총 8회)

장소 : 온라인 (Zoom workplace)

대상 및 수강신청 • 연회비(\$30) 납부자  
• 선착순 10명-30명

라인댄스



화요일 오후 3:30-5:00 강사 줄리아 김  
7월 7일 개강 (총 10회)

장소 : 카메론 커뮤니티센터

(로히드 몰, 110-9855 Austin Ave, Burnaby)  
\*단 라인댄스 교실 별도 수강료 \$40 있음\*

문의 및 수강신청: ☎ 전화: 604-435-7913 ✉ 이메일: kessc2013@gmail.com

늘푸른 장년회 카페: <http://cafe.daum.net/KESSC>

# 늘 푸 른 청 년 시 대 Evergreen Youth Times



캐나다 한인 늘푸른 청년회 BC Korean Evergreen Youth Society



## St. Regis Secondary

박다희(늘푸른 청년회 이사)

대부분의 고등학생들에게 수업에 간다는 것은 매일 같은 학교 건물을 오가는 것을 의미합니다. 하지만 UBC (브리티시 컬럼비아 대학교) 캠퍼스에 위치한 사립학교인 세인트 레지스 세컨더리(St. Regis Secondary)에 다니는 학생들에게는 조금 다른 경험이 기다리고 있습니다. 세인트 레지스는 대학 생활의 현실에 대비할 수 있도록 설계된 대학 스타일의 고등학교입니다. 일반적인 고등학교와 달리, 세인트 레지스는 독립된 건물을 갖고 있지 않고, 대신 UBC의 실제 강의실과 건물을 사용합니다.

또한 UBC와 긴밀한 관계를 유지하며, 다양한 행사와 동아리 활동에서 협력하고 있습니다. 학년별로 한 반씩만 있는 소규모 학교이며, 하루에 네 과목을 듣는 대신 두 과목을 긴 시간 동안 수업하는 더블 블록 스케줄을 따릅니다. 이 덕분에 수업 시간이 길고, 대학의 정규 수업을 미리 체험하는 느낌이 듭니다.

For most high school students, attending class means walking through the same school building every day. But for students at St. Regis Secondary, a private school located on the UBC campus, the experience is a little different. St. Regis is a university-style school designed to prepare students for the realities of post-secondary education. Unlike traditional high schools, St. Regis doesn't have its own building. Instead, we use actual university classrooms and buildings at UBC, and have a close relationship with the university so we collaborate on a lot of things like events and clubs. With only one class per grade, our school is pretty small, and we follow a double block schedule instead of having four different classes a day. It gives us longer lessons and a bit of a feel for the kind of class routine we'll experience in university.

방과 후 활동은 대부분 UBC 클럽과 협력하여 진행되며, 다양한 참여 기회를 제공합니다. 저는 매주 월요일마다 인터랙트 클럽(Interact Club)의 공동 마케팅 디렉터로 활동하고 있습니다. 다른 임원들과 함께 지역 사회를 위한 커뮤니티 이벤트를 기획하고 조직하는 일을 합니다. 예를 들어, 최근에는 첫 번째 행사로 '마피아 게임 나이트(Mafia Game Night)'를 열어, 세인트 레지스와

UBC 학생들을 초대해 마피아 게임을 즐기며 소액의 참가비를 통해 기금을 모았습니다. 이 수익은 그레이터 밴쿠버 푸드뱅크(Greater Vancouver Food Bank)에 기부되었습니다. 이 과정에서 우리는 UBC 로타랙트 클럽(Rotaract Club) 멘토들의 조언을 받으며 이벤트 기획과 리더십을 배우고 있습니다. 또한, 저는 학교 인터랙트 클럽의 인스타그램과 틱톡 계정을 관리하며, 영상 콘텐츠와 디지털 포스터를 제작해 이벤트를 홍보하고 학생들과 소통하고 있습니다. 이 활동을 통해 리더십과 마케팅 역량을 키울 수 있었고, 학교 공동체에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 점에서도 보람을 느낍니다.

After school extracurriculars at St. Regis offer plenty of opportunities to get involved, all in partnership with UBC clubs. On Mondays, I participate in Interact Club as a Co-Marketing Director. Alongside the other executives, I help plan and organize community events to give back to local causes. For example, we recently held our first event—a fundraiser called Mafia Game Night—where we invited students from our school and UBC to play the game Mafia in a fun, social setting while raising money through a small admission fee.

(사진 UBC 공학 및 경영학부 행정팀 초청 강연)  
〈다음 면에 계속. Continue to the Next page〉



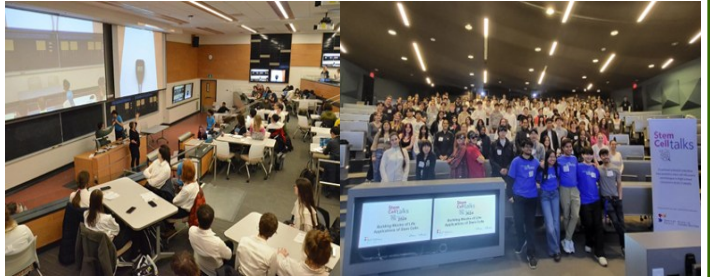
<이전 페이지에서 계속>

The funds went to the Greater Vancouver Food Bank. During this process, we're mentored by members of the UBC Rotaract Club who guide us in event planning and leadership. I also manage our school Interact club's Instagram and TikTok accounts, where I create videos and digital posters that promote our events and help engage with our students. Being part of Interact Club has not only strengthened my leadership and marketing skills but also allowed me to make a positive impact in my school community.

매주 수요일에는 UBC 라이즈 클럽(Rise Club)에 참여합니다. 이 클럽은 대학생 멘토들과 함께 자원봉사를 하는 동아리로, 크로프턴 매너(Crofton Manor) 같은 양로원을 방문해 어르신들과 게임을 하며 교류하거나, BGC South Coast BC와 같은 아동 단체를 찾아가 아이들과 함께 놀아 주며 시간을 보냅니다. 이런 활동을 통해 봉사자의 의미를 배우고, 대학생 멘토들에게 학업 및 진로에 대한 조언도 들을 수 있습니다.

Wednesdays are dedicated to UBC Rise Club, a volunteering-based club where we connect with university students who serve as mentors. Through this club, we visit places like Crofton Manor, a senior home where we play games and provide companionship, and BGC South Coast BC, an organization that works with children. At BGC, we lead group games or simply hang out with the kids, offering our time and support. These experiences help us grow as volunteers and give back while learning from university students about their own academic and career paths.

세인트 레지스 생활의 가장 특별한 점 중 하나는 정기적으로 진행되는 강연과 이벤트입니다. 한 달에 한두 번 정도, 우리 학교에서 외부 강연자를 초청하거나, UBC에서 진행되는 강의나 심포지엄에 참석합니다. 지금까지 UBC 소더 경영대(Sauder School of Business) 교수님들과 일본학과 교수님들, 소더 및 퀸스 대학교의 입학 사정관들을 초청한 바 있습니다. 이들은 다양한 대학 프로그램과 전공



선택에 대한 조언, 입시 준비 팀 등을 공유해 줍니다. 또한, 캐나다 육군(Canadian Armed Forces)에서 방문해 다양한 직업군과 함께, 로열 밀리터리 칼리지(Royal Military College)의 학교 생활과 지원 절차에 대해 알려주기도 했습니다. 이 외에도 보험, 보건의료 등 여러 분야의 전문가들을 초청해 진로 탐색에 도움이 되는 강연을 듣기도 합니다.

One of the most unique aspects of St. Regis life is the regular series of guest lectures and events we participate in. About once or twice a month, we either host speakers at our school or attend UBC lectures and symposiums. We've welcomed professors from UBC's Sauder School of Business and Japanese Studies department, as well as administrators from Sauder and Queen's University. These administrators give us insight into what different universities offer, such as academic pathways and useful tips for applying to specific programs or faculties. We've also had visits from the Canadian Armed Forces, where representatives not only explained different career opportunities but also introduced us to the Royal Military College, sharing what school life is like there and how the application process works. Beyond academics, we've had many visits from professionals from industries like



healthcare and insurance, offering career insights and valuable learning experiences.

<Next Page>

<13면에서 계속>



학교 강연뿐만 아니라, 우리는 때때로 UBC에서 열리는 행사에도 참가자로 참여합니다. ‘UBC 사이언스 슬램(Science Slam)’이나 ‘UBC 줄기세포 심포지엄(Stem Cell Talks Symposium)’ 같은 행사들은 매우 실용적이고 흥미로운 학습

경험을 제공합니다. 사이언스 슬램에서는 과학을 전공한 대학생들이 짧고 재미있는 발표를 통해 어려운 과학 개념을 쉽게 풀어 설명해 줍니다. 줄기세포 심포지엄에서는 의사들과 과학자들이 신경 재생 의학에서의 줄기세포 활용이나 제1형 당뇨병 치료 사례 등 다양한 주제로 강의하며, 참가자들이 직접 참여할 수 있는 활동도 준비되어 있어 복잡한 내용을 재미있게 배울 수 있습니다. 이런 이벤트는 연구자들과 직접 소통하고, 질문을 하며, 진로에 대한 폭넓은 시각을 갖게 해줍니다.



저에게 세인트 레지스의 학생이라는 것은 단순히 학교를 다니는 것이 아니라, 대학 환경의 일부로 살아가는 것입니다. 바쁜 일정 속에서도 다양한 강연과 클럽 활동에

참여하면서, 저는 이미 대학 생활을 미리 체험하고 있는 것 같다는 생각이 듭니다.

In addition to lectures held at our school, we sometimes attend UBC events as participants. Events like the UBC Science Slam and the UBC Stem Cell Talks Symposium offer us incredible hands-on and interactive learning opportunities. At the Science Slam, university students from science fields compete by giving short, engaging presentations that simplify complex scientific ideas, helping us understand topics that would normally feel intimidating. The UBC Stem Cell Talks Symposium features lectures from doctors and scientists on topics like how stem cell bioengineering is used in neural regenerative medicine or how it plays a role in treating Type 1 diabetes. We also get to take part in hands-on activities that show how these concepts apply in real life and play interactive games that reinforce what we’ve learned. These events give us the chance to engage directly with researchers and scholars, ask questions, and expand our understanding of various fields we might want to study later on. To me, being a St. Regis student is more than just going to school - it’s about being part of a university environment.

With a busy schedule, guest lectures, and UBC clubs, I feel like I’m getting a head start on what university life might be like.



# 나의 삶, 나의 이야기

My Life, My Story



**밴쿠버 한인 이민 70년사 발간 원고 현상 모집**

밴쿠버 한인 이민사는 1953년 UBC 박사과정에 입학하여 학위를 마치고 정착하게 된 이민학 교수로부터 비롯됩니다. 1965년 공식적인 캐나다 이민 허용 이후 많은 한인들이 힘들고 어려운 세월을 겪으면서 오늘날의 성장하는 한인 사회를 이루어 왔습니다. 이제 그들의 삶과 이야기를 들으면서 과거를 돌아보고 미래를 설계하는 계기가 될 “밴쿠버 한인 이민 70년사” 발간 책자에 게재할 소중한 원고를 아래 요령으로 모집합니다.

- 주제**  
한인 이민자로서 밴쿠버에 정착하기 위해 노력한 진솔한 삶의 기록
- 응모대상**  
20년 이상 밴쿠버에 거주하고 있는 한인 영주권자 및 시민권자
- 원고분량 및 규격**  
레터(Letter) 용지 10매 이내, MS Word 본문 11포인트 간격 1.5 유지. 원고 내용 관련 사진 및 서류 등 삽입 가능(가산점 부여)
- 원고료**  
선정된 10편의 원고에 편당 \$200의 원고료 지급
- 응모마감일**  
2026년 6월 30일
- 당선자 발표**  
2026년 7월 30일 밴쿠버 언론 미디어 지상(시상식은 추후 공지함)
- 응모방법 및 접수처**  
반드시 MS Word파일로 원고를 작성해 응모하되 캐나다 한인 늘푸른 장년회 이메일 (kessc2013@gmail.com) 접수를 원칙으로 함.



코퀴틀람 Coquitlam ②

Around My Town

김지우 (늘푸른 청년회 부회장)

Jiwoo Kim (Vice President of BC KEYS)

2) 코퀴틀람 크런치 (Coquitlam Crunch)

자연 속에서 재충전하고, 운동도 하며, 멋진 풍경까지 감상할 수 있는 곳을 원한다면, 코퀴틀람 크런치를 추천합니다. 이곳은 평범한 숲속 산책로도, 느긋한 공원 산책도 아닌, 도심 속에 있으면서도 꽤 도전적인 운동 코스로, 편리함과 자연의 아름다움을 모두 갖춘 코스입니다. 운동을 자주 하시는 분과 새로운 도전에 관심을 가지기 시작한 분, 혹은 단순히 머리를 식힐 공간이 필요 하신다면 적합한 장소입니다.

If you're looking for a place to recharge in nature, get a good workout, and enjoy scenic views all at once, Coquitlam Crunch is the perfect place. This is not your average forest trail or a casual park stroll, but a unique urban hiking and fitness route that blends convenience with the beauty of nature. Whether you are someone who works out regularly, just getting into active fitness, or simply looking for a place to clear your head, this trail offers something for everyone.



4: Coquitlam Crunch:

코퀴틀람 중심에 위치한 이 트레일은 왕복 약 4.4km 정도이며, 서서히 오르막을 따라 웨스트우드 고원 (Westwood Plateau)을 따라 이어집니다. 이 코스의 특징인 아래쪽 절반은 890개가 넘는 계단으로 시작해, 빠르게 심박수를 올려주는 완벽한 운동입니다. 그 이후로는 경사가 조금 완만해져서 숨을 고르며 주변 풍경을 감상할 수 있습니다. 맑은 날엔 프레이저 밸리(Fraser Valley), 코퀴틀람 시내, 심지어는 멀리 마운트 베이커(Mount Baker) 까지도 볼 수 있습니다. 특히 일출이나 일몰 시간대는 황금빛 햇살이 도시를 비추며 정말 아름다운 광경을 만들어냅니다.

Located near the middle of Coquitlam, this trail stretches for about 4.4 km, round-trip, steadily climbing along the slopes of Westwood Plateau. The most iconic feature of the Crunch is its set of over 890 stairs at the base, which gives you the perfect cardio warm-up from the start. After the stairs, the incline

becomes more gradual, allowing you to catch your breath while enjoying the views. On clear days, you can spot the Fraser Valley River, downtown Coquitlam, and even as far as Mount Baker in the distance. If you time your hike around sunrise or sunset, you will be able to witness the stunning golden glow over the city creating a moment that feels almost cinematic.

이 코스도 마찬가지로 접근성과 유연합니다. 장거리 산행처럼 하루를 통째로 비우거나 멀리 나가지 않아도, 아침, 점심, 저녁 식사 후 등 어느 시간이든 간편하게 갈 수 있고, 일 년 내내 열려 있습니다. 특별한 장비도 필요 없이 물 한 병과 운동화만 있으면 바로 시작할 수 있습니다. 반려견도 목줄만 잘 챙기면 함께 할 수 있어서 강아지와 함께하는 산책 코스로도 알맞춤입니다. 걸어가다 보면 중간중간 차 도로로 이어지는 구간이 있어 중간에 힘드시다 하시는 분들은 그 도로로 빠져 다시 시내로 바로 돌아올 수 있습니다.

코퀴틀람 크런치의 가장 큰 장점 중 하나는 자신의 페이스에 맞춰 즐길 수 있다는 점입니다. 오늘은 계단까지만 도전하고 싶다면 중간에 돌아오고, 천천히 끝까지 올라가며 풍경을 즐기고 싶거나 혹은 기분이 좋아서 두세 바퀴 돌고 싶다면 도전 할 수 있습니다. <다음호에 계속>

Similar to the park, accessibility and flexibility makes the Coquitlam Crunch especially appealing. You don't need to dedicate an entire day like with a backcountry hike as it is open all year round and you can drop by in the morning, afternoon, or even after dinner for a quick climb. There is no need for any special equipment as just a bottle of water and a good pair of running shoes will do. Dogs are welcome too, as long as they're on a leash, making it a perfect active outing for pet owners. Along the route, there are sections that intersect with roads, so if you ever feel tired, you can take a shortcut back to the city at your convenience.



5: Coquitlam Crunch: Later-

One of the best things about the Crunch is that it is self-paced and tailored to your mood and fitness level. If you only want to challenge yourself with just the stairs, you can stop halfway. If you're feeling ambitious or energized, you can go all the way to the top or even do multiple rounds. <Continue to Next Issue>

## <한국의 역사와 문화 >

## 삼족오(三足鳥)



고분 벽화 속에도 등장하는 데 무용총, 각저총, 오회분 4호묘 등 고구려의 대표적인 무덤 천장에는 어김없이 해를 상징하는 원 안에 삼족오가 그려져 있다.

고구려 때의 삼족오는 용과 봉황을 넘어서는 위상을 니지고 있었다. 벽화를 보면 삼족오는 종종 백호, 청룡 같은 사신(四神)이나 용보다도 더 높은 위치(하늘의 중심)에 배치되어 있다. 이는 당시 고구려 왕실의 권위와 강력한 천하관을 보여주는 증거이다.

삼족오는 한국뿐만 아니라 중국과 일본 등 동아시아 문화권 전반에 걸쳐 나타난다. 다만 각국에서 받아들이는 의미와 위상에는 조금씩 차이가 있다.

예컨대 한국에서는 고구려의 대표적인 상징이자 태양신의 대리자로 용이나 봉황보다 고귀한 존재로 대접받아왔다.

중국에서는 신화집 《산해경》 등에 등장하며, 주로 서왕모(신화 속 여신)의 심부름을 하는 새로 묘사됨. 후대로 갈수록 봉황이나 용에 비해 위상이 낮아졌다.

일본에서는 '야타가라스(八咫鳥)'라는 이름으로 불리는데, 신무천황(진무 천황)의 동별 때 길을 안내한 신의 사자로 여겨지며, 현대에는 일본 축구 국가대표팀의 엠블럼으로도 유명하다.

요약하자면 삼족오는 고대인들이 태양을 숭배하며 만들어낸 신성한 상상의 새로, 특히 고구려에서는 나라의 번영과 왕권을 상징하는 가장 높은 격의 영수(靈獸)였다.

. 삼족오(三足鳥)는 동아시아 신화와 역사에 등장하는 '발이 세 개 달린 상상의 까마귀'이다.

단순한 괴수가 아니라 태양의 기운을 상징하는 신성한 존재로 여겨졌으며, 특히 한국 역사에서는 고구려의 강력한 상징물로 잘 알려져 있다.

한자 뜻 그대로 석 삼(三), 발 족(足), 까마귀 오(鳥)를 씁니다. 왜 하필 발이 세 개인지에 대해서는 몇 가지 흥미로운 해석이 있다.

첫째는 태양과 양(陽)의 상징이다. 고대 동아시아에서는 숫자 3을 음과 양 중 '양(陽)'을 뜻하는 가장 완벽한 숫자로 보았다. 태양 역시 양의 기운을 대표하기 때문에, 태양에 사는 신성한 새의 발을 3개로 표현한 것이다.

둘째는 천지인(天地人) 사상이다. 하늘(天), 땅(地), 사람(人)이 하나로 조화를 이룬다는 삼신(三神) 사상이 반영되었다는 해석도 있다.

셋째는 흑점의 시각화이다. 고대인들이 맨눈으로 태양을 관측할 때 보였던 검은 '태양 흑점'을 까마귀의 모습으로 형상화했다는 설이 유력하다.

한국 역사에서 삼족오가 가장 빛을 발한 시기는 고구려 때이다. 고구려인들은 자신들이 '태양의 후손'이라는 자부심을 가지고 있었기 때문에 삼족오를 매우 신성시했다.



고구려 고분벽화에 그려진 삼족오(가운데)



**KOREAN**  
CULTURAL HERITAGE SOCIETY

— 24th KOREAN CULTURAL HERITAGE FESTIVAL —

# A Day in Joseon

**MAIN GUESTS**






**Seoul Gyeonggi  
Dance Research Association**



**DinDin**

**DATE:**

**July 18  
2026 (Sat)**

**TIME:**

**10 AM  
– 8 PM**

**LOCATION:**

**Swangard Stadium,  
Burnaby**  
(Kingsway & Boundary Rd)

**FREE  
ADMISSION**

**FESTIVAL HIGHLIGHTS**



Traditional  
Performances



Food  
Court



Vendor  
Market



Cultural  
Experiences



Family  
Activities



Hosted by  
Korean Cultural Heritage Society BC



Visit Us  
[kculture.ca](http://kculture.ca)



Proudly Sponsored By

















# 늘푸른 장년시대 Evergreen Seniors Times

발행인 및 편집인: 이원배  
 주소: 1810-7358 Edmonds St,  
 Burnaby, BC, V3N 0H1  
 전화: (604) 435-7913  
 이메일: kessc2013@gmail.com

장년회 인터넷 카페 주소 : <http://café.daum.net/KESSC>

장년회 유튜브 채널: EVERGREEN KTV

## ♠ 연회비 납부 안내 ♠

교민사회의 화합과 발전, 그리고 차세대와 기성세대간 이해와 소통을 위해 사용되는 연회비(\$30) 및 후원금은 아래와 같은 방식으로 납부해 주시기 바랍니다.

- E-transfer: 수신인을 "KESSC"로 하여 늘푸른 장년회이메일 kessc2013@gmail.com으로 전송
- 우편 발송시는 다음의 주소로 수표를 보내 주세요: 1810-7358 Edmonds St. Burnaby. BC. V3N 0H1
- 은행송금계좌: 신한은행 100001804657 -260731 Korean Evergreen Seniors Society of Canada
- 납부자로서 명단이 누락된 분은 kessc2013@gmail.com으로 이메일 주시기 바랍니다. 90세이상 장수회원은 연회비가 면제됩니다. 단 등록신청서는 제출하셔야 합니다.

## ♣ 후원업체 및 단체 광고

HITORI SUSHI  
 料日理本  
 ORDER ONLINE NOW! ORDER ONLINE  
 HITORI Japanese Restaurant  
 Windows 정품 [설정으로 이동]

Japanese Restaurant in Langley  
 22259 48 Ave unit 206, Langley  
 604.427.0145  
 11 am-9 pm (Mon-Sun)

Canada  
 City of Burnaby  
 BRITISH COLUMBIA

Anvely  
 Cosmetics & Fashion  
 피부 본연의 건강한 아름다움을 위해 엄선된  
**K-뷰티**  
[https://www.instagram.com/anvely\\_official/](https://www.instagram.com/anvely_official/)  
 604-619-3524 / 604-202-7468  
 9912 Lougheed Hwy., Burnaby, BC V3J 1N3 @anvelyap@gmail.com