WEBVTT

00:00:13.491 --> 00:00:16.691
-중년 여성의 갱년기,
슬기롭게 극복하기.

00:00:26.712 --> 00:00:30.143
-갱년기의 체험이야말로
제2의 인생의 출발이다.

00:00:31.103 --> 00:00:33.689
여성 평론가 그레이의 말로 오늘
방송을 시작해 봅니다.

00:00:34.868 --> 00:00:38.041
안녕하세요? 여러분과 부부에
관한 진솔한 이야기를 나눌

00:00:38.706 --> 00:00:43.723
부부 일심동체 지기 DJ 현입니다.
4, 50대 여성이라면 인생에서

00:00:44.185 --> 00:00:48.165
중요한 갈림길에 서게 됩니다.
바로 갱년기가 그것인데요.

00:00:49.141 --> 00:00:53.016
중년 여성의 대부분이 갱년기를
대비하지 못해 신체적으로나

00:00:53.579 --> 00:00:56.664
정신적으로나 큰 고통을
겪는 경우가 많습니다.

00:00:57.868 --> 00:01:02.426
이 시간 부부일심동체에서는 갱년기
증상 진단과 중년의 인생

00:01:03.116 --> 00:01:05.574
설계라는 주제로 이야기를
나눠보겠습니다.

00:01:10.438 --> 00:01:13.741
많은 분이 사연을 보내주셨는데요.
먼저 양평에 사시는

00:01:14.267 --> 00:01:17.489
백현정 님께서 보내주신 사연을
소개해 드리겠습니다.

00:01:20.397 --> 00:01:23.800
안녕하세요? DJ 현, 저는
요즘 굉장히 외로워요.

00:01:24.824 --> 00:01:28.153
남편은 바쁘기만 하고 평생을
살림만 하고 살았는데

00:01:28.908 --> 00:01:30.980
완전히 저만 손해 본 느낌이에요.

00:01:32.031 --> 00:01:35.398
이제 남편 뒷바라지도 귀찮고
참고 싶지도 않습니다.

00:01:37.344 --> 00:01:40.877
아니, 나이 50에 할 말도 못
하고 사는 게 사는 거예요?

00:01:41.664 --> 00:01:43.271
요즘은 매일 싸우게 되네요.

00:01:44.421 --> 00:01:47.416
이럴 바에야 차라리 이혼하고
홀가분하게 혼자 사는 게

00:01:47.815 --> 00:01:50.181
낫지 않을까 하는
생각도 자꾸 듭니다.

00:01:52.601 --> 00:01:54.585
다른 사연을 하나 더 읽어 볼까요?

00:01:55.161 --> 00:01:58.246
군포에 사시는 방진호 님께서
보내주신 사연입니다.

00:02:01.663 --> 00:02:03.366
요즘 제 아내가 변했습니다.

00:02:04.199 --> 00:02:09.433
자랑은 아니지만 30년 동안 제 말을
잘 따라 주는 순한 사람이었는데

00:02:10.240 --> 00:02:13.372
요즘에는 한마디도 지지
않고 덤벼듭니다.

00:02:14.190 --> 00:02:19.042
툭하면 신경질에 소리도 지르고 도대체
제가 뭘 잘못했는지도 모르겠습니다.

00:02:20.476 --> 00:02:22.293
집에 들어가기도 무섭습니다.

00:02:23.687 --> 00:02:26.978
두 분 사연 모두 갱년기
때문에 배우자와의 관계가

00:02:27.426 --> 00:02:28.914
소홀해지신 것 같은데요.

00:02:29.500 --> 00:02:32.775
사연을 보내주신 두 분을
비롯한 중년 부부가 흔히

00:02:33.110 --> 00:02:34.874
고민하는 문제인 것 같은데요.

00:02:35.272 --> 00:02:38.434
어떻게 하면 이 갱년기를
잘 관리할 수 있을까요?

00:02:44.757 --> 00:02:47.624
여러분에게 부부 관계에 대해
조언을 해주실 행복 디자이너

00:02:48.127 --> 00:02:50.850
김향숙 선생님을 모시고
이야기를 들어보겠습니다.

00:02:51.900 --> 00:02:53.986
강의 시작 버튼을 클릭하세요.

00:02:59.938 --> 00:03:01.627
-행복 디자이너 김향숙입니다.

00:03:02.310 --> 00:03:03.579
물건을 자주 잃어버리고요.

00:03:04.161 --> 00:03:07.746
이것저것 대명사를 자주
쓰고 쉽게 피곤하고 자면서

00:03:08.411 --> 00:03:10.553
땀을 많이 흘리고 자주 깨지요.

00:03:11.196 --> 00:03:12.486
관절 여기저기 쑤시고요.

00:03:12.958 --> 00:03:15.865
왠지 모르게 혼자 있고 싶고 이유
없이 버럭버럭 짜증이 납니다.

00:03:16.940 --> 00:03:18.923
여성으로서 끝난 것 같은
이런 느낌도 들고요.

00:03:19.718 --> 00:03:21.228
요즘 겪고 있는 일들이라고요?

00:03:22.021 --> 00:03:23.558
폐경기가 찾아왔습니다.

00:03:24.568 --> 00:03:28.088
40세에서 55세가량이
되면 한 달에

00:03:28.432 --> 00:03:32.287
한 번씩 어김없이 찾아오던
생리가 끝나면서 여성의 몸에

00:03:32.749 --> 00:03:35.116
호르몬의 대반란이 시작되죠.

00:03:36.100 --> 00:03:39.057
홀가분하기도 하지만
여성으로서 끝난 것 같은

00:03:39.737 --> 00:03:42.220
왠지 모를 허전함이
찾아들게 됩니다.

00:03:43.782 --> 00:03:47.774
폐경의 증상은 여성들을 극도의
고통 속으로 밀어 넣게 되는데요.

00:03:48.657 --> 00:03:53.470
여성 폐경, 축복의 전주곡일까요
아니면 저주의 피날레일까요?

00:03:55.126 --> 00:03:57.708
여성은 세 번 태어난다고 말합니다.
엄마 자궁에서 아이로,

00:03:58.269 --> 00:04:01.727
월경이 시작되는 사춘기의
여성으로 그리고 폐경기에

00:04:02.418 --> 00:04:05.042
한 여성에서 진정한 인간으로.

00:04:05.925 --> 00:04:09.140
그중에서도 폐경기에

맞이하는 탄생은 진정한

00:04:09.508 --> 00:04:12.554
나를 찾는 소중한 거듭남이라고
할 수 있습니다.

00:04:13.527 --> 00:04:17.433
다른 사람을 탄생시키는 능력을
반납하는 대가로 자신을

00:04:17.854 --> 00:04:19.814
탄생 시키는 능력을
얻게 되는 거죠.

00:04:20.901 --> 00:04:24.487
중년의 축복의 전주곡으로
만들어가는 비결은 무엇일까요?

00:04:25.597 --> 00:04:29.095
그것을 알 때 중년은 더
이상 폐경기가 아니죠.

00:04:30.002 --> 00:04:33.176
새롭게 태어난 중년 즉
갱년기가 되는 것입니다.

00:04:34.570 --> 00:04:39.411
음식과 운동을 통해서 나의 몸을
돌보는 것은 너무 중요합니다.

00:04:40.588 --> 00:04:42.980
평균 수명 100세 시대에
우리는 살고 있습니다.

00:04:44.081 --> 00:04:45.886
장수가 더 이상 축복만은 아닙니다.

00:04:47.230 --> 00:04:52.390
중년기에 건강을 어떻게 관리하느냐에
따라서 저주가 될 수도 있는 것이죠.

00:04:53.426 --> 00:04:57.932
이 때문에 중년은 자기 자신의
엄마 노릇을 시작해야 하는 때인데

00:04:58.469 --> 00:05:01.940
무엇보다 자기 자신의 몸을
돌보는 일로부터 출발합니다.

00:05:02.935 --> 00:05:07.764
우선 갱년기 증상의 완화를 위해서
콩이라든지 혹은 석류라든지

00:05:08.593 --> 00:05:12.587
은행이라든지 이런 여성호르몬을
대체할 수 있는 식품들을

00:05:13.559 --> 00:05:15.915
규칙적으로 섭취하셔야 합니다.

00:05:16.615 --> 00:05:19.025
중년기의 복병 골다공증입니다.

00:05:19.817 --> 00:05:23.199
사전에 예방하지 않으면 심각한
위험에 처하게 되죠.

00:05:24.327 --> 00:05:28.626

칼슘과 철분을 규칙적으로
섭취하면서 체중이 실리는 운동을

00:05:29.970 --> 00:05:32.684
통해서 골밀도를 높여주셔야 됩니다.

00:05:33.785 --> 00:05:35.921
운동은 하루 해를 짧게 하지만
인생을 길게 합니다.

00:05:36.804 --> 00:05:39.236
더 이상 시간이 없다고
말씀하시지 마십시오.

00:05:41.195 --> 00:05:43.123
늙어감을 받아들이셔야 합니다.

00:05:43.746 --> 00:05:46.403
중년기 여성을 겨냥한
상술이 난무하죠.

00:05:47.557 --> 00:05:50.783
붙이는 호르몬제 바르는
호르몬제부터 시작해서요.

00:05:51.333 --> 00:05:56.172
주름살 제거 수술, 젊음을 되돌리고
싶어 하는 여성들의 심리를

00:05:57.208 --> 00:05:58.782
이용한 것이라고 할 수 있습니다.

00:05:59.361 --> 00:06:02.647
사실 중년은 이제 꽃의
아름다움이 아니라 열매의

00:06:03.046 --> 00:06:06.267
아름다움을 추구해야 할 때입니다.
꽃은 보기 좋습니다.

00:06:07.038 --> 00:06:08.499
그러나 생산성이 없죠.

00:06:09.565 --> 00:06:14.258
그러나 열매는 다른 사람에게 나누어줄
수 있는 풍성한 영양소가 있습니다.

00:06:15.539 --> 00:06:18.243
장미 수백 송이를 키울 수
있는 씨앗들이 들어 있죠.

00:06:19.172 --> 00:06:22.449
이것은 결코 젊음이 흉내 낼
수 없는 아름다움입니다.

00:06:23.473 --> 00:06:27.058
그럼에도 젊어지고 싶어서
젊음에만 집착하고 있는 것은

00:06:27.634 --> 00:06:32.574
마치 꽃은 다 떨어지고 없는데,
꽃잎도 없는데 앙상한 가지만

00:06:32.924 --> 00:06:37.504
남아있는데 굴러다니는 나뭇잎들을
다시 다 불러 모아서, 주워서

00:06:38.347 --> 00:06:43.045

빨강색, 노랑색, 파란색으로 색칠해서
매달아 놓은 것과 똑같습니다.

00:06:43.901 --> 00:06:47.037
그 나무가 얼마나 추악하며
유치한지 모르죠.

00:06:47.602 --> 00:06:50.956
그래서 아름다움이란 아는
사람다움이라는 뜻입니다.

00:06:51.775 --> 00:06:56.705
빛나는 외모 대신에 찬란한
내면의 아름다움이 빛을 발하는

00:06:57.599 --> 00:06:59.609
시기가 바로 이 중년입니다.

00:07:03.000 --> 00:07:04.745
감정의 쓰레기 통을
비우셔야 합니다.

00:07:05.496 --> 00:07:11.054
갱년기 이전까지 여성들은 잉태하고
출산하고 양육하면서 누구누구의

00:07:11.421 --> 00:07:13.972
어머니, 아내,
며느리로 살아오셨죠?

00:07:15.084 --> 00:07:18.245
가정을 지켜내기 위해서
꾹꾹 눌러 참아오셨습니다.

00:07:19.306 --> 00:07:22.117
이런 세월의 무게들은
호르몬의 베일이 걷히면서

00:07:22.508 --> 00:07:24.170
아주 적극적으로 모습을 드러냅니다.

00:07:24.991 --> 00:07:27.332
다른 기억들은 희미해져 가는데
상처받았던 기억들이랑

00:07:27.844 --> 00:07:31.625
슬펐던 기억들은 새록새록
수면 위로 올라옵니다.

00:07:32.952 --> 00:07:37.253
여러분이 참으면서 계속 무시하게
되면 어머니 역할을 하시면서

00:07:38.020 --> 00:07:42.028
가장 많이 사용하셨던 신체 기관들
유방이라든지 자궁이라든지

00:07:42.527 --> 00:07:44.767
심장, 이런 곳에
종양이 솟아오릅니다.

00:07:45.983 --> 00:07:50.079
이런 심각한 신체적 증상을
이용해서 우리의 관심을 촉구하는 것입니다.

00:07:50.553 --> 00:07:54.366
여러분 몸이 말하고 있죠.
지금 마음이 너무 많이

00:07:54.751 --> 00:07:57.028
아프니까 나를
돌봐주세요라고 말합니다.

00:07:58.232 --> 00:08:03.903
갱년기는 상처를 치유할 수 있는
지원체계를 구축하는 시기입니다.

00:08:05.030 --> 00:08:07.615
누군가를 찾아가서 이야기를 하세요.

00:08:08.831 --> 00:08:12.016
해묵은 상처 부위를 드러내서
햇볕을 쪼이셔야 됩니다.

00:08:13.042 --> 00:08:15.895
혼자 골방에 들어가서
분노를 쏟아내세요.

00:08:17.100 --> 00:08:20.607
더 이상 눈물이 나오지 않을
때까지 울고 또 울다 보면

00:08:21.258 --> 00:08:23.319
마음 속에 빈공간이 생겨나죠.

00:08:24.612 --> 00:08:28.146
상처를 준 사람을 용서할
여유가 생겨나는 것입니다.

00:08:29.592 --> 00:08:32.435
용서는 나한테 상처를 준
사람을 위한 것이 아니라

00:08:32.934 --> 00:08:34.431
나 자신을 위한 일입니다.

00:08:35.789 --> 00:08:38.680
왜 다른 사람이 한 잘못으로
나를 벌하려 하십니까?

00:08:40.087 --> 00:08:42.557
용서를 경험한 중년은
평화로워집니다.

00:08:43.434 --> 00:08:47.603
한결 여유로워진 마음의
공간을 자신만의 것으로

00:08:48.166 --> 00:08:50.060
알차게 채워 나가십시오.

00:08:51.121 --> 00:08:57.099
누구누구의 로서가 아니라 이제
누구누구로서 새로운 삶이 시작됩니다.

00:08:59.416 --> 00:09:01.299
호르몬과 조화를 이루셔야 합니다.

00:09:02.475 --> 00:09:06.317
갱년기가 되면 남자와
여자가 엇박자를 놓죠.

00:09:07.929 --> 00:09:11.933
여성은 자식 뒷바라지 또 부모님
수발이라든지 남편을 시중하는

00:09:12.421 --> 00:09:17.988
이런 굴레에서 벗어나서 자신만의
충실한 삶을 살고 싶어 합니다.

00:09:19.103 --> 00:09:23.428
마이웨이를 외치면서 탄탄대로를
달리려는 여성과는 달리

00:09:24.631 --> 00:09:27.601
남성은 마이 홈을 외치면서
가정으로 돌아오죠.

00:09:28.856 --> 00:09:32.581
여성성은 여성성 속에 있는
남성성 아니무스가 올라오고요.

00:09:33.515 --> 00:09:37.061
남성은 남성 내부에 있는
여성성 아니마가 올라옵니다.

00:09:38.278 --> 00:09:40.725
사실 태어날 때부터 가지고
있었던 양성입니다.

00:09:41.682 --> 00:09:45.742
이게 중년기가 되면서 아주 자연스럽게
통합되어서 나타난 것이죠.

00:09:47.148 --> 00:09:50.718
성숙한 여성은 남성성을
잘 활용하면서 동시에

00:09:51.512 --> 00:09:53.397
여성성도 잘 관리할 줄 압니다.

00:09:54.456 --> 00:09:57.156
그러나 호르몬의 지시와
명령에만 내맡기시면

00:09:57.865 --> 00:10:03.122
여성성 속에 있는 남성성만 혹은
남성성 속에 있는 여성성만

00:10:03.800 --> 00:10:07.807
일방적으로 활약하게 되면 부부
관계가 심각하게 파괴됩니다.

00:10:09.009 --> 00:10:14.961
아내는 마이 홈을 외치는 남편
속의 여성성을 이해하면서

00:10:15.923 --> 00:10:20.248
따뜻함으로 보살피고 남편은
마이 웨이를 외치는 아내 속에

00:10:21.248 --> 00:10:25.522
남성성을 격려하면서 홀로서기를
지원해 주셔야 합니다.

00:10:27.070 --> 00:10:31.845
중년기 호르몬의 대반란 끝에
얻게 되는 소중한 조화로움이죠.

00:10:33.690 --> 00:10:37.156
나만의 꿈과 끼와
깡을 찾아 나서세요.

00:10:38.361 --> 00:10:41.253

갱년기 여성이라면 누구나 한
번쯤은 우울증을 경험합니다.

00:10:42.252 --> 00:10:45.310
삶의 무의미함을 심각하게
고민하게 되죠.

00:10:46.682 --> 00:10:48.062
이 말은 무엇을 의미할까요?

00:10:48.416 --> 00:10:53.018
반대로 삶에 대한 진지한 성찰이
이루어지는 때이기도 합니다.

00:10:54.168 --> 00:10:56.306
한평생 어미로서만 살아오셨습니다.

00:10:57.280 --> 00:11:01.684
그러나 갱년기가 되면 자식들은
하나둘 품에서 떠나가게 되고

00:11:02.452 --> 00:11:04.817
빈 둥지 증후군을 경험하게 됩니다.

00:11:05.958 --> 00:11:09.375
둥지는 텅 비어 있는데 그것을
채울 것은 아무것도 없고요.

00:11:10.308 --> 00:11:12.678
이 때문에 심각한 우울증에
빠져 들게 되죠.

00:11:13.317 --> 00:11:15.620
그러나 위기는 위험
속의 기회입니다.

00:11:16.235 --> 00:11:23.096
자식이 아닌 자기 자신이 진정 무엇을
하고 싶은지 질문해보셔야 합니다.

00:11:24.493 --> 00:11:28.114
나만의 열매가 무엇인지 찾아
나서야 할 때가 된 것입니다.

00:11:29.226 --> 00:11:32.477
이제 다른 사람을 탄생시키기
위해서가 아니라 나 자신을

00:11:33.232 --> 00:11:37.239
탄생시키기 위해서 정열을
쏟아 부어보세요.

00:11:38.764 --> 00:11:42.347
이때를 위해서 신은 남성
호르몬을 선물로 주셨습니다.

00:11:43.667 --> 00:11:47.672
그 지원사격에 힘입어서 갱년기
여성은 자신만의 꿈을 향해서

00:11:48.350 --> 00:11:50.617
힘차게 발을 내디딜 수 있습니다.

00:11:52.293 --> 00:11:57.221
세상에서 가장 위대한 창조력은
폐경기 여성의 열정에서 나옵니다.

00:11:58.860 --> 00:12:02.418

지금 당장 창조적인 일을
찾아서 나서 보세요.

00:12:03.713 --> 00:12:06.135
꿈을 위해서 발을 내딛어보세요.

00:12:07.550 --> 00:12:13.079
여성은 30세에 형성되고 40세에
변화하며 50세에 완성됩니다.

00:12:14.541 --> 00:12:19.454
제3의 인생을 출발하는 인생의
황금기가 여러분을 기다리고 있습니다.

00:12:20.850 --> 00:12:23.013
감사합니다.

00:12:27.314 --> 00:12:30.410
-김향숙 선생님께서 강의를
진행하시는 동안 이곳 스튜디오로

00:12:31.014 --> 00:12:32.652
상담 전화가 쇄도하고 있는데요.

00:12:33.254 --> 00:12:37.364
청취자 한 분과 전화로 연결하여
김향숙 선생님과 직접 이야기를

00:12:37.694 --> 00:12:39.718
나눠 보는 시간을 가져
보도록 하겠습니다.

00:12:40.510 --> 00:12:42.278
선생님, 나와주세요.

00:12:46.155 --> 00:12:47.576
-선생님, 안녕하세요?

00:12:48.534 --> 00:12:49.874
-네, 안녕하세요?

00:12:50.431 --> 00:12:52.799
지금 본인에게 가장
고민이 되는 게 뭐죠?

00:12:53.530 --> 00:12:57.177
-요즘 그냥 우울하고
만사가 귀찮아서

00:12:57.893 --> 00:13:00.077
손가락 하나 까딱하기 싫더라고요.

00:13:01.142 --> 00:13:03.917
어떨 때는 창밖을 보면서 그냥 아파트

00:13:04.378 --> 00:13:06.874
아래로 뛰어내릴까 이런 생각도 해요.

00:13:08.756 --> 00:13:12.468
제 나이가 50인데 이루어 놓은
건 아무것도 없는 것 같고

00:13:14.093 --> 00:13:16.985
사는 게 지겹고 왜
사는지도 모르겠고,

00:13:18.473 --> 00:13:22.260
제가 왜 이럴까요?

어디가 잘못된 걸까요?

00:13:24.089 --> 00:13:27.507
-지금 본인이 비정상일까 봐
굉장히 많이 걱정하고 계시군요.

00:13:28.736 --> 00:13:30.195
-아닌가요?

00:13:31.016 --> 00:13:33.895
-지금 몸 상태, 어떠세요?
이야기 좀 해주시겠어요?

00:13:34.868 --> 00:13:37.978
-도통 잠을 못 자요.
몸에 열이 나더라고요.

00:13:39.156 --> 00:13:43.263
남편은 춥다고 난리인데 어떨
때는 심장이 불규칙적으로

00:13:43.930 --> 00:13:46.783
뛰기도 하고 무릎 관절이
쑤시기도 하고.

00:13:47.540 --> 00:13:51.840
-갱년기 증상들이네요.
갱년기가 찾아왔습니다.

00:13:52.993 --> 00:13:54.901
-갱년기라고요?

00:13:55.540 --> 00:13:57.988
-네, 여성이면 누구나
겪게 되는 과정이죠.

00:13:59.035 --> 00:14:03.208
힘들기는 하죠, 그러나 걱정하지 마세요.
정상입니다.

00:14:04.501 --> 00:14:08.878
-다행이네요, 저는 정말 큰
병이라도 생긴 줄 알았거든요.

00:14:09.772 --> 00:14:13.960
-네, 그럼요. 너무 비정상일까
봐 생각하는 것이 오히려 병을

00:14:14.420 --> 00:14:16.583
더키우죠.
지금부터라도요.

00:14:17.441 --> 00:14:19.208
갱년기라고 진단받으셨으니까

00:14:19.936 --> 00:14:23.740
갱년기를 이길 수 있는 자신만의
방법을 한번 찾아보시는 게

00:14:24.430 --> 00:14:26.338
어떨까 싶습니다.
힘내세요.

00:14:27.042 --> 00:14:30.383
-네, 알겠습니다.
선생님, 감사합니다.

00:14:33.440 --> 00:14:37.012

-본 방송에서는 청취자 여러분께서
직접 작성해 볼 수 있는

00:14:37.716 --> 00:14:41.889
참여 이벤트를 진행하고 있습니다.
꿈을 이루기 위한 제2의

00:14:42.375 --> 00:14:46.088
인생을 구체적으로 설계해 보세요.
글을 남겨주신 후

00:14:46.907 --> 00:14:51.001
프린트 버튼을 클릭하면 이를
출력해 볼 수 있으며 예시보기

00:14:51.488 --> 00:14:54.357
버튼을 클릭하면 전문가의
의견을 볼 수 있습니다.

00:14:55.597 --> 00:14:59.002
이와 관련하여 상담을 받아보고
싶으신 분이 있거나 참고해

00:14:59.424 --> 00:15:03.098
볼 수 있는 자료를 찾으신다면
우측의 게시판을 참고하십시오.

00:15:08.282 --> 00:15:12.550
-갱년기 증상은 여성이라면 누구나
겪는 자연스러운 과정입니다.

00:15:13.377 --> 00:15:16.629
그러나 호르몬의 증상을 없애려
하거나 완화하는 것은

00:15:17.217 --> 00:15:18.470
최선책은 아닙니다.

00:15:19.125 --> 00:15:22.134
오히려 갱년기를 통해
여성들의 삶을 재창조하려는

00:15:22.661 --> 00:15:26.240
의도를 파악하는 것이 더 중요합니다.
자신을 돌보면서

00:15:26.727 --> 00:15:31.527
늙음을 수용하고 상처를 치유하며
가족 관계를 재정립하고

00:15:32.172 --> 00:15:36.442
꿈을 설계하며 실행할 때 비로소
갱년기는 축복의 전주곡이 됩니다.

00:15:37.530 --> 00:15:41.115
그때 우리는 새롭게 태어나는
중년을 통해 제2의 인생을

00:15:41.550 --> 00:15:43.073
설계해 볼 수 있습니다.

00:15:43.704 --> 00:15:46.632
오늘 함께 나눈 이야기들이
여러분의 문제 해결에

00:15:46.990 --> 00:15:48.648
작은 도움이 되었으면 좋겠네요.

00:15:49.422 --> 00:15:52.800
지금까지 부부 일심동체
지기 DJ 현이었습니다.