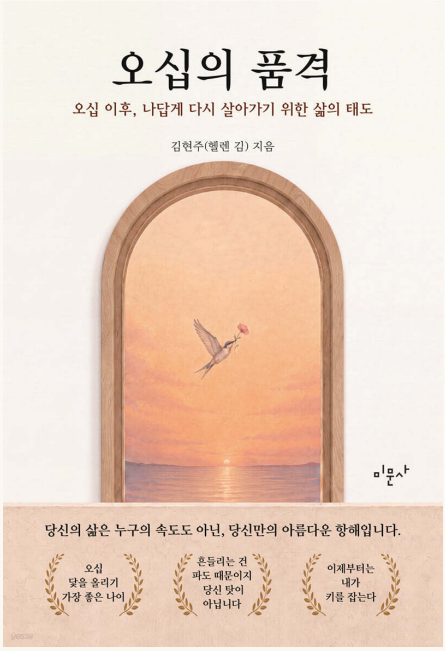
나를 돌보는 시간에도, 삶은 계속 자랍니다.

김현주(헬렌 김) 작가의 『오십의 품격』



작가 소개

김현주 · 헬렌 김

필리핀에서 남편과 호텔·리조트 등을 일군 사업가이자 작가입니다. 오십에 찾아온 변화를 겪으며 러닝과 스쿠버다이빙, 글쓰기에 도전했습니다. 스레드와 인스타그램에서 오십 이후의 삶을 나누고 있습니다.

오십의 품격

오십 이후, 나답게 다시 살아가기 위한
삶의 태도

김현주(헬렌 김) 지음 | 미문사

2026. 08. 20. 출간 · 264쪽

책에 담긴 이야기

낯선 땅에서 사업을 일군 경험과 오십의 흔들림을 바탕으로, 삶의 후반부를 어떻게 살아갈지 묻습니다.

몸과 마음의 변화, 부부와 자녀 관계, 루틴과 취미, 기록과 새로운 꿈을 다룹니다. 각 꼭지의 '사색의 시간'은 독자가 자신의 삶을 돌아보도록 돕습니다.

존재의 숲이 소개하는 이유

아이에게 자기 삶을 살라고 말하는 어른도 자신의 삶을 돌볼 시간이 필요합니다. 부모의 성장과 자녀의 독립은 함께 이어져 있다고 믿습니다.

존재의 숲은 이 책을 통해 어른 역시 배우고, 꿈꾸고, 새롭게 시작할 수 있는 존재임을 나누고 싶습니다.

백미나의 시선

"아이의 삶을 응원하듯, 내 삶의 다음 장도 응원해 주자."

누군가를 키워 온 시간만큼, 이제 나를 키우는 시간도 소중히.

어른의 시선이 자라면 아이의 세계가 자란다.

자료: YES24 도서·저자 소개 및 목차 | 소개·추천 글: 백미나

책 만나보기