회비소식

■ 공군전우회

◆ 평생회비 납부하신 분 (2025. 07. 01 ~ 09. 30 까지)

강동우	김정열	박진형	윤종오	이창우	차윤근
권태정	김종범	선문영	윤진철	임도한	최상수
김대중	김학근	양희남	이권표	임삼규	최중문
김연호	김학준	오희석	이성용	장기주	최창석
김영태	당병규	유방우	이성재	정병학	하명균
김왕문	박동희	유창주	이수철	정상교	한재수
김일웅	박종용	윤종오	이재소	정창재	홍재봉

◆ 연회비 납부하신 분 (2025. 07. 01 ~ 09. 30 까지)

김남수(공24)	김종명	문병주	이기동	임수훈
권영창	김천일	박찬식	이봉구	조긍연
김용복	김형호	송종근	이영재	최관수
김용희	류제홍	오명석	이용재	허남득

◆ 찬조금 기부해주신 개인 (2025. 07. 01 ~ 09. 30 까지)

김성춘	1,000,000	박한익	200,000	양희남	100,000
김수환	500,000	이성재	200,000	한주석	100,000
김대붕	400,000	이진명	200,000	한준석	50,000
고대수	200,000	장경채	200,000	김재천	30,000
권태정	200,000	장진송	200,000	최승준	30,000
김주대	200,000	정상교	200,000	최락선	10,000
김호진	200,000	허남득	200,000		
박영욱	200,000	김재윤	100,000		

■ 공군발전협회

◆ 회비 납부하신 분 (2025. 07. 01 ~ 09. 30 까지)

없음

◆ 기부·협찬금 납부하신 기업/단체/개인 (2025. 07. 01 ~ 09. 30 까지)

공군전우회	10,000,000	박신규	4,100,000
롤스로이스	4,500,000	박지용	2,000,000
군인공제회	2,200,000 (광고)	이세화	10,000
㈜컨텍	2,200,000 (광고)		
한국항공우주산업㈜	2,000,000 (광고)		

박영민 교수의 원포인트 레슨

박 영 민
(예 중위, 학사53기, 고려대 명예교수)

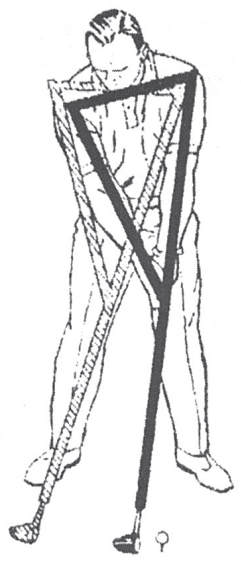
테이크 어웨이땐 양손이 없어졌다는 기분으로

골프스윙의 결과는 백스윙의 시작인 불과 몇 인치의 클럽헤드의 움직임에 의하여 좌우된다고 하여도 과언은 아닐 것이다. 즉,테이크 어웨이가 그만큼 중요하다는 말이다.

따라서 가장 이상적인 테이크 어웨이의 비결은 양 어깨로 백스위을 시작하는 것이다. 바꾸어 말하면 테이크 어웨이 때 양손은 전혀 의식하지 못한채 어깨의 움직임만을 느껴야 한다는 것이다.

그렇지 않고 손으로만 클럽을 움직여주면 클럽을 너무 갑자기 위로 치켜올리거나 돌려주는 잘못을 범하게 되어 결국은 스윙리듬과 클럽페이스의 각도를 망쳐버리게 된다.

어깨로 테이크 어웨이를 주도하기 위해서는 우선 공 앞에 어드레스 때 양팔과 어깨가 이루는 선이 삼각형이 되도록 상상하는 일이다. 이때 한가지 더 신경을 써야할 일은 클럽은 왼쪽 팔의 연장선이 되도록 하는 일이다. 그리고 나서 테이크 어웨이 때 이 삼각형이 어드레스 때와 똑같은 형태를 유지하는 것이다. 그러나 손으로 테이크 어웨이를 시작하게 되면 삼각형을 유지할 수 없어 스윙을 망쳐버리는 것이다.



톱 오브 스윙의 2가지 요점

백스윙에는 두가지 중요한 요점이 있는데, 하나는 왼쪽 어깨를 충분히 비틀어주는 일이고 두번째는 왼쪽 팔과 손목을 하나의 직선으로 만들어 목표를 직각으로 향하게 자세를 취하는 일이다. 이른바 왼팔의 스퀘어 포지션을 그대로 유지하면서 백스윙의 톱을 만드는 일이다.

요약하면 양 어깨를 충분히 오른쪽으로 회전시킨 다음 그 위에 왼팔의 스퀘어 포지션을 올려 놓으면 완벽한 백스윙의 톱이 이루이지게 된다는 말이다.

백스윙을 그 이상 더 많이 할 필요는 없다. 왜냐하면 스퀘어 포지션이 무너져 버리면 오히려 근육의 긴장이 무너져 버리게 되기 때문이다.

바꾸어 말하면 백스윙 톱에서 왼쪽 손목이 꺽여지면 팔꿈치가 굽혀져 왼쪽 어깨로부터 잔등에 걸쳐 있는 커다란 근육의 긴장이 풀리기 때문에 손으로 다운스윙을 리드하게 된다는 말이다.

상체를 기둥에 묶어놓고 스윙을 한다는 느낌

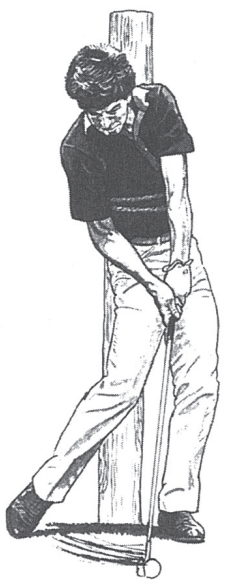
어떤 물체를 던지거나 가격할 때에는 몸이 앞으로 나아가려는 추성을 억제시키고 그 대상 뒤에 몸이 머물게 하는 일이 가장 중요한 일이 된다. 그러함에도 불구하고 대부분의 골퍼들은 포워드 스윙 때 상체를 목표쪽으로 너무 많이 움직이는 경향이 있다.

그러나 상체를 목표쪽으로 움직이는 잘못은 움직이는 표적을 가격하는 것과 똑같은 이치라고 말할 수 있다. 왜냐하면 상체를 위로 움직여 주면 공은 정반대 방향으로 움직이게 되기 때문이다. 그래서 이러한 잘못을 피하기 위하여 대니 에드워드는 자신의 상체가 마치 기둥에 묶여 있다고 생각하면서 스윙을 한다고 한다.

이러한 생각은 앞뒤로 움직이는 스웨이로부터 골퍼를 보호해 주게 된다. 상체를 기둥에 묶고 스윙을 하게 되면 포워드 스윙 때 양 어깨를 적당히 밑으로 움직이게 해준다.

양 어깨를 밑으로 내려주는 동작은 특히 아이언 샷을 할 때 효과적이다. 왜냐하면 이 동작은 공을 보다 높이 뜨게 해주고 그린 위에 부드럽게 떨어지게 해주기 때문이다.

특히 이 동작은 초보자들보다는 어느 정도의 수준에 오른 골퍼들에게 더 유익하다. 그 이유는 초보자들은 잘못하면 체중 이동이 반대로 이루이지는 잘못을 범할 가능성이 크기 때문이다.



가을철 건강관리

환절기의 대명사 가을, 아름다운 단풍만큼이나 우리 몸도 계절 변화에 적응하기 위해 더욱 세심한 관리가 필요합니다.

1. 체온 관리-레이어링의 기술

일교차가 10도 이상 벌어지는 가을에는 옷차림이 건강의 첫 번째 열쇠입니다. 아침에 반팔로 나갔다가 저녁에 감기에 걸리는 사례가 많습니다. 카디건이나 가벼운 재킷을 항상 준비해두고, 실내외 온도차를 고려한 레이어링 방식으로 옷을 입는 것이 중요합니다.

2. 수분 섭취-따뜻함이 답

여름만큼 갈증을 느끼지 않지만, 건조한 가을 공기는 우리 몸의 수분을 빼앗아 갑니다. 찬 음료 대신 따뜻한 차나 미지근한 물을 마시면 체온 유지와 수분 보충을 동시에 할 수 있습니다. 하루 8잔 이상의 충분한 수분 섭취를 유지하세요.

3. 면역력 관리-규칙적인 생활의 힘

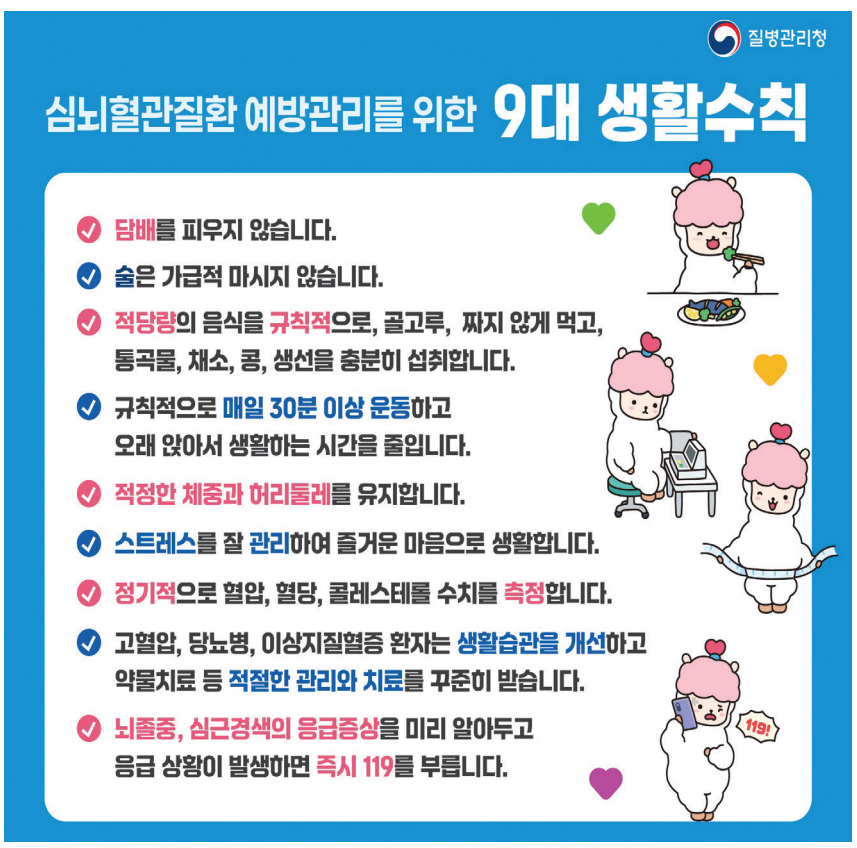
환절기에는 우리 몸의 생체리듬이 불안정해져 면역력이 급격히 떨어집니다. 충분한 수면(7-8시간)과 규칙적인 운동, 균형 잡힌 식사가 면역력 유지의 3대 요소입니다. 특히 비타민 C가 풍부한 감귤류나 배, 도라지 등을 섭취하면 도움이 됩니다.

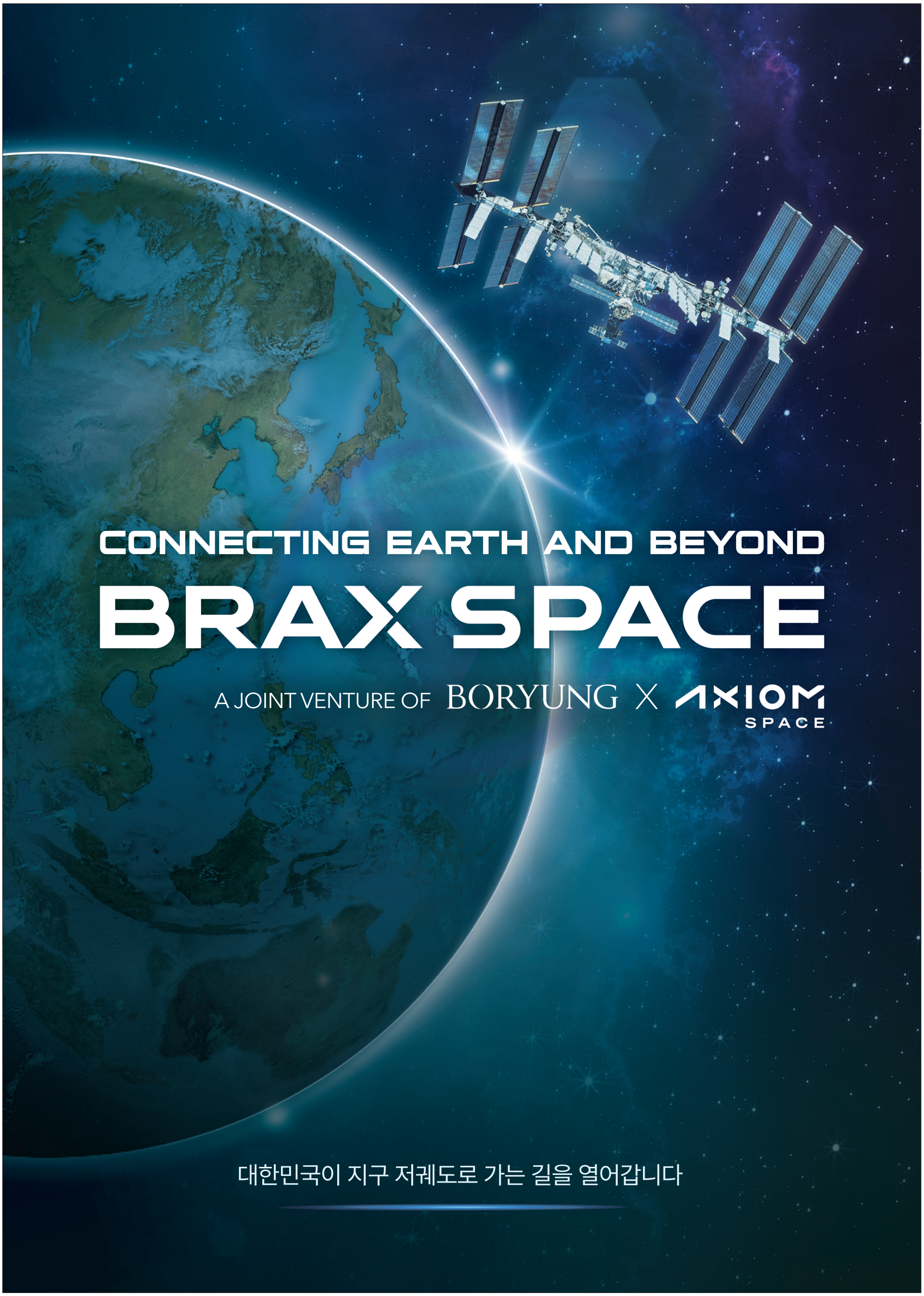
4. 감기 예방-작은 습관의 큰 효과

"환절기 감기는 독감보다 무섭다"는 말이 있을 정도로 가을 감기는 오래갑니다. 외출 후 손 씻기, 마스크 착용, 실내 환기를 생활화하고, 목과 코가 건조하지 않도록 가습기를 사용하거나 젖은 수건을 걸어두는 것도 좋은 방법입니다.

5. 체중 관리·가을 식욕과의 현명한 타협

"천고마비"의 계절, 가을에는 본능적으로 식욕이 증가합니다. 추수철 맛있는 음식들(고구마, 밤, 감 등)이 많지만, 적정량 섭취와 규칙적인 운동으로 균형을 맞춰야 합니다. 주 3회 이상의 가벼운 운동으로 신진대사를 활성화시키는 것이 중요합니다.




CONNECTING EARTH AND BEYOND
BRAX SPACE
A JOINT VENTURE OF BORYUNG X AXIOM SPACE
대한민국이 지구 저궤도로 가는 길을 열어갑니다

대한민국 공군모집
내일은 하늘색
내 일을 위한 선택, 내일을 위한 길
공군모집
rokaf_recruiting
1433-09
Air Power
Air Future
대한민국공군
REPUBLIC OF KOREA AIR FORCE