

문이다. 남들이 머뭇거릴 때 앞장 서는 것은 '용기(勇氣)'가 있는 것이며, 적들 앞에서 당당히 맞서 승리할 수 있었던 것은 '결기(決氣)'가 있기 때문이다.

힘이 있어야 기운(氣運)이 나며 힘이 없으면 '원기(元氣)'가 부족하다. '용기(勇氣)' 있는 사람은 기백(氣魄), 기개(氣概)가 있다. '사기(士氣)'가 하늘을 찌를 듯이 높이 솟아오를 정도로 '기(氣)가 충천(衝天)하여 공중으로 만(萬) 길(길이의 단위, 한 길은 사람의 키 정도)이나 높아졌다는 말이 바로 '기고만장(氣高萬丈)'이다.

'기분(氣分)'이라는 것은 인체 내 기(氣)의 분배를 말한다. 에너지가 몸속을 잘 순환해서 분배가 잘 되면 기분이 좋아진다. 기운이 막히면 기분이 나빠지게 된다. 기가 막히면 기질(氣絶)하게 된다. 기(氣)를 쓰고 달려들면 기진맥진(氣盡脈盡)하게 된다.

사람이 살아가면서 기운을 받으면 '인기(人氣)'가 올라간다. 태권도나 유도 경기에서 기를 모으는 것이 '기합(氣合)'이다.

'방귀 편다'의 '방귀'는 '방기(放氣)'가 변한 말이다. '나쁜 기를 (몸 밖으로)내 놓는다'는 의미이다. 사람이 방귀를 뀌지만 소도 방귀를 뀌는데 대기질(大氣質)에 영향

을 끼칠 정도라고 한다. 계절이 바뀌는 환절기에 온도차가 커 몸이 온도에 대해 면역이나 컨디션이 나빠지면 어김없이 '느낄 감(感)+기운 기(氣)'자의 '감기(感氣)'가 찾아오는데 '기(氣)를 느끼는 게 감해졌다'는 뜻이다.

동양의학에서는 '약식동원(藥食同源)'이라 해서 '음식이 곧 약'이라고 했다. "음식으로 못 고치는 병은 약으로도 고칠 수 없다"고 서양의학의 아버지, 히포크라테스가 말했다. 건강의 근원은 사람이 먹고 마시는 음식임을 새롭게 재인식하면 좋겠다.

끝으로 다른 생물을 숙주(宿主)로 삼아 전염되는 '바이러스(Virus, 라틴어로 毒이란 뜻)'와 미세하고 하등(下等)에 속하는 단세포로서 핵(核)은 없고 세포막이 있어 자체적으로 증식이 가능한 '박테리아(Bacteria)'는 청결(淸潔)한 곳에서는 생존할 수 없으며 불결(不潔)한 곳에서만 생식(生殖)한다.

따라서 적정 체온을 유지하고 각종 질병에 대항하는 면역력을 높이자. 그러면 코로나19도 쉽게 이겨낼 수 있다. 우리 몸과 마음 그리고 우리 주변을 늘 깨끗하게 만들자. 위 내용은 지 문표 의학박사의 특별 자문과 감수를 받았다.//

한 직업군인이며 술을 아내보다 좋아하는 남편을 미워하면서도 고되고 잦은 이사를 해가며 견디고 노력하며 열심히 살아온 보상입니다.

이제 이 무심천은 더 바라는 게 없습니다. 하지만 고요한 마음에 사르르 파문이 일때도 있습니다. 자식들에 대한 애착과 바람 때문이지요. 그러나 그도 점점 잦아들고 있습니다. 자식들이 잘 살고 있으면 그걸로 감사하지요. 더 무엇을 바라겠습니까. 그리고 도시생활의 편리함이 문득 떠오를 때 마음이 조금 흔들립니다. 시골의 좋은 점과 도시의 편리함이 아우러진 곳이 있다면 참

좋겠습니다.

그런데 평생 체험한 것이, 세상이 사람이 원하는 대로만 되는 것도 아니고 앞날도 알 수 없다는 겁니다. 그래서 그냥 이대로 행복하게 여기며 삽니다. 인생이 어떤 보이지 않는 존재가 짜 놓은 각본대로 흘러가는 게 아닐까 싶을 때도 있으니 말입니다. 당신은 그렇게 느끼지 않으십니까. 그래도 나름대로 열심히 올곧게 사는 것이 사람의 도리고 옳은 삶이겠지요

그렇게 살면서 편안하고 행복하기를 비는 마음 당신에게 보냅니다. 그냥 행복하십시오.//

## 혁신적 사고(思考)

황태인 (예 중위, 학사 70기, ㈜ 토브넷 회장)



우리는 혁신적인 아이디어를 창출하기 위해 부단한 노력을 하고 있다. 리 빈셀 버지니아공대 교수와 앤드루 러셀 뉴욕주립대

폴리테크닉 인스티튜트 교수는 "혁신"을 '이익을 내기 때문에 성과가 측정될 수 있는 변화'로 정의하고 있다. 또한 세계적인 경영학자 피터 드러커(Peter F. Drucker, 1909~2005)는 "혁신"을 "소비자들이 이제껏 느껴온 가치와 만족에 변화를 일으키는 활동"으로 정의하기도 했다. 애플의 아이폰은 막대한 이익을 냈고 뚜렷한 성과를 냈다. 아이폰처럼 유형적이고 성과 측정이 가능한 것이 진짜 혁신 제품이다. 기업들은 혁신을 위해 불철주야로 노력하고 있다. 혁신은 말 그대로 가죽을 벗겨내는 고통이 따른다. 혁신을 통해 기업들은 새로운 시장을 선점하는 기회를 찾고 미래 성장동력을 확보해 나가고 있다.

미국 '3M'에는 직원들이 근무 시간의 15%를 혁신적인 아이디어 창출을 위해 사용하는 '15% 문화'가 있다. 1948년 시작된 이런 문화의 결과로 '포스트잇(Post-it)'이라는 유명한 상품이 탄생했다.

이 제품은 약간의 우여곡절 끝에 나왔는데, 그 시작은 3M의 초강력 접착제 프로젝트였다. 수많은 시행착오 끝에 표면상태를 가리지 않고 어디에나 붙는 대단한 접착제를 발명했다. 하지만 대단하다고 불리던 접착제는 그 위에 물건을 붙이자마자 굳어버린 뒤 흘러내려 떨어져 버렸다. 당시는 실패작으로 간주됐다. 그래서 이 접착제는 버림받게 되었다. 일단 3M이 이 실패작으로 보이는 접착제를 만들고 나서 계속 상업적 용도를 위한 연구를 진행하고 있었고, 마침 세미나에서 그 접착제를 본 아서 프라이가 책갈피로 써보면 어떻겠냐 싶어서 3M의 과학자인 스펜서 실버에게 그 접착제 샘플을 받아 발명한 제품이다. 혁신적 사고에 의해 종이에 바르면 종이를 이곳 저곳에 붙였다 떼었다 하기 쉽고, 접착제도 안 남는 점에 주목하여 제품으로 만들어져 3M의 효자 상품이 되었다. 현재는 제조 회사를 불문하고 사실상 '붙였다 떼다 할 수 있는 메모지'를 가리키는 대명사처럼 포스트잇(Post-it)이 쓰이고 있다.

세계 최대 숙박 공유 서비스인 에어비앤비(Airbnb, Inc.)는 조 게비아(Joe Gebbia)와 브라이언 체스키(Brian Chesky), 네이선 블레차르치크(Nathan Blecharczyk)가

머물던 샌프란시스코의 한 아파트에서 시작했다. 이 아파트는 조 게비아의 집이었는데, 2007년 3명의 공동창업자가 함께 지내던 곳이다. 세 사람은 새 사업을 시작하겠다고 다니던 직장을 나왔다. 조 게비아는 "세상에 영향을 미치고 싶다"며 혁신적인 아이디어를 분출해냈다.

그러나 세 사람은 집 안에 남는 공간이 있다는 걸 깨달았다. 집이 큰 건 아니지만, 잘 쓰지 않는 공간이 있었던 것이다. 마침 2007년 10월 샌프란시스코에서는 대규모 디자인 컨퍼런스가 열리고 있었다. 호텔마다 손님들로 만원이었다. 조와 브라이언, 네이선은 가윗돈을 벌고자 3명의 디자이너에게 집을 빌려줬다. 세 창업자는 손님에게 샌프란시스코의 커피숍과 식당을 소개하고 아파트 근처 동네를 보여줬다. 손님에게 에어베드(AIR BED)와 아침(BREAKFAST)을 제공해줬다는 점에 착안해서 만들어진 게 지금의 에어비앤비(Airbnb, air bed & breakfast)다.

에어비앤비는 그 동안 상품으로 여겨지지 않았던 '집'에서 가치를 창출한다는 개념에 바탕을 둔 사업을 확장했다. '어차피 남는 방'으로 돈을 벌 수 있다는 혁신적 사고에서 출발한 것이다. 핵심 경쟁력은 공급자와 소비자를 간편하게 연결하는 소프트웨어에 있으며 구글, 아마존과 네플릭스 등 다른 혁신 기업들과 마찬가지로 네트워크 효과를 살린 것이다. 2020년 12월 10일에 나스닥(NASDAQ)에 기업공개(IPO)를 성공리에 마치며 시가총액 100조원을 돌파했다. 이는 글로벌 호텔 체인인 메리어트의 2배, 힐튼의 3배를 넘는 기업 가치로 성공 요인은 공유경제 플레이어의 혁신 DNA에서 찾을 수 있다.

스웨덴의 글로벌 가구업체 '이케아(IKEA)'의 창업주 잉바르 캄프라드(Ingvar Kamrad, 1926~2018)는 1943년 직업학교를 졸업하고 17세에 자기집 창고에서 창업했다. 'IKEA'라는 브랜드는 자기 이름 잉바르 캄프라드의 첫 글자 'I'와 'K', 부모님 농장 이름 엘름타리드(Elmtaryd)의 'E' 그리고 자기가 사는 동네 이름인 아군나리드(Agunnaryd)의 'A'를 따서 지었다고 한다. 그는 부피가 큰 탁자를 배송하는데 포장 문제를 고민하다가 다리를 떼어내 포장하고 고객이 배달 받은 후에 조립하면 배달할 때 탁자가 파손되는 것을 예방할 수 있을 것이라는 혁신적 사고를 하게 되었다. 그는 이것을 '플랫팩(Flat Pack)'이라 부르고 포장과 배송에 부피를 과격적으로 줄이고 운송비를 낮춰 저렴한 가격에 소비자들에게 공

## 그냥 행복하십시오

한인애 (김병환 전 황성회장 가족)



'소인 없는 편지'를 제목으로 글을 써달라는 청탁을 받았습니다. "소인 없는 편지!" 이 짧은 여섯 글자가 저에게는 슬프고 긴 여

운을 줍니다. 어릴 때부터 보낼 수 없는 편지를 참 많이 썼거든요. 얼굴을 기억하기도 전에 저세상으로 가신 아버지께, 멀리 떨어져 살며 만나지 못한 어머니께, 애처롭게 떠오르는 형제들에게, 함께 어울리고 싶은 또래들에게, 나를 슬픔 속에서 살아가게 하는 운명이나 어떤 보이지 않는 존재에게 많은 이야기를 적었습니다. 당신도 그러신 적이 있나요. 저는 이제 그런 편지는 쓰지 않습니다. 그냥 주문처럼 '나는 행복하다'라고만 생각합니다. 불러도 대답없는 허공에 진 이름처럼 보낼 수 없는 편지를 쓰는 것은 허망하고 슬픈 일이거든요. 그런 공허함이 정말 싫습니다. 저는 제 슬픔의 근원 같은 어머니를 저세상으로 보내며 슬픔과도 이별했습니다. 어머니는 아주 긴 세월 동안 아버지를 만났을 테니 다행이라 생각하면서요. 다만 더 응축된 아픔이 제 가슴속 한 부분을 차지하고 있을 뿐입니다. 살아 있는 한 이 슬픈 아픔과는 이별이 불가능함을 깨달았습니다. 살아오는 내내 슬픔은 저와 동행했으니까요. 그래서 이전 그것을 의식하지 않으며 제 몸의 일부로 여기고 삽니다.

저는 요즘 아주 편안하여 행복합니다. 행복의 사전적 의미는 복된 좋은 운수. 충분한 만족과 기쁨을 느껴 흐뭇한 상태라던군요. 그런데 저는 거기에 '편안함'을 추가하고 싶습니다. 제가 복된 좋은 운수인지는 모르지만 아무것도 부러워하지 않고 걱정도 하지 않는 무(無)에 가까운 마음이거든요. 그런 편안함이 바로 행복인 것 같습니다. 모두 알고 있는 것처럼 정말 행복도 내가 행복하다고 생각할 때 그 모습이 보이던

군요. 사실 행복해도 본인이 그걸 모르면 행복하지 않습니다. 저와 글을 마주한 당신은 항상 행복하다고 생각하시기 바랍니다. 저도 그렇게 노력하지 않는다면 오늘 같은 편안함을 얻지 못했겠지요. 마음을 비웠다면 오히려 오만인지 모르겠으나 저는 마음이 가벼워졌습니다. 두어 해 전에 제가 아는 교수님이 저에게 "무심천(無心川)이라는 별호를 지어주었습니다. 제 아버지가 충청도 사람이고 제가 청주 한(韓)가라 그쪽 지방의 무심히 흐른 무심천이 생각났는지, 저에게서 마음이 빈 느낌을 받았는지 모릅니다. 아무튼 저는 그 별명이 마음에 듭니다. 제가 살아온 세월 중에 지금까지 마음이 가볍고 편안한 적이 없었거든요. 당신의 마음은 어떻습니까. 마음이 이렇게 대나무속 같아진 것은 나이 때문일 수도 있고 시골에서 사는 덕분일 수도 있습니다. 당신도 경험해 보셨지요. 복잡한 도시를 벗어나 시골에 한 번씩 가면 포근하고 가슴이 탁 트이는 느낌을 말입니다.

저는 온종일 눈에 보이는 것이 정직한 눈과 밟고 조용한 산 뿐입니다. 남편 외에는 사람을 한명도 못 보는 날도 많습니다. 마치 무인도에 유배된 것 같습니다. 도시에서 느끼던 화려함과 갖가지 욕망을 물어버리기에 실패하면 견디지 못할 겁니다. 그런데 이곳에서 생활해 온 지가 벌써 4년째입니다. 저는 이제 적응했고 욕심이 사라진 듯 아주 편안합니다. 그리고 노후에 편안하려면 몇 가지 조건이 있대지요. 그중에 한 가지가 경제적 보장이고요. 저는 숨이 지는 날까지 남에게 신세지지 않고 살 수 있을 정도의 연금이 보장되어 있습니다. 그만큼도 참으로 다행이고 만족할 줄 알기에 고맙기 이를 데가 없습니다. 그러나 그것은 그냥 주어진 것이 아닙니다. 인고의 세월을 견뎌낸 값이라고 생각합니다. 사춘기 소녀 시절 불우한 환경에서도 비뿔어지지 않고 바르게 버텨낸 상이라고 생각합니다. 가난

급하게 되었다. 이케아는 2023년에 창립 80주년을 맞으며 현재 전 세계 54개국에서 458개의 매장을 운영하는 글로벌 기업이 되었다.

1968년 멕시코 올림픽에서 높이뛰기로 금메달을 딴 미국 선수 닉 포스베리 이야기다. 그는 키도 작고 체격도 왜소했다. 그는 이런 신체적 약점을 극복하기 위해 경쟁자들이 앞으로 장대를 뛰어넘을 때 그는 대각선으로 달려들어 등으로 2.24m 높이의 장대를 뛰어 넘었다. 이것이 '배면뛰기(포스베리 플립)다. 경영컨설턴트 피터 피스크

는 이를 두고 포스베리처럼 고정관념에서 벗어나 혁신적 사고를 해야 '게임 체인저(Game Changer)'가 될 수 있다고 했다.

혁신제품을 개발하면 경쟁사가 모방하기도 어렵거니와 지속적인 구매가 필요한 경우 고객 충성도가 높아지고 경쟁사의 진입장벽이 높아 수요가 계속 발생하게 된다. 포스잇, 에어비엔비, 이케아, 포스베리에서 보았듯이 기업이나 사람이 '게임 체인저'가 되기 위해서는 뼈를 깎는 혁신적 사고로 무장하여 대한민국이 G7에서 G2로 도약하는 결기(決起)가 필요한 시점이다.//

음먹기에 달렸다. 몇해 전, 우리 사회봉사대원이 독고노인 집을 방문한 적이 있었다. 대청소를 하기 위한 방문이었다. 방문을 열고 들어가니 역겨운 냄새가 코를 찌른다. 온통 먼지투성이였다. 이불이나 옷가지들은 언제 빨았는지 알 수조차 없다. 그런 방에서 어르신은 죽어가고 있다. 옷장 서랍을 열어보니 쥐들이 있었다. 무려 20여 마리를 잡았다. 방을 치우는데도 어르신은 눈만 껌뻍이고 있었다. 늘어진 전기 줄도 정리하고, 구석에 쌓여있는 그릇도 닦았다. 찬장 구석에 먼지에 뒤덮인 낡은 등을 발견했다. "어르신 이 등은 뭐예요?" "손님이라도 오면 켜는 등인데, 몇 년 동안 한번도 켜 본적이 없다우. 누가 이 늙은이를 만나러 오겠소?"

어르신은 가족도 없고 찾아오는 사람도 없다. 아무도 찾아주지 않는 그런 삶을 쓸쓸히 살아온 것이다. 먹을 것보다 사람이 더 그리운 듯 했다. "다음에 제가 오면 등을 켜주실래요?" "그럼요. 켜고말고요."

그 후 그 어르신을 뵈 수가 없었다. 나중

에 알았지만 돌아가셨다고 한다. 마음이 아팠다. 한 번이라도 방문. 등불을 켜게 했어야 했는데, 행복은 소유가 아니라 관계에서 찾아오는 것이다. 이웃을 위해, 가난한 이들을 위해, 베푸는 마음이 될 때 비로소 행복을 찾을 수가 있다. 다른 이들을 행복하게 하면 내가 행복하고, 내가 행복하면 다른 이들도 행복해질 수 있다.

명심보감에는 '삶을 지키는 자는 욕심을 줄이고, 자기 자신을 지키는 자는 명예를 피해야한다. 욕심을 없애기는 쉬우나, 명예를 없애기는 어렵다'는 글이 실려 있다. 누구라도 어느 덧 나이가 들어, 갈 날이 가까워지면서 문득 깨닫게 되는 글이다. 신약성서에도 "욕심이 잉태한 즉 죄를 낳고, 죄가 장성한 즉 사망을 낳는다"라고 기록되어있다. 이제, 우리 옳고 그름과 겸양의 미덕으로 모든 것을 내려놓고, 말년에 실수하지 말고 살되, 사물을 잘 관찰하는 지혜로 아름다운 노년의 시대를 열어가는 전우들이 되었으면 한다.//

## 행복은 소유가 아니라 관계에서 찾아오는것

안호원 (서울벤처대학원대학교 평교원 주임교수, 칼럼니스트)



하루는 탁발 중인 석가모니 부처님에게 바라문 한 명이 다가와 심한 욕설을 퍼부었다. 그런데도 부처님이 아무런 대꾸도 없이 빙그레 미소만 짓자 이번에는 그가 "욕을 먹으면서도 웃기만 하는 이유가 뭐냐?"고 따져 물었다. 대답 대신 부처님은 "누군가 당신에게 물건을 줬는데 받지 않으면 그 물건은 누구의 것인가?"고 물었다. 그러자 바라문은 "당연히 물건을 주려던 사람의 것"이라고 답했다. 이에 부처님은 "당신은 내게 욕을 했지만, 내가 그 욕을 받지 않았으니 욕은 모두 당신 것이 됐다."며 바라문의 행동에 초래한 결과를 소상히 말해주었다. 「잡아함경(雜阿含經)」에 나오는 일화는 타인에게 내뱉는 욕이나 저주가 결국에는 본인을 향한다는 사실을 성현의 혜안으로 설명한 것이다. 일화에 나오는 바라문은 문중의 한 청년이 석가모니 설법에 감동을 받고 출가하자 부처님 때문에 가문의 일력을 빼앗겼다고 패악을 부린 것이다.

또 어느 브라만의 질문에 부처님께서 "만약 물이 파란색이거나, 빨간 색으로 물들어 있다면 너의 모습을 제대로 비춰 볼 수 있겠는가? 마찬가지로 우리 마음이 욕심으로 물들어있다면 사물의 모습을 제대로 볼 수 없다. 마찬가지로 우리 마음이 노여움으로 들끓고 있다면 사물을 있는 그대로 볼 수 없다. 만약 물에 이끼가 끼어 있거나 풀로 덮여 있다 하더라도 네 모습을 비춰볼 수는 없다. 마찬가지로 우리 마음이 어두운 무명에 쌓여 있다면 본 모습을 없는 것이다."

그러나 그렇다고 해서 우리 마음속의 탐진치(貪瞋癡)를 하루아침에 쉽게 털어버릴 수는 없다. 하나하나 일어나는 그 마음속 유혹에 빠지지 않으면서, 본질을 알아차리는 것이 어쩔 우리의 수행(修行)이라 할 수 있다. 80년대 초 직장생활을 할 때다. 전화로 민원이 들어왔는데, 무척이나 화가 난 듯 욕을 한다. 그래서 "선생님 아무리 화가 나도 그렇지만 서로 얼굴도 모르고 나이도 모르는 상황에서 이렇게 막무가내로 욕을 하시면 어떻게 하십니까?" 하자 대뜸 민원인이 "야, 개XX야 너 누구야 내가 당장 달려갈 테니 꼼짝 말고 있어라" 40여분이 지난 시간. 40대 되는 남자분이 사무실문을 발로 걷어차며 "야, 안 과장이라는 놈이 어떤 놈이야." 내 책상 옆으로 모셨는데, 흥분된 상태로 20여명이 있는 사무실에서 "야, 이 개XX야" 소리만 한다. 아무 대꾸 없이 "멍멍

멍"개짓는 소리를 냈다. 민원인이 큰소리로 욕하면 크게 짖고, 낮은 목소리로 욕하면 낮은 목소리로 짖었다. 직원들이 내 물건을 보며 웃는다. 민원인도 기가 찬지 "혀, 이 개XX바라?" 하더니 급기야는 피식 웃는다. 의자에 앉으라고 권하며 차를 대접했다. 그 민원인은 "묻고 싶은 게 있는데, 왜 내가 개XX라고 욕을 할 때, 화를 내지 않고 개 짖는 소리를 내셨어요?" 한다. "아, 그건 선생님 눈에 내가 개(犬)로 보인 줄 알고 개 소리를 낸 거죠. 개XX라고 욕을 하시는데, 사람 소리를 낼 순 없잖아요." 민원인은 나보다 세 살이 어린 치과의사였다. 그러나 그 이후 친구가 되어 십 수년을 잘 지냈다. 이(치)아도 무료로 해주고, 내 시집(詩集)까지 만들어 줄 정도의 사이가 되었다. 그 당시 감정을 갖고 다투었다면 그런 관계가 될 수 없었을 것이다. 지방으로 가면서 소식이 끊어졌다.

문득 인생은 한 권의 책과 같다는 생각이 든다. 어리석은 이는 책장을 마구 넘겨 버리지만, 현명한 이는 한 페이지, 한 페이지를 넘기며 열심히 읽을 것이다. 이는 단 한 번밖에 인생을 읽지 못한다는 것을 알고 있기 때문이다. 우리 사전에는 두 번째 인생이란 없다. 재물이 많은, 적든, 명성이 높은 낮은, 누구나 공평하게 단 한번만의 인생을 누릴 수 있을 뿐. 지나버린 시간은 물릴 수도, 되돌릴 수도 없다.

그래서 하는 말이다. "왜 나는 부자가 아닌가?" "왜 나는 유명해지지 못할까?"라고 고민하기에 앞서 "왜 나는 지금 즐거워하지 못하는가?"에 대해 더 많이 고민을 해야 할 것 같다. 하루하루를 즐겁게 사는 사람들을 보면 몇 가지 공통점이 있다. 이들은 반드시 재물이 풍족하거나, 사회적으로 명성이 있거나, 성공한 사람들이 아니다. 오히려 평범하고 소박하지만 자신의 삶을 소중하게 여기는 사람들이다. 이들은 삶에 대한 만족과 행복을 더 많이 느끼고 있다. 이들의 특징은 자신들의 삶과 다른 사람의 삶을 비교하지도 않고, 먼 미래에 있을지도 모르는 행복을 기다리는 게 아니고 지금 이 시간, 행복하게 지내는 것이 중요하다는 사실을 알고, 삶을 즐긴다는 것이다. 이같은 믿음 덕분에 마음의 평온과 즐거운 삶을 덤으로 얻을 수 있는 것이다.

반면 자신의 삶에 만족을 느끼지 못하고 항상 자신보다 더 높은 곳을 바라보며 사는 사람은 흔들리는 바위에 앉은 것처럼 항상 요동치는 욕망과 불안 속에서 살 수밖에 없다. 매일매일 감사하는 마음으로 축제처럼 살 것인가? 끔찍거리며 숙제를 풀 듯 머리를 싸매고 살 것인가는 바로 자기 자신이 마

## 어머니, 우리 어머니

이영하 (예 중장, 공사22기, 재향군인회 공군부회장)

어머니  
우리 어머니  
나만 보면 얼굴에 밝은 미소가 넘쳐 나셨다.  
백년손님 씨암탉 잡아준다는 사위보다도  
더 좋았던 것 같다

초등학교 시절, 지리지 못살았던 그 시절에도  
몰래 꼬불쳐 놓으셨던 비상금을 내어주며  
공부 열심히 하라고  
주문 외우듯 하셨던 우리 어머니

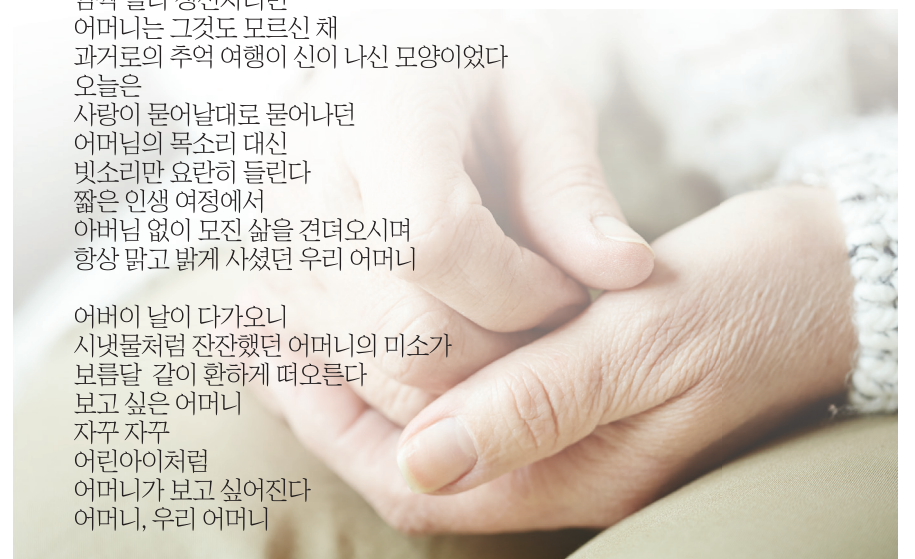
수정처럼 맑은 심성으로  
열정과 감성이 두드러진 사람으로  
키나가길 늘 한 맘으로 기도해주셨던 우리 어머니!  
시골학교에 운동회가 열리는 날이면  
담임선생님의 칭찬말씀을 그대로 옮겨와  
마을 샵터에서 자랑거리로 삼았던 우리 어머니

보라매병원에서 밤을 지새던 어느 날  
"서 있으면 힘드니 어서 앉아라"  
하시며 아들 건강 신경 쓰시던  
어머니, 우리 어머니  
아직도 옛날 생각이 많이 나시는 듯  
눈물과 땀과 기도로 키워 낸 자식들이 대견한지  
나만 보면 말씀을 많이 하셨다

사관학교 졸업시 대통령상 받았을 때  
어머니가 세 번이나 "자랑스런 어머니상" 받았을 때  
하나도 잊지 않으시고 푹푹히 기억하시는  
우리 어머니!

들다 보면 여러 번 들었던 얘기를  
녹음기처럼 되풀이 하실 때도 있었다  
결에 앉아 늦은 밤까지  
어머니 말씀 눈을 감고 듣다가 잠이 들어  
깜짝 놀라 정신차리면  
어머니는 그것도 모르신 채  
과거로의 추억 여행이 신이 나신 모양이었다  
오늘은  
사랑이 묻어날대로 묻어나던  
어머님의 목소리 대신  
빗소리만 요란히 들린다  
짧은 인생 여정에서  
아버님 없이 모진 삶을 견뎌오시며  
항상 맑고 밝게 사셨던 우리 어머니

어머이 날이 다가오니  
시냇물처럼 잔잔했던 어머니의 미소가  
보름달 같이 환하게 떠오른다  
보고 싶은 어머니  
자꾸 자꾸  
어린아이처럼  
어머니가 보고 싶어진다  
어머니, 우리 어머니

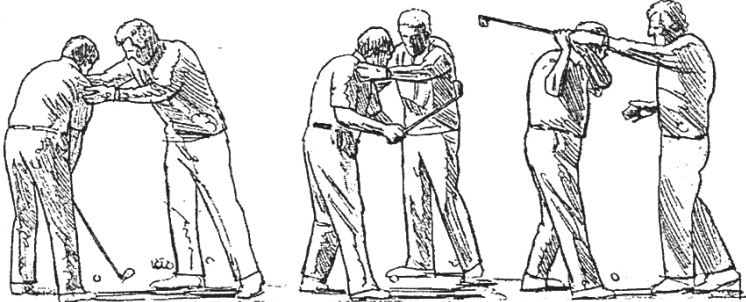




### 박영민 교수의 원포인트 레슨

박영민  
(예 중위, 학사53기, 고려대 명예교수)

#### 초보자들이 꼭 준수해야 할 백스윙 요령



초보자들이 가장 많이 범하는 또 다른 잘못 중위 하나는 백스윙을 정확히 하지 못한다는 것이다. 즉 백스윙을 할 때 가장 신경 써야 할 사항이 무엇인지를 정확히 모르고 단지 백스윙을 위한 백스윙을 하고 있다는 말이다. 물론 백스윙을 정확히 하려면 어드레스 자세를 정확히 해야 한다. 그러나 문제는 어드레스는 정확하데 백스윙을 정확히 하지 못해 아무리 열심히 노력을 해도 더 이상 기능이 향상되지 않고 오히려 나쁜 습관만 점점 더 고질화 되어 골프에 흥미를 잃고 만다는 사실이다.

따라서 백스윙을 보다 쉽고 정확히 하려면 우선 어드레스 때 오른쪽 어깨를 왼쪽 어깨보다 약간 낮게 취한 다음 양어깨를 거의 수평으로 양팔보다 먼저 오른쪽으로 동시에 돌려준다. 그리고 클럽 샤프트가 목표와 평행이 되도록 자세를 취하는 것이다.

#### 백스윙 때 왼쪽 어깨가 돌아가지 않는 골퍼

테이크 어웨이 단계에서 왼쪽 어깨가 돌아가질 못해 백스윙이 제대로 안되는 골퍼들을 자주 보게 된다. 특히 중장년 골퍼들에게 이러한 현상이 많은데 그 이유는 오른쪽 어깨가 왼쪽 어깨의 움직임을 방해하기 때문이다. 오른쪽 어깨가 왼쪽 어깨와 동시에 같은 방향으로 움직이지 않으면 왼쪽 어깨가 돌아가 자리잡을 공간이 없기 때문에 돌리려고 해도 돌아가지 않는 것이다. 따라서 오른쪽 어깨가 방해하는 원인을 조사해 보면 어드레스 자세가 좋지 못하기 때문임을 쉽게 알 수 있게 된다. 즉 오른쪽 어깨를 너무 높이 올리기 때문이다. 오른쪽 어깨가 높으면 자연히 테이크 어웨이를 오른쪽 팔로 리드하게 되고 그렇게 되면 오른쪽 어깨에 힘이 들어가 왼쪽 어깨의 회전을 방해하게 되는 것이다. 그러므로 오른쪽 어깨를 내리고 힘을 뺀 자세로 어드레스를 해야 한다.//



#### 당근의 효능

당근은 우리에게 친숙한 채소 중의 하나다. 맛도 좋고 색도 이쁘고 해서 다양한 요리에 쓰인다. 흥당무라고도 불리기도 하며 미나리과에 딸린 채소로 원산지는 아프가니스탄이라고 한다. 당근에는 건강에 이로운 영양소가 골고루 들어있어 다양한 효능이 있다.

##### 1. 항암 성분이 있다.

당근에 풍부하게 들어있는 항산화 성분인 카로티노이드는 암에 대응하는 효능이 있다. 항산화 성분이 우리 몸에서 하는 일은 주로 활성산소의 작용을 막는다. 그 역할을 당근에 들어 있는 카로티노이드가 이런 항산화 성분이다.

##### 2. 심혈관 질환에 좋다.

당근은 여러가지 방법으로 심혈관 건강을 돕는다. 당근에 풍부하게 들어 있는 항산화 성분이 혈중 콜레스테롤을 안정시키고, 칼륨이 혈관의 긴장을 풀어서 혈류를

줄게 한다.

##### 3. 뇌졸중에 좋다.

연구 결과 당근을 꾸준히 먹은 사람에게서 뇌졸중 발병 위험도가 현저히 낮아진 것을 보여주었다.

##### 4. 체중 감량에 좋다.

당근은 칼로리가 낮고, 섬유질이 풍부한 음식이다. 칼로리는 적고, 포만감을 주어 식욕을 떨구니 체중 감량에 도움이 된다.

##### 5. 눈 건강에 좋다.

우리 몸에 비타민A가 부족하면 야간 시력이 현저하게 낮아지는데, 비타민A 섭취로 낮아진 시력을 회복할 수 있다. 당근에는 비타민A가 풍부하게 들어 있다. 눈건강에 필수 채소 당근 100g에 들어 있는 비타민A의 양은 하루권장량의 93%에 해당한다. 게다가 당근에 풍부한 항산화 성분인 카로티노이드는 노화에 대응하며, 노화로 인한 시력 저하를 개선하여 눈건강에 도움

## 폐렴



폐렴은 폐(허파)의 세기관지 이하 부위 특히, 폐포(공기주머니)에 발생한 염증이다.

**폐렴원인** - 가장 흔한 원인은 미생물로 인한 감염이 원인으로, 세균이나 바이러스이고, 드물게 곰팡이에 의한 감염이 있을 수 있다. 미생물에 의한 감염성 폐렴 이외에 화학물질이나 구토물등의 이물질의 흡인, 가스의 흡인, 방사선 치료등에 의해 비감염성 폐렴이 발생할 수도 있다.

**증상** - 폐렴이 걸리면 폐에 염증이 생겨서 폐의 정상적인 기능에 장애가 생겨 발생하는 폐 증상과 신체 전반에 걸친 전신적인 증상이 나타난다. 폐 증상으로는 호흡기계 자극에 의한 기침, 염증 물질의 배출에 의한 가래, 숨쉬는 기능의 장애에 의한 호흡곤란 등이 나타난다. 가래는 끈적하고 고름 같은 성상으로 나올 수 있고, 피가 묻어 나오기도 한다. 폐를 둘러싸고 있는 흉막까지 염증이 침범한 경우 숨쉴 때 통증을 느낄 수 있고 호흡기 이외에 소화기 증상, 즉 구역, 구토, 설사의 증상도 발생할 수 있다. 또한 두통, 피로감, 근육통, 관절통 등의 신체 전반에 걸친 전신 질환이 발생할 수 있다. 염증의 전신 반응에 의해 보통 발열이나 오한을 호소한다.

**진단/검사** - 우선 병력 청취와 검진을 통해서 의심할 수 있고, 가슴 x-ray촬영을 통해 폐염의 변화를 확인하여 진단할 수 있다. 그러나 x-ray상 뚜렷한 음영이 확인되지 않는 경우흉부 전산화 단층촬영(CT) 등의 검사를 실시하기도 한다. 원인이 되는 미생물을 확인하는 것은 쉽지는 않지만 가래를 받아서 원인균을 배양하거나, 혈액배양검사, 소변항원검사 등을 통해서 원인균을 진단할 수도 있다.

**치료** - 미생물이 원인이 되는 폐렴의 경우 원인균에 따른 치료를 하며, 항생제를 이용하여 치료한다. 일반적으로 지역사회에서 발생한 폐렴의 경우 세균성 폐렴으로 가정하고 경험적인 항생제 치료를 하고, 원인 미생물이 밝혀지면 그에 적합한 항생제로 변경하기도 한다. 독감과 같은 바이러스성 폐렴은 증상 발생 초기에는 항바이러스제의 효과가 있으나 시일이 경과한 경우에는 항바이러스제의 효과가 뚜렷하지 않다. 증세가 가볍고 통원이 가능한 경우에는 반드시 입원하여 치료할 필요는 없으나, 면역성이 떨어지는 소아나 노인 환자, 중증 질환을 앓고 있는 환자의 경우는 입원치료가 권장된다. 합병증이 없거나 내성(약물의 반복 복용에 의해 약효가 저하하는 현상)균에 의한 폐렴이 아니라면 보통 10-14일간 치료로 충분하지만, 스스로 호흡이 불가능할 정도로 중증인 경우에는 중환자실에서 기계환기 치료를 받아야 한다.

**경과/합병증** - 매우 다양한 경과를 가지며 기본적인 환자의 건강 상태, 폐렴의 원인균 등에 따라 경과가 다르다. 폐렴이 진행하여패혈증이나 쇼크가 발생할 수 있고, 폐의 부분적인 합병증으로는 농흉, 폐농양, 급성호흡곤란증후군 등이 동반될 수 있다. 심한 중증의 경우 사망에 이르기도 한다.

**예방방법** - 독감이나 폐렴구균에 의한 폐렴은 예방을 위한 백신이 있다. 폐렴구균 백신의 경우 폐렴을 완전히 방어해 주지는 못하지만 심각한 폐렴 구균 감염증을 줄여주는 효과가 있으므로 백신 접종 대상이 되는 경우에는 접종하는 것이 좋다.

출처: [네이버 지식백과]폐렴[pneumonia] //

을 준다.

##### 6. 피부 건강에 좋다.

베타카로틴에는 상처를 아물게 하는 당근 효능이 있다. 또한 항산화 성분은 소염 작용이 있어서 다양한 피부 트러블에 효과적으로 대하고, 자외선으로 인한 손상을 막아준다.

##### 7. 뇌 건강에 좋다.

항산화 성분이 뇌세포를 보호해 준다. 대표적인 역할 중의 하나가 노화에 대응하는 당근 효능이다.

##### 8. 치아를 튼튼하게 해준다.

비타민A의 역할 중 하나가 치아와 골격을 만들고 건강하게 유지해 준다. 당근에 구강 박테리아에 대응하여 충치를 막는 당근 효능이 있다고 알려져 있다.

##### 9. 간을 보호한다.

당근에는 독성으로부터 간을 보호하는 효능이 있다고 한다.

##### 10. 면역력을 높여준다.

우리 몸 속에도 수많은 박테리아와 바이러스 그리고 균들이 들어 있는데 당근에 포함된 베타카로틴은 우리 몸의 면역력을 높여준다고 한다.//



# 회원가입 안내

## ■ 공군전우회

### △회원자격

공군에서 전역한 전 장교, 부사관, 병 및 군무원, 보충역, 제2국민역으로 복무하신 모든 분을 모십니다.

### △회원가입 절차

- 공군현지부대에서 전역하는 장병/군무원들은 부대 인사 참모를 통하여 가입신청서를 제출하면 됩니다.
- 이미 전역하신 분은 본회중앙회 또는 전국지회를 통하여 가입하시면 됩니다.
- 공군전우회 홈페이지 (www.airforce.ne.kr)를 통하여 가입하셔도 됩니다.

### △회비납부

- 회비기준
    - 평생회비(1회) : 200,000원 - 연회비(매년) : 30,000원
  - 입금안내
    - 우리은행 319-260099-01-001 / 공군전우회
    - 국민은행 485501-01-108707 / 공군전우회
    - 지로입금 / 지로번호 : 6306588
- 본회 지로용지를 동봉하오니 이용하시기 바랍니다.  
이미 회비를 납부하신 회원님께서서는 지로용지가 해당되지 않습니다.

### △회원혜택

- 본회의 정기 회지(보라매) 투고 및 구독
- 본회가 주최하는 각종 행사에 선별적 참가
- 재경지역 평생회원 가입자 부모, 본인, 처 사망시 근조기 지원
- 본회 제휴업체(의료기관, 법무법인, 여행사, 호텔 등) 이용시 할인
- 본회 배정 공군체력단련장 골프티 이용
  - 성남, 수원기지 등 7개 기지
- 10년미만 복무자 공군체력단련장 이용시 준회원 대우
  - 특별이사로 선임된 자에 한함.

### △신분별/직능별단체

단체명	회 장	사무(총)국장
공군항공고총동창회	김진홍 010-5187-3625	방정원 010-8618-4558
공군2사총동문회	전용기 010-5086-9002	전완영 010-5073-8000
공군ROTC장교회	김형구 010-8331-6413	이명환 010-9537-4433
조종간부회	이옥희 010-4526-9856	
황 성 회 (준사관)	김정운 010-3436-5215	장 군 010-5073-9424
원 우 회 (부사관)	차주성 010-3548-2893	정수일 010-5096-6150
군무원회	정화일 010-8753-6357	이 원 010-4273-7005
유치곤장군보존회	박동규 010-3511-2244	
순직조종사부인회	송우영 010-9020-8358	박종희 010-4021-3616

지 회	회 장	사무국장
광주지부	정돈철 010-3010-7878	유종호 010-5484-2472
대구지부	남상석 010-3080-6432	정규채 010-8206-7712
대전지부	김호중 010-5409-6881	신두철 010-3141-2207
부산지부	김종윤 010-4547-4173	김경태 010-5071-2286
인천지부	최용주 010-9855-2930	윤양로 010-7749-7668
제주지부	좌중언 010-5346-7457	서종관 010-7531-1435
강릉지회	황용기 010-8277-5402	김광종 010-5061-8541
경주지회	김영준 010-4524-3201	유시현 010-6511-0006
군산지회	박종채 010-3063-3390	장도규 010-5687-9924
군위지회	은헌기 010-9460-1068	박세업 010-5438-7273
금천지회	홍학기 010-3348-0510	안종찬 010-5384-6277
김해지회	임현상 010-3765-9792	제해언 010-4560-0622
동두천지회	김정수 010-5036-5133	김인국 010-8722-5831
문경지회	조성수 010-9898-3420	김동성 010-9795-4210
사천지회	박갑용 010-9676-1907	문상경 010-6579-0220
서산지회	홍만진 010-6422-9440	김종기 010-9579-0546
성남지회	박문석 010-3768-1234	김종필 010-3009-7906
수원지회	정도진 010-5345-7739	송요정 010-3319-3744
속초지회	권영화 010-3722-1777	김창혁 010-4314-0891
아산지회	김영택 010-5244-2511	정순웅 010-5422-6945
영월지회	장호근 010-5363-0748	이종구 010-8901-4827
양평지회	김수영 010-2771-2772	김재학 010-3011-9693

영주지회	허기영 010-3840-8381	석두환 010-9076-9002
이천지회	한상욱 010-3485-9678	김기창 010-4760-8217
익산지회	최병훈 010-2686-6111	차경수
예천지회	양찬모 010-9191-8949	조원희 010-3548-0584
의왕지회	김시영 010-9302-0777	이병래 010-8721-2984
원주지회	김구식 010-4937-5110	이상인 010-5071-5151
전주지회	윤형용 010-3300-9819	이원섭 010-7673-9133
진주지회	노상윤 010-5081-0343	조인준 010-2263-0145
창원지회	설병철 010-3567-6702	황형규 010-3560-7977
청주지회	이균신 010-3576-9626	한일민 010-7774-3191
충남서부지회	조봉환 010-2253-7113	김병선 010-8830-4433
충주지회	조동주 010-8441-1200	호웅기 010-5078-7656
칠곡지회	이진권 010-3503-0321	장병찬 010-8584-7070
포천지회	신건영 010-5365-5647	하명균 010-8830-3816
평택지회	왕관현 010-5256-0188	이중혁 010-2363-3621
화천지회	김철준 010-6276-9889	이영수 010-8891-1393

### △해외지회

지 역	성 명	전화번호	이메일주소
미국 조지아	백남오	770-622-9227	
미국 덴바	김봉희	303-750-7476	
미국 샌디에고	이세중	760-845-1287	
미국 노스캐롤라이나	김영본	919-946-6614	af66809@hotmail.com
미국 시카고	이근호	847-439-1168	
미국 뉴욕	임재빈	201-233-6622	sataolyim@gmail.com 부회장/한수웅
미국 워싱턴	권용호	703-587-4757	suhan317@yahoo.com
미국 L A	심인태	213-700-2566	intaishim@hanmail.net
미국 필라델피아	장동건	267-243-3902	ybkim60@hotmail.com
샌프란시스코	이두용	510-745-7874	
캐나다 동부	김연백	647-206-3319	ybkim60@hotmail.com
캐나다 서부	홍창의	604-463-4129	
브라질 상파울로	박승문	5511-222-9325	
아르헨티나	전영표	11-4632-8139	
호주 시드니	윤석효	0417-049-722	
하와이	김윤철	808-429-0745	iccainc@yahoo.com

## ■ 공군발전협회

△회원자격 : 기관, 단체, 기업체 및 대한민국 국민(성인)

△회원구분

구분	자 격	회 비	
정 회 원	연 회 원	연간회비 납부자	3만원/년
	평생회원	평생회비 납부자	30만원
	후원회원	후 원 금 납부자	제한없음
단체회원	기관, 단체, 기업체	약정금액	
명예회원	이사회에서 위촉한 자	없 음	
일반회원	단체회원의 구성원	없 음	

### △가입절차

- 공군발전협회 홈페이지(www.arokaf.co.kr) '회원가입' 클릭 후, 안내화면에 따라 가입
- 공군발전협회 소정 양식 [회원가입신청서 : 개인용/단체회원용] 작성 후, 우편 또는 FAX(02-825-8460) 발송

### △회비납부

- 납부계좌 : 우리은행 1006-301-276447 (예금주/대한민국공군발전협회)
- 국민은행 485501-01-339123(예금주/대한민국공군발전협회)

### △회원혜택

- 본회의 정기회지(신문/책자) 투고 및 구독
- 본회가 주최하는 각종 행사 / 선별적 참가

### △문의

- 서울특별시 동작구 여의대방로 36길 92(태성관2층) 06944
- Tel.(02)811-1412,825-8461~2 / Fax.(02)825-8460 (군)923-7541, 923-7590
- Homepage / www.arokaf.co.kr
- E-mail / kafva@airforce.ne.kr