

공군-국민대 무인체계 발전 세미나



7월28일 서울 영등포구 국회의원회관 회의실에서 신원식·김병주 국회의원이 주최하고, 공군과 국민대학교가 공동 주관한 '무인체계 발전 세미나'가 개최됐다. 공군과 국민대는 2018년부터 민·군 정보교류를 활성화하고, 협력을 강화하기 위한 세미나를 마련하고 있다.

4회째를 맞은 이번 세미나는 인공지능(AI) 기반 첨단과학기술을 활용한 무인체계 발전 방향에 대해 민·관·군이 소통·협력하기 위해 추진됐다. 주제 발표·토론은 무인체계 발전을 위한 '정책'과 '기술' 두 세

션으로 나뉘어 진행됐다. '정책' 세션에서는 한국항공우주연구원 무인이동체사업단 강왕구 단장이 'AI 기반 무인 전투기 발전 방향'을, 국방과학연구소(ADD) 항공기술연구원 허기봉 수석연구원이 '유·무인 복합체계 국내외 개발 현황'을 발표했다. '기술' 세션에서는 한국항공우주산업 기술혁신센터 윤종호 센터장이 '무인 전투기 개발 핵심기술 현황과 과제'를, ADD 레이더/전자전기술센터 이용식 수석연구원이 '미래 한국 공군의 다기능 무인기 발전 방향'을 발표했다.//

공군 '에어로스페이스 콘퍼런스'

공군은 9월 19일부터 2일간 "미래 전장을 주도하기 위한 항공우주 무기체계 발전 방향"을 주제로 '에어로스페이스 콘퍼런스 2022'를 개최했다.

공군이 주관하고 항공우주산업진흥협회·한국방위산업진흥회·국방과학연구소·국방기술진흥연구소 등이 참여한 콘퍼런

스에는 군·산·학·연 관계자 200여 명이 자리를 함께했다. 행사는 윤병호 공군참모차장 개회사를 시작으로 공평원 항공우주전략연구원 안보전략센터장 기조연설, 항공우주 무기체계 발전 세미나 주제 발표·토론, 민·군 협력 소요 발전 세미나 주제 발표 등으로 진행됐다.//

공군미사일방어사령부,우주·미사일방어 콘퍼런스

공군미사일방어사령부(미사일방어사)는 9월27일 공군호텔에서 '2022 우주·미사일방어 콘퍼런스'를 개최했다. 행사에는 하윤식(소장) 미사일방어사령관과 주한 무관, 한화·대한항공·록히드마틴·한국항공대학교·방위사업청·국방과학연구소 등 군·산·학·연 관계자들이 참석해 콘퍼런스의 전문성을 더했다. 콘퍼런스는 군 관계자·민간 전문가 주제 발표, 질의응답 방식으로 이뤄졌다. 국방부 미사일우주정책과 임재연 사무관이 '미사일 방어 정책'을, 미사일방어사 강태인(대령) 운영계획처장이 '미사일 방어 전력 구축·운영'을 주제로 발



표했다. 또 한국과학기술원(KAIST) 항공우주공학과 방효중 교수는 '미사일 방어 조기경보 위성체계' 연구 결과를, 국방과학연구소 김효창 팀장은 '미사일 방어 기술 발전' 아이디어를 제시해 관심을 끌었다.//

8전비 203대대, 6만시간 무사고 비행

공군8전투비행단(8전비) 203전투비행대대(203대대)가 6만 시간 무사고 비행이라는 '금자탑'을 세웠다. 8전비는 8월 30일 "국산 항공기만 운용하는 대대는 2003년 9월 20일부터 현재까지 단 한 건의 사고 없이 부여된 임무를 완수했다"며 "이번 기록은 국산 항공기의 안정성을 입증하는 동시에 8전비 조종사들의 우수한 항공작전 수행능력, 정비사들의 완벽한 정비지원, 기타 지원 요원들의 헌신적 임무 완수 등 모든 비행단원의 전문성·팀워크가 만들어낸



쾌거"라고 밝혔다. 203대대는 F-5·T-50 항공기를 운용하다 2016년 12월 1일부로 FA-50 항공기로 전환·재창설돼 오늘에 이르고 있다.//

'2022 항공안전 심포지엄' 개최

공군은 9월20일 공군호텔에서 정상화 참모총장 주관으로 '2022 민·관·군 항공안전 심포지엄'을 개최했다. 공군이 주최하고 국방부·국토교통부·행정안전부·경찰청·소방청·해양경찰청·산림청이 후원한 심포지엄에는 항공안전 분야 민·관·군 관계자 250여 명이 참석했다. 이들은 '기술·사회적 변화와 안전'을 주제로 항공안전 발전 방향을 모색했다. 특히 올해 1월부터 중대재해처벌법이 시행됨에 따라 업무와 관련된 중대재해를 예방하기 위한 과제를 과약했다. 심포지엄 주제 발표는 △중대재해처벌법 시대의 안전관리 △급변하는 임무 환경에서의 안전관리 등으



로 나눠 진행됐다. 특별 세션에서는 조영주 변호사가 '중대재해처벌법 개관'을, 권창영 변호사가 '항공분야 중대재해처벌법상 쟁점'을, 안전보건공단 김옥 중대재해특별조사팀장이 '중대재해처벌법 시대의 위험성 평가'를 각각 발표했다.//

공군5공중기동비행단 258대대, 39년 무사고비행

공군5공중기동비행단 258공수비행대대는 7월27일 39년 무사고 비행기록 수립을 축하하는 시상식을 개최했다. 258대대의 무사고 비행은 1983년부터 이어온 대기록이다. 258대대는 CN-235 수송기를 운용하는 부대로 작전지역에 필요한 병력·장비·물자를 수송해 목표지역에 투하하는 공수·공정작전을 펼친다. 정찰·탐색구조를 비롯한 여러 작전에서 조명탄을 투하해 목표 식별을 도울 뿐만 아니라 육·해·공군 비행장의 항행안전시설 정확도를 점검하는 비행 점검 임무도 수행한다. 시상식에는 39년 무사고 비행기록 수립에 공헌한 조종사 15명



과 운항관제대대·항공기정비대대 등 안전비행에 기여한 임무 요원 14명 등 총 29명의 장병이 참모총장·공작사령관·기동정찰사령관·비행단장 표창을 받았다.//

38전대, 1만시간 무사고 비행

공군38전투비행전대(38전대)가 1만 시간 무사고 비행기록을 달성해 8월3일 이를 축하하는 비행 안전 시상식을 거행했다. 이성은(대령) 전대장 주관으로 열린 행사는 기념 비행, 시상, 지휘관 축하, 안전 제언 및 구호 제창 순으로 진행됐다. 예하 111전투비행대대 이동섭(중령·진) 대대장은 기념 비행 후 부대를 대표해 1만 시간 무사고 기념패를 받았다. 38전대의 1만 시간 무사고 비행기록은 2019년부터 시작됐다.//



공군항공과학고, 우수 직업교육훈련 경진대회 '금상'

공군항공과학고등학교(항공고)가 정부산하기관 주관 국가기술자격 우수과정 경진대회에서 금상을 수상했다.

공군교육사령부는 9월19일 "항공고가 최근 한국산업인력공단이 주관한 '2022년 NCS기반 우수 직업교육훈련 경진대회'에서 정규 교육기관 부문 금상을 받았다"고 밝혔다. 과정평가형 기술자격은 국가직무능력표준(NCS)에 기반을 두고 설계된 교육훈련 과정의 이수자들이 내외부 평가를 거쳐 일정한 기준에 합격하면 부여되는 자격이다.

항공고는 지난 2019년 9월 51기(당시 1학년·올해 3월 입관) 항공기계과 57명의



학생을 대상으로 과정평가형 항공산업기사 과정을 개설했다. 이후 지난해 11월 항공산업기사 자격시험에 전원 응시해 모두 합격하는 쾌거를 이룬 바 있다.//

윤석열 대통령, 77주년 광복절 경축사

윤석열 대통령은 8월15일 북한이 실질적 비핵화로 전환한다면 대규모 식량·인프라를 지원할 것을 제안했다. 일본에 대해서는 '김대중-오부치 공동선언'을 계승해 한·일관계를 빠르게 회복하고 발전시키겠다고 강조했다. 윤 대통령은 이날 서울 용산 대통령실 잔디마당에서 애국지사, 독립유공자, 국가 주요인사 등 300여명이 참석한 가운데 열린 '제77주년 광복절 경축식' 경축사를 통해 이같이 밝혔다. 특히 "북한 비핵화는 한반도와 동북아, 그리고 전 세계 지속 가능한 평화에 필수적"이라며 "북한이 핵 개발을 중단하고 실질적인 비핵화로 전환한다면 그 단계에 맞춰 북한의 경제와 민생을 획기적으로 개선할 수 있는 담대한 구상을 제안한다"고 말했다. 한·일 관계와 관련해선 "과거 우리의 자유를 되찾고 지



기 위해서 정치적 지배로부터 벗어나야 하는 대상이었던 일본은 이제 세계 시민의 자유를 위협하는 도전에 맞서 함께 힘을 합쳐 나아가야 하는 이웃"이라고 언급했다. 이어 "한·일관계가 보편적 가치를 기반으로 양국 미래와 시대적 사명을 향해 나아갈 때 과거사 문제도 제대로 해결될 수 있다"며 "한·일관계의 포괄적 미래상을 제시한 '김대중-오부치 공동선언'을 계승해 한·일관계를 빠르게 회복하고 발전시키겠다"고 밝혔다. 경제, 안보, 사회, 문화에 걸친 폭넓은 협력도 강조했다.//

2022 서울안보대화 개최

국방부는 올해로 10주년을 맞은 서울안보대화(SDD)를 9월6일부터 8일까지 서울시 중구 롯데호텔에서 개최했다. SDD는 한반도 평화와 아시아·태평양 지역의 안보협력 증진에 기여하고자 2012년 출범한 국방분야 고위급 다자안보 대화체다. 코로나19 확산 이후 3년 만에 대면으로 열린 이번 회의에는 54개 국과 유엔·유럽연합(EU)·북대서양조약기구(나토) 등 3개 국제기구의 국방 관료, 국내외 민간 안보 전문가들이 참석해 세계 안보 현안을 심도 있게 논의했다. 특히 '복합적 안보 위협에 대한 국제사회의 연대를 통한 대응'을 대주제로 전쟁의 위협과 함께 초국가적·다영역적 도전이 존재된 오늘날 안보 환경에 대한 공동 대응 방안을 모색했다. 7일 개회식에서는 이종섭 국방부 장관의 개회사를 시작으로 오



세훈 서울시장 환영사, 김성한 국가안보실장과 카이사 울롱그렌 네덜란드 국방장관의 공동 기조연설이 진행됐다. 본회의 1세션에서는 '북한의 완전한 비핵화를 위한 전략적 국제공조 및 접근방향'을 주제로 한반도에 지속 가능한 평화를 구축하기 위한 협력 방안을 논의했다. 2세션에서는 우리 정부의 '인·태 전략 프레임 워크 구상' 계획에 발맞춰 역대 최초로 '인·태 지역 안보 세션'을 마련했다.//

국방부, '전략사령부' 2024년 창설 계획

이종섭 국방부 장관은 7월 6일 계룡대에 열린 전군 주요 지휘관회의에서 국방운영 목표인 '튼튼한 국방, 과학기술 강군'과 이를 달성하기 위한 '6대 국방운영 중점'을 보고했다. 6대 국방운영 중점은 △전방위 국방태세 확립과 대응능력 확충 △국방혁신 4.0을 통한 첨단과학기술군 육성 △한미 군사동맹의 도약적 발전 및 국방협력 심화·확대 △안전·투명·민군상생의 국방운영 △미래 세대에 부합하는 국방문화 조성 △방위산업 육성을 국가 전략산업으로 육성 등이다. 특히 군 당국은 이날 북 핵·미사일 위협 대



응능력 구축을 위해 '전략사령부'를 단계적으로 창설하는 계획을 보고했다. 국방부는 전략사령부 임무에 대해 "킬체인·한국형 미사일방어(KAMD), 대량응징보복(KMPR) 등 한국형 3축 체계에 대한 효과적인 지휘통제와 전력 발전을 주도한다"고 설명했다. 군 당국은 내년까지 해당 계획을 구체화해 오는 2024년 전략사령부를 창설한다는 방침이다.//

한국 첫 달탐사 궤도선 '다누리'호 발사 성공

한국의 첫 달탐사 궤도선 '다누리(KPL0)'가 우주로 힘찬 첫발을 내딛었다. 다누리의 성공적인 발사로 한국은 달탐사선을 보낸 세계 7번째 나라에 이름을 올리게 됐다. 한국형 발사체 '누리호'에 이어 달탐사선 '다누리'까지 우주로 보내면서 우주 항공 분야에서 한국의 기술력과 위상이 비약적으로 발전하는 계기가 될 것으로 보인다. 다누리를 탑재한 팰컨-9 발사체는 8월5일(한국시간) 오전 8시8분(미국 동부시간 4일 오후 7시8분) 미국 플로리다 케이프커내버럴의 우주군기지 40번 발사대에서 우주로 발사됐다. 다누리는 목표궤도 진입까지 5개월간의 여정을 시작하게 된다. 12월 16일 달 궤도에 진입한 후 다섯 번의 감속 기동을 거



쳐 올해 마지막 날인 12월 31일에 달 상공 100km 궤도에 진입할 예정이다. 다누리는 궤도 진입 이후 내년 1월 한 달 동안 탑재체 초기 동작을 점검하고 본체 기능시험을 진행한 뒤 2월부터 정상 운영에 돌입한다. 다누리에는 국내에서 개발한 5종의 탑재체와 나사(NASA)가 개발한 '새도캠'이 실렸다. 각각 고해상도카메라(항공우주연구원), 광시야편광카메라(한국천문연구원), 자기장측정기(경희대), 감마선분광기(한국지질자원연구원), 우주인터넷(한국전자통신연구원, ETR) 등이 탑재됐다.//

FA-50 48대 폴란드 수출 이행계약 체결

FA-50 경공격기 48대의 폴란드 수출 이행계약이 체결됐다. 방위사업청(방사청)은 9월16일(현지시간) 폴란드 민스크마조비에츠키시에서 한국항공우주산업(KAI)과 폴란드 군비청이 30억 달러 규모의 FA-50 경공격기 수출 이행계약을 체결했다고 밝혔다. 계약식에는 안제이 두다 폴란드 대통령, 마리우시 브와슈차크 폴란드 부총리 겸 국방장관, 엄동환 방사청장, 강구영 KAI 사장이 참석했다. 전투기 생산엔 대당 20만~30만 개의 부품이 사용되고, 대부분 수작업으로



이뤄진다. 전투기 한 대를 수출하는 것은 국산 중형차 1000대를 수출하는 효과에 버금갈 정도로 경제적 파급효과가 크다. 방사청이 이번 수출로 약 10조 원에 달하는 산업 파급효과가 생겨날 것으로 추산하는 것도 이러한 이유에서다. 방사청은 또 전투기 생산과 직간접적으로 연관된 산업의 고용창출도 상당할 것으로 예상하고 있다.//

6·25전쟁 유엔군 참전의 날 기념식

국가보훈처(보훈처)는 6·25전쟁 유엔군 참전의 날 기념식을 7월27일 서울 중구 동대문 디자인플라자에서 개최했다. 올해 행사 주제는 '위대한 약속, We go together(같이 갑시다)'이다. 행사에는 참전유공자, 정부 주요 인사, 시민 등 1000여 명이 참석했다. 행사는 여는 공연, 참전국 국기 입장, 국민의례, 참전국 대표 인사 말씀, 헌정 공연, 기념사, 기념 공연 순으로 진행됐다. 6·25전쟁에는 22개국 연인원 195만7733명이 유엔군으로 참전해 3만7902명이 전사·사망하고, 10만3460명이 다쳤다. 또 3950명이 실종되고, 5817명이 포로가 됐다. 미국, 영국,



호주, 네덜란드, 캐나다, 프랑스, 뉴질랜드, 필리핀, 튀르키예, 태국, 남아프리카공화국, 그리스, 벨기에, 룩셈부르크, 에티오피아, 콜롬비아 등 16개국이 전투병을 파견했다. 스웨덴, 인도, 덴마크, 노르웨이, 이탈리아, 독일 등 6개국은 의료 지원을 했다.//

보훈처, 기초연금 받을 수 있게 보훈보상금 일부 소득서 제외

8월달부터 국가유공자·독립유공자 등 보훈보상 대상자들의 기초연금 수급 자격을 결정하는 소득인정액에서 보상금 일부가 제외되면서 1만5000명이 새로 기초연금을 받을 수 있게 됐다. 국가보훈처(보훈처)와 보건복지부는 8월 1일 "기초연금 수급 자격을 정하는 소득인정액에서 국가유공자·독립유공자·보훈보상 대상자의 보상금 중 최대 43만 원을 제외하도록 기초연금법 시행령이 개정됐다"고 밝혔다. 소득평가산정제외기준액인 43만 원은 공휴수당 중 지급액이 가장 큰 무공영예수당(태극무공훈장) 최고액 수준을 기준으로 정해졌다. 보훈보상금 외 6·25 전몰군경자

녀수당 중 최대 43만 원, 4·19 혁명공로수당 전액인 36만1000원도 기초연금 소득인정액에서 제외된다. 기초연금 수급자가 되려면 신청자의 소득인정액이 기초연금 선정기준액 이하여야 한다. 그러나 기존에는 보훈보상금이 전액 소득으로 잡히게 돼 있어 기초연금 대상에서 탈락하거나 삭감된 연금을 받는 경우가 있었다. 이로써 보훈보상금 수령자 중 약 1만5000명이 신규로 기초연금 혜택을 받을 수 있을 전망이다. 기초연금과 관련된 자세한 내용은 주소지 주민센터, 국민연금공단 지사, 복지포털 '복지로'(www.bokjiro.go.kr) 등에서 확인할 수 있다.//

한·미·일, 하와이서 탄도미사일 경보·탐지·추적 훈련

한·미·일 3국이 미사일 경보 및 탄도미사일 탐지·추적 훈련으로 북한의 핵·미사일 대응능력을 한 단계 끌어올렸다. 국방부는 8월16일 "한국·미국·일본·호주·캐나다 해군이 8월 8일부터 14일까지 미 하와이 태평양 미사일사격훈련지원소(PMRF) 인근 해역에서 '퍼시픽 드래곤(Pacific Dragon) 훈련'을 전개했다"고 밝혔다. 2년마다 열리는 퍼시픽 드래곤 훈련은 전술적·기술적 조정과 상

호 운용성 향상을 위해 고안된 다국적 공중미사일 방어훈련이다. 미국을 비롯해 한국과 일본 해군 등이 주로 참가한다. 특히 한·미·일 3국은 이번 훈련을 계기로 북한의 핵·미사일 대응을 위한 미사일 경보 및 탄도미사일 탐지·추적 훈련을 병행했다. 국방부는 "이번 훈련은 지난 6월 싱가포르 아시아안보대회에서 개최된 한·미·일 국방장관회담의 합의에 따라 이뤄졌다"고 설명했다.//

한미국방장관 회담, 확장억제전략협의체(EDSCG) 개최 합의

한미 국방부 장관이 탄도미사일 방어체계와 미 전략자산의 한반도 지역 전개를 포함한 동맹의 억제태세를 강화해 나가기로 했다. 또 가까운 시일 내에 고위급 확장억제전략협의체(EDSCG)를 개최하기로 합의했다. 국방부는 이종섭 국방부 장관과 로이드 오스틴(Lloyd J. Austin III) 미국 국방장관이 7월29일(현지시간) 한미 국방장관회담을 갖고 북한의 진화하는 위협에 대한 평가를 공유하면서 주요 동맹 현안을 논의했다고 밝혔다. 국방부에 따르면 한미 국방장관은 북한의 도발적인 행위에 결연히 공동 대응하면서, 2022년 하반기 연합연습을 정 부연습과 통합·확대키로 했다. 이와 관련



해 국방부 관계자는 “한미는 ‘을지 자유의 방패(UFS) 연습’의 성공적인 시행을 위해 긴밀히 공조해 나가기로 했다”면서 “내년부터 연합연습 기간과 연계해 규모를 확대한 연합 실기동훈련을 적극적으로 시행하는 데 의견이 일치했으며, 2019년 이후 중단된 연합항모강습단훈련과 연합상륙훈련 등 연대급 이상 야외기동훈련을 재개하는 방안도 논의됐다”고 설명했다.//

미 한국전 전사자 추모의 벽 건립

미 한국전 전사자 추모의 벽 건립행사가 7월 27일(현지시간) 미국 워싱턴DC 한국전 참전용사 기념공원에서 이종섭 국방부 장관과 로이드 오스틴 미 국방부 장관, 존 킬러리 한국전참전용사추모재단(KWVMF) 이사장, 미6 25전쟁참전용사, 현지 교민 등 3000여 명이 참석한 가운데 거행됐다. 2021년 3월 공사를 시작해 16개월만에 완공된 추모의 벽은 높이 1m, 길이가 130m에 달한다. 6 25전쟁 미군전사자 3만6634명과 카투사 전사자 7174명 등 4만3808명의 이름 군별 계급이 알파벳순으로 각인됐다. 미국 내 참전 기념시설 중 미국이 아닌 국적의 전사자 이름이 함께 새겨진 추모의 벽이 건립된 건 이번이 처음이다. 추모의 벽을 구성하는 100개의 화강암판 중 절반이 넘는 53개의



판이 이병과 일병의 이름으로 채워져 6·25전쟁 당시 수없이 많은

이들의 청년들이 이역만리에서 소중한 목숨을 내뿜음을 보여주고 있다. 추모의 벽 건립에 소요된 예산은 274억 원으로, 우리 국가보훈처(보훈처)에서 266억원을 지원했다. 나머지 예산은 건립사업주체인 한국전참전용사추모재단, 대한민국재향군인회, 국내 기업, 국민성금으로 충당했다. 향후시설관리는 미 국립공원관리청(NPS)이 맡고, 조경 조명 보수 등 종합관리는 한국전참전용사추모재단이 담당한다.//

향군 창설 70주년 기념식

윤석열 대통령은 10월 6일 “군 복무에 자긍심을 갖도록 하는 것이 강한 국방력과 튼튼한 국가 안보를 뒷받침하는 것”이라며 “정부는 국가 안보 최일선에서 꽃다운 젊음을 바친 제대군인의 복지와 권익 증진에 적극 노력할 것”이라고 강조했다. 윤 대통령은 이날 서울 그랜드 하얏트 호텔에서 열린 대한민국재향군인회(향군) 창설 70주년 기념식에서 이 같은 의지를 밝혔다. 대통령이 향군 창설 행사에 참석한 것은 지난 2002년 김대중 대통령 이후 20년 만이다. 윤 대통령은 “대한민국 최고의 안보단체인 재향군인회는 지난 70년간 국가 안보의 보루였다”면서 “향군은 그동안 천안함 피격 사건을 비롯해 대한민국의 정체성을 부정



하는 주장을 강력히 규탄함으로써 국민 안보 의식을 고취해 왔다”고 말했다. 기념식에는 윤 대통령, 김성한 국가안보실장, 이종섭 국방부 장관, 박민식 국가보훈처장, 여야 국회의원, 주한 국방무관, 향군 회원 등 600여 명이 참석했다. 향군이 창설 70주년을 맞아 선포한 비전 2030은 ‘변화, 혁신으로 다시 도약하는 향군 건설’을 목표로 ‘안정된 재정 기반’ 하에 ‘어디서나 존중받고’ ‘회원 모두가 행복한’ ‘최고·최대 안보단체 그 이상의 향군’이 되겠다는 의지가 담겼다.//

매년 5월 29일은 ‘해외 파병용사의 날’ 기념일

해외 파병용사의 희생과 공헌을 기리기 위한 ‘해외 파병 용사의 날’이 매년 5월 29일로 지정된다. 국가보훈처(보훈처)는 9월 14일 “한덕수 국무총리가 전날 주재한 국무회의에서 이 같은 내용이 담긴 ‘참전유공자 예우 및 단체설립에 관한 법률(참전유공자법)’ 시행령 일부 개정령안이 의결됐다”고 밝혔다. 이에 따라 대통령 재가 등을 거쳐 공포되면 내년부터 기념일이 확정된다. 해외 파병용사의 날은 우리 헌법 전문에서 규정된 항구적인 세계평화와 인류공영을 위

한 기여가 큰 해외 파병용사의 희생과 공헌을 기리기 위해 제정이 추진됐다. 국무회의에서는 또 제대군인지원에 관한 법률 시행령 일부 개정령안도 통과됐다. 이에 따라 국가보훈처장이 10년 이상 복무한 장기복무 제대군인들을 대상으로 전국 지방자치단체에서 관리하는 주차장과 체육시설 이용요금을 할인할 수 있도록 지방자치단체의 장에게 권고할 수 있게 됐다. 현재 전국 지자체에서 관리하는 주차장은 1만5000여 개, 체육시설은 3만2000여 개다.//

‘용산 보훈메모리얼파크’ 조성 추진

대한민국의 대표적인 국가 공헌 상징공간이 될 ‘(가칭) 용산 보훈메모리얼파크’ 조성이 본격 추진된다. 국가보훈처(보훈처)는 8월 30일 용산 보훈메모리얼파크의 성공적인 조성을 위한 ‘제1회 용산 보훈메모리얼파크 조성 태스크포스(TF) 회의’를 개최했다. 회의 참석자들은 보훈메모리얼파크 사

업계획의 구체적 방향 설정과 기본계획 수립, 앞으로의 TF 운영 방향 등에 대해 논의했다. 특히 참석자들은 보훈메모리얼파크 사업에 건축·조경·보훈 등 다양한 분야의 최고 전문가들이 참여하는 자문위원회를 구성·운영하기로 했다. 또 기본구상 연구용역을 올 연말까지 마무리 짓기로 했다.//

유엔참전국 훈장받은 참전유공자도 현충원 안장

6·25전쟁 당시 유엔참전국 소속으로 참전해 훈장을 받은 국내 참전용사도 앞으로 국립현충원에 안장될 전망이다. 국가보훈처(보훈처)는 이 같은 내용이 담긴 ‘국립묘지법’ 개정안을 추진한다고 10월5일 밝혔다. 현행 국립묘지법은 6·25전쟁 참전 유공자는 국립호국원에 안장하고, ‘상훈법’에 따라 대한민국 무공훈장을 받은 경우에만 국립현충원에 안장할 수 있다. 박민식 보훈처장은 지난 6월 6·25참전용사 박동하 하사와 박문준 상병의 레지옹 도뇌르 훈장 수여식에 참석해 이러한

문제를 확인했다. 두 참전용사는 6·25전쟁 당시 한국인이지만 프랑스 대대 소속으로 지평리전투와 단장의능선전투에 참전해 지난해 프랑스 최고 무공훈장인 ‘군사훈장’을, 올해는 프랑스 최고 훈장인 ‘레지옹 도뇌르 슈발리에르’를 받았다. 이어 박 처장은 지난 9월 프랑스 주한대사와 면담 후 형평성 및 기본현황 확인 등 해결 방안을 내부적으로 검토했다. 보훈처는 유엔참전국 훈장을 받은 참전용사들의 정확한 숫자를 파악해 혜택이 돌아갈 수 있도록 노력할 방침이다.//

참전명예수당 2027년까지 50만원으로

6·25전쟁과 베트남전쟁 참전용사에게 국가가 지급하는 참전명예수당이 올해 35만 원에서 2027년까지 50만 원으로 인상된다. 예산안이 통과되면 참전유공자들은 매년 3만 원씩 인상된 수당을 받게 된다. 국가보훈처(보훈처)는 8월31일 “2023년도 보훈처 소관 예산안을 올해 대비 4.8% 증가

한 6조1593억 원으로 편성했다”고 밝혔다. 보훈처에 따르면 내년 예산안은 ‘국가가 끝까지 책임지는 일류보훈 체계’ 구축을 위해 △보상 수준 강화 및 사각지대 해소 △의료 접근성 제고 및 진료비 부담 경감 △국립묘지 확충·조성 등 보훈 예우 강화에 중점을 두고 편성됐다.//

참전유공자 민간 위탁병원 갈 때도 약제비 지원

보훈병원에서만 이뤄지던 참전유공자 약제비 지원이 10월 1일부터 전국 시·군·구별 위탁병원까지 확대된다. 이에 따라 11만 명에 달하는 참전유공자 등의 의료비 부담이 완화될 전망이다. 국가보훈처(보훈처)는 9월29일 “75세 이상 참전유공자와 무공수훈자, 재일학도의용군인 본인이 위탁병원을 이용할 경우 기존 진료비와 함께 연간 최대 25만2000원의 약제비까지 지원하는 법률 시행령 개정안을 10월 1일부터 시행한다”고 밝혔다. 위탁병원은 보훈처장이 국가유공자 등의 진료를 위탁한 의료기관이다. 올해 8월 기준으로 전국 515곳에 있다. 보훈처는 민간 위탁병원을 올해 중 640곳으로 확대하고, 매년 100개소씩 추가 지정해 오는 2027년까지 1140곳으로 늘리겠다는 계획이다. 이번 약제비 지

원은 국가유공자 고령화에 대응한 보훈의료 확대를 위한 것이다. 그동안 참전유공자 등이 보훈병원을 이용하면 진료비·약제비를 지원했지만, 위탁병원 이용 시에는 진료비만 지원됐었다. 약제비용 감면율은 대상별로 60~90%다. 연간 지원 한도액은 75세 이상 참전유공자와 재일학도의용군인은 25만2000원, 75세 이상 무공수훈자는 16만 원이다. 올해는 4분기에 시행함에 따라 남은 3개월분을 지원한다. 한도액은 참전유공자와 재일학도의용군인은 6만3000원, 무공수훈자는 4만 원이다. 약제비를 지원받기 위해서는 10월 이후 ‘약제비용 지급신청서’를 관할 보훈관서에 한 번만 제출하면 3·6·9·12월 15일에 자동 지급된다. 자세한 사항은 보훈처 홈페이지(www.mpva.go.kr)에서 확인할 수 있다.

한미 ‘을지 자유의 방패 연습’

한미 장병들의 연합작전 수행능력 향상을 위해 야외기동훈련(FTX)을 대폭 강화한 ‘을지 자유의 방패(UFS·Ulchi Freedom Shield) 연습’이 8월22일부터 9월1일까지 진행됐다. 연습 기간에는 컴퓨터 시뮬레이션에 기반한 지휘소연습(CPX)과 더불어 제대별·기능별로 전술적 수준의 실전 능력을 배양하기 위해 총 13개 종류의 연합 야외기동훈련(FTX)이 펼쳐졌다. 육·해군은 제대별로 각종 다양한 훈련을 실시했으며, 공군은 기간중 쌍대훈련을 진행했다. 합참은 “2019년 이후 연중 분산해오던

연합 야외기동훈련을 연합연습에 적용되는 ‘작전계획에 기반한 훈련 상황’을 상징·시행함으로써 성과를 극대화하였고, 강력한 한미동맹을 대내외에 과시했다”고 설명했다. 더불어 2019년 이후 한미 연합연습과 별도로 재난 등 비군사적 위기 위주로 해오던 정부연습을 1부 군사연습과 통합 실시했다. 한미는 이번 UFS 기간 중 ‘조건에 기초한 전시작전통제권 전환계획’에 따른 전환 조건 충족을 위해 ‘미래연합사의 완전운용 능력(FOC)’ 평가를 병행했다.//



박영민 교수의 원포인트 레슨

박영민
(예 중위, 학사53기, 고려대 명예교수)

테이크 어웨이때는 손목을 사용하지 않는다.

골프 스윙의 결과는 처음 클럽을 옆으로 움직이는 최초의 30cm 즉 테이크 어웨이 순간에 이미 결정된다고 하여도 과언은 아닐 것이다. 때문에 이 테이크 어웨이를 정확히 하려면 우선 어드레스 때 손의 위치가 공보다 앞에 나가지 않도록 오히려 주먹 하나 정도 몸쪽으로 오게 해야 한다. 그래야만 테이크 어웨이 순간 손목을 사용하지 않고 어깨와 팔과 손과 클럽을 한단 위로 동시에 움직일 수 있어 클럽헤드가 낮게 지면과 평행을 유지하면서 움직이기 때문에 백스윙을 정확히 할 수 있게 되는 것이다. 특히 테이크 어웨이를 손목으로 주도하는 단점을 소유하고 있는 골퍼들은 그림과 같이 양어깨와 팔과 클럽을 한단 위로 동시에 움직이는 연습을 보다 많이 해야 할 것이다.//



왼쪽 어깨를 한번 더 비틀어라

샷의 결과가 일관성이 없고 생각보다 거리가 나지 않는 골퍼들의 공통된 결점은 백스윙때 상체를 충분히 비틀지 못하고 지나치게 가볍게 위로 들어 올렸다 내려치는 스윙을 하는 것이다. 이러한 결점을 소유하고 있는 골퍼들은 우선 자신의 상체를 충분히 염전시켰는가를 확인해 보아야 한다. 상체를 확실하게 염전 시키면 몸 전체가 용수철처럼 바짝 조여지게 된다. 바로 이 바짝 조여진 긴장감이 공을 정확하게 멀리 날려보내 주는 원동력인 것이다. 그러나 의식적으로 상체를 비틀지 않으면 좀처럼 정확한 백스윙의 톱이 만들어지지 않는다. 또한 비트는 힘이 부족하면 왼쪽 어깨가 턱밑에 들어오질 못하고 스윙은 두팔로만 하게 되기 때문에 정확성도 거리도 모두 떨어지게 된다. 따라서 백스윙 톱에서 양어깨를 한번 더 비틀어 주면 나쁜 움직임은 저절로 없어지고 모든 동작이 정확히 이루어지게 된다.//



토마토 성분 및 효능

토마토 성분

토마토에 함유되어 있는 성분에는 구연산, 사과산, 호박산, 아미노산, 루틴, 단백질, 당질, 회분, 칼슘, 철, 인, 비타민A, 비타민 B1, 비타민 B2, 비타민C, 식이섬유등이다. 비타민 C의 경우 토마토 한 개에 하루 섭취 권장량의 절반가량이 들어 있다. 토마토에는 라이코펜, 베타카로틴등 항(抗)산화 물질이 많다. 토마토의 빨간색은 '카로티노이드'라는 물질 때문인데 특히 '라이코펜(lycopene)'이 주성분이다. 빨간 토마토에는 라이코펜이 7~12mg% 들어 있다.

토마토는 파란 것보다 빨간 것이 건강에 더 유익하므로 완전히 빨갛게 익혀 먹는 것이 좋다. 빨간 토마토에는 라이코펜이 많이 들어 있으나 그냥 먹으면 체내 흡수율이 떨어지므로 열을 가해 조리해서 먹는 것이 좋다. 열을 가하면 라이코펜이 토마토 세포벽 밖으로 빠져나와 우리 몸에 잘 흡수된다. 예를 들면, 토마토 소스에 들어 있는 라이코펜의 흡수율은 생토마토의 5배에 달한다.

토마토 효능

토마토가 건강식품으로 주목받는 가장 큰 이유는 '라이코펜' 때문이다. 토마토의 붉은색을 만드는 라이코펜은 노화의 원인이 되는 활성산소를 배출시켜 세포의 젊음을 유지시킨다. 또한 라이코펜은 남성의 전

립선암, 여성의 유방암, 소화기계통의 암을 예방하는 데 효과가 있다. 라이코펜이 알코올을 분해할 때 생기는 독성물질을 배출하는 역할을 하므로 술 마시기 전에 토마토 주스를 마시거나 토마토를 술안주로 먹는 것도 좋다. 토마토는 비타민 K가 많아 칼슘이 빠져 나가는 것을 막아주고 골다공증이나 노인성 치매를 예방하는 데 도움이 된다.

또한 토마토에 함유된 비타민 C는 피부에 탄력을 쥐 잔주름을 예방하고 멜라닌 색소가 생기는 것을 막아 기미 예방에도 효과가 뛰어나다. 아울러 토마토에 들어 있는 칼륨은 체내 염분을 몸 밖으로 배출시켜 우리나라 사람들의 짜게 먹는 식습관에서 비롯된 고혈압 예방에도 도움이 된다.

토마토는 다이어트에도 제격이다. 토마토 1개(200g)의 열량은 35kcal에 불과하며 수분과 식이섬유가 많아 포만감을 준다. 이에 식사 전에 토마토를 한 개 먹으면 식사량을 줄일 수 있으며, 소화도 돕고 신진대사를 촉진하는 효과도 있다.

토마토는 끓이거나 으개면 체내에서 영양 성분이 더 잘 흡수되므로 다양한 요리법을 응용할 수 있다. 토마토 수프, 토마토 샐러드, 토마토 피자, 토마토 베이글 샌드위치, 해물 토마토찜 등은 맛도 좋고 몸에도 좋은 토마토 요리이다.

뼈 건강관리



칼슘·비타민D 섭취해야

뼈 건강은 곧 신체 건강의 척도다. 뼈는 칼슘·인과 같은 무기질을 저장하고 폐·심장 등 주요 장기를 보호한다. 혈액 생성 장소인 골수도 뼈의 보호를 받는다. 무엇보다 뼈는 몸을 지탱하는 대들보 역할을 한다. 뼈는 걸보기에 항상 그대로인 것 같지만, 아니다. 끊임없이 흡수되고 재생하는 과정을 반복한다. 매일 낡은 뼈를 부수고 그 자리를 새 뼈로 보충한다. 나이를 먹을수록 부서는 뼈가 보충하는 뼈보다 많아진다.

실제로 청소년기에 들어서면 2차 성장과 함께 골량이 왕성하게 증가하고, 20~30세쯤 뼈가 가장 단단한 시기인 최대 골량을 형성한다. 30대 중반 이후부터 뼈가 만들어지는 속도가 흡수되는 속도를 따라잡지 못해 약해지기 시작한다.

30대 중반부터 뼈 생성 속도 느려져

뼈는 살짝 금만 가도 통증·부기를 느껴 기본적인 활동에 어려움이 따른다. 특히 골량과 골질이 떨어지면 미미한 충격이나 가벼운 외상으로도 뼈가 쉽게 부러지는 골다공증 상태로 악화한다. 고령자의 경우 기침이나 재채기를 할 때,

아침에 침상에서 갑자기 일어날 때 정도의 충격으로도 골절이 발생할 수 있다. 비교적 젊은 50대엔 손목, 이후엔 척추나 대퇴골이 잘 부러진다. 손목 골절은 큰 장애를 초래하진 않지만, 척추가 골절되면 점점 키가 줄고 허리 통증이 생기며 척추가 휘어 꼬부랑 노인이 될 수 있다. 골절돼 거동하지 못하면 폐활량이 줄고 폐렴이 발생할 가능성이 커져 생명마저 위태롭게 한다.

뼈 건강을 가장 위협하는 건 노화다. 나이가 들면 칼슘 섭취가 적은 데다 장에서 흡수하는 칼슘도 적어진다. 결국 뼈에 칼슘이 빠져 뼈가 약해지는 현상이 두드러진다. 폐경도 뼈 건강에 악영향을 미치는 요소다.

최대 골량은 평생의 뼈 건강을 좌우한다. 골량은 유전적 성향이 중요하지만, 청소년기부터 꾸준히 노력하면 뼈 건강을 사수할 길이 열린다. 이를 위해선 요령 있는 영양·운동 전략이 중요하다. 10대엔 뼈 성장을 위해 생의 어느 시기보다도 많이 혈액에서 칼슘이 뼈로 흡수된다. 9~18세 청소년은 매일 1300mg 정도의 칼슘 섭취가 권장된다. 저지방 우유 4잔 반(250cc 잔)에 해당하는 수치다.

가장 좋은 칼슘 보충원은 우유와 유제품이다. 부드러운 뼈를 포함한 생선, 케일·겨자잎·무청·청경채와 같은 암녹색 잎채소도 칼슘 보충에 도움되는 식재료다. 비타민D는 음식으로부터 칼슘 흡수를 증대시켜 뼈 성장을 돕는다. 따라서 비타민D가 풍부한 고등어·참치·연어 등 기름진 생선이나 달걀노른자, 치즈, 비타민D를 강화한 유제품을 먹고 충분한 야외 활동으로 햇빛을 쬐는 것이 좋다. 짠 음식은 몸속 칼슘의 소변 배출을 촉진한다. 10대 자녀를 둔 부모라면 조리할 때 소금 사용량을 줄이고 소금이 많이 들어 있는 패스트푸드나 가공식품 섭취를 줄이도록 유도해야 한다. 청소년의 뼈는 중량의 부하가 걸리는 운동에 잘 반응한다. 운동에 충실할수록 뼈의 강도가 세지고 밀도가 높아진다. 걷기나 달리기, 줄넘기, 댄스, PT 체조 등 어떤 종류의 신체활동도 도움된다.

성인이 돼서도 올바른 생활습관이 요구된다. 칼슘과 비타민D 섭취가 중요하지만, 이때 특정 영양소에 집중하기보다 모든 영양소를 고루 섭취하는 건강한 식생활을 갖는 편이 더 낫다. 단백질을 매일 3~4회, 채소류는 매 끼니 두 가지 이상, 과일류는 매일 1~2개, 우유·유제품은 매일 1~2잔 먹는 식이다. 규칙적인 운동도 놓치지 않으면 된다. 주 150분 이상의 유산소 운동, 주 2회 이상의 근력 강화 운동을 하면 좋다. 35세 이후엔 과골세포의 활성화로 뼈의 치밀도가 점차 감소한다. 과도한 흡연과 음주는 골 부피와 밀도에 영향을 줄 수 있으므로 뼈 건강이 걱정된다면 금연·금주한다.

햇빛 쬐고 짠 음식 삼가야

50세 이후부터 골다공증이 본격적으로 문제 되는 시기다. 질환의 관리와 치료에 집중하면서 노년기 낙상·골절의 위험을 줄이는 데 집중해야 한다. 우선 뼈 건강 상태를 주기적으로 확인할 필요가 있다.

골다공증 진단을 받았다면 전문가의 도움을 받아 약물치료에 나서고 칼슘과 비타민D가 충분하지 않다면 보충제를 복용해 골밀도를 늘려 골절 위험을 줄인다. 특히 운동으로 골 강도를 증가시키고 균형 감각과 근력을 향상해 노년기 낙상을 예방하는 것이 중요하다. 노년기엔 넘어지지 않는 것이 뼈 건강을 지키는 최선이다. 그러려면 준비 운동, 유산소 운동, 근력 운동, 정리 운동을 모두 합쳐 1시간 정도 소요되는 운동 프로그램을 짜 꾸준히 실천해야 한다. 또 어지럼증을 유발하는 약물 복용에 주의하고 집안에 전기 코드 정리, 밝은 조명 설치, 계단 난간 설치 등으로 낙상을 예방할 것을 권한다.//