

여섯째, 과도한 음주를 삼가야 한다. 사람을 평가할 때 술을 먹여보고 그 사람의 그릇됨을 본다고 탈무드에서 말하고 있다. 공자도 '돈 앞에 공사가 분명한 사람이 진정한 대장부며, 술 마시고 말 드문 사람이 진정한 군자다'고 했다. 평소에는 말이 별로 없는 사람이 술만 먹으면 말이 많은 사람이 있다. 또한 술만 마시면 했던 말을 자꾸 되풀이 하는 사람, 술 깨면 지키지도 못할 약속을 남발하는 사람, 술 마실 때는 형동생 하다가 정작 어려울 때는 나 몰라라 하는 사람, 술 마시면 자신의 지위를 과시하는 사람 등등 별의별 사람이 다 있다. 나이 들어 술은 잘 마시면 보약이지만, 잘 못 마시면 패가망신함으로 조심해야 한다.

일곱째, 돈, 돈 욕심을 버려야 한다. 금전 문제는 자기만의 룰을 만들어 지켜나가는 것이 필요하다. 나이 들어 큰돈을 벌기 위해 투자를 하거나 사업을 하면 대개 사기 당하거나 망한다. 나이 들어 망하면 돈 잃고 사람 잃고 건강까지 잃는다. 특히 직장에서 퇴직한 직후에는 더욱 더 조심해야 한다. 잘못하면 퇴직금 날리고 집까지 날아간다. 톨스토이는 단편소설 『사람은 얼마나 많은 토지가 필요한가?』에서 농부 바흐의 이야기가 나온다. 더 많은 땅을 갖겠다는 과도한 욕심에 사로잡혀 있던 바흐는 결국 원하는 만큼 땅을 소유하게 된 순간 과로로 급사한다. 톨스토이는 바흐를 통해 우리에게 탐욕이 얼마나 헛된 것인지 알려주고 있다. 나이 들어 욕심부리지 말고 살아가는 동안 많이 베풀면서 선업(善業)을 쌓아가

며 인생을 타고난 재능에 맞게 생활하는 것이 바람직한 행복한 삶이다.

마지막으로 한가지 더하자면 '잊어 버려라'이다. '다윗 왕의 반지'에 보면 다윗 왕은 어느 날 보석 세공에게 반지를 만들라고 하면서 다음과 같이 명령을 했다고 한다. "내가 승리하고 기쁨을 억제하지 못할 때 스스로 절제하게 하고 절망에 빠졌을 때 다시 일어날 용기를 줄 금기를 반지에 새겨 넣어라." 세공은 아무리 궁리해도 마땅한 말이 떠오르지 않자 지혜로운 솔로몬 왕자를 찾아가 고견을 아뢰었다. 이에 솔로몬 왕자는 다윗 왕을 만족시킬 문장을 하나 알려줬다. "이 또한 지나가리라(This too shall pass)!" 이는 상황이 좋을 때 기뻐하고 곤경에 처한 때에도 되돌아 보라는 경구다. 이처럼 나이 든 사람들은 잊어버릴 줄 알아야 한다. 나이 먹은 사람들에게는 고독과 외로움은 암보다 더 무서운 병이다. 평소에 마음을 열고 친구를 만들어 수시로 안부 전화나 문자로 친구들에게 묻고 사소한 일에도 고맙다는 말을 하여야 한다.

사소한 걱정거리는 '이것 또한 지나가리라' 생각하고 잊어버리는 것이 노후를 위한 보험이며 외로움과 고독을 이겨내는 지름길이다. 길지 않은 인생이지만 흐트러지지 않고 어른답게 산다는 게 말같이 쉽지는 않다. 앞에 열거된 사항만이라도 말년에 지키면서 자기 '삶의 중심축'을 잘 유지하며 살아가는 것이 노후를 행복으로 이끄는 큰 지혜임을 명심하여 아름다운 사회를 만들어 가시기 바랍니다.//

삶을 가치 있게 살 수 있을까. 하는 고민에 빠지게 되는 것이다. 아울러 어떻게 하면 덜 후회스런 삶을 살 수 있을까 하는 마음으로 쫓겨 얼어붙은 자신을 돌이켜 보게 된다. 필자는 이 같은 마음에서 자신에게 수도 없이 질문을 던져보면서 그때마다 느껴지는 생각을 정리해보지만 명쾌한 답은 구할 수가 없었다.

백년을 사는 세상이 되었다지만 짧은 세월의 삶. 대부분의 사람들은 자신이 시한부 인생이라는 것을 잊고 산다. 늘 오늘날 것처럼 하루를 살고 있는 것이다. 어쩔 것 같고 산다는 게 행복인지도 모르겠다. 사실 우리 모두는 언젠가는 이 세상을 떠나야 할 시한부 인생을 살고 있다. 지금 이 순간에도 우리의 삶은 조금씩 죽음의 길로 가고 있다. 어떤 상황에서 자기의 죽음을 알게 되었을 때, 대개의 경우 지난날들의 삶에 대한 후회와 함께 자기에게 새로운 삶이 주어진다 하면 1분1초를 더 소중하게 값지게 살고 싶다는 생각을 할 것이다. 또한 삶의 소중함을 절실하게 느낄 것은 분명하다. 시한부 인생. 인생의 끝이 있기에 우리는 슬픔이란 것을 알게 되고, 사랑하는 부모·형제·벗들을 떠나보내는 이별의 아픔으로 슬픔의 눈물을 흐리는 것이다.

혹자는 '슬픔은 사랑하는 사람을 떠나보내고 싶지 않은 사랑의 다른 표현'이라고도 말한다. 사람이 있는 곳엔 죽음이 있게 마련이다. 언젠가는 머지않은 때에 새로운 세대에게 모든 것을 남겨두고 떠나야만 한다. 또한 그런 시간은 한정되어 있다.

그러므로 다른 사람의 삶으로 사느라고, 아까운 시간을 소비해서는 안 된다. 따라서 고통스러운 수명연장을 기대하기보다는 지금 현재의 소중한 시간을 헛되게 보내지 않는 게 오히려 행복한 삶이 아닌가 생각된다. 요즘 들어 내 영정사진 앞에 앉아있는 조문객이 무슨 생각을 갖고 애도(哀悼)하는 가하는 부질없는 생각을 해본다.

기왕지사 이 세상을 살았으면, "참 아까운 사람이었는데..." "좋은 사람이었지." 소리는 들어야 하지 않겠는가. 이제는 아무 흔적도 남아있지 않은 고향 집. 세월이 흐르면서 사람만 늙는 것이 아니라 고향도 늙는다는 생각이 든다. 아버지가 손수 만든 화단. 그 옆에서 동네 꼬마들에게 그림을

가르쳤던 아버지. 궁중요리가로 휴일이면 동네 사람들에게 맛있는 음식을 만들어 나눠 주시던 어머니. 밥 짓느라 매캐한 연기가 피어나는 부엌 아궁이. 둥근 밥상에 둘러앉아 함께 밥을 먹던 식구들, "안 서방 재미 좋아!" 하시며 언제나 반겨 주시던 장모님, '목사사위 잘되라고 부처님께 기도한다'는 불신자(佛信者)인 장모님. 모두가 다 내 곁을 떠났다. 그리고 고향의 코 흘리게 베틀, 모두가 생각이 난다. 어머니, 장모님의 독백소리가 들리는 듯하다. "정신이 맑으면 뭐하나 손주 자신만 보고프지." "욕심이 있다면 하늘에 다다라서 마지막 가는 순간까지 아무런 고장 없이 웃으며 갔으면 좋겠는데, 이 한 몸 오랫동안 내 것 인양 잘 쓰고 있지만, 사는 동안만이라도 병 탈 없이 잘 쓰고, 돌려주고 갔으면 좋겠는데, 열심히 살 때는 세월이 총알 같다 하고 쓴 화살 같다 하였건만 할 일 없고 쇠하니, 세월이 가지 않는다 한탄만 하게 되는구나. 아들 딸, 손자 자식들 유명인사면 무엇하리오. 이 한 몸 갈 곳 없어 여기까지 흘러 왔으니, 허리띠 졸라매고 고생도 보람으로 생각하며, 키워본들 무엇하리오. 결국 작디작은 이 한 몸, 자식들이 아닌 다른 사람 손에 맡겨 있는 것을, 인생의 종착역인 이곳까지가 멀고도 험하였으나, 종착역의 벗은 많은데, 함께 동행 할 벗은 없구나. 마지막 순간까지 그 마음이 어떠했을까? 늘 비울 때마다 자식들 걱정만 하시며 "난 잘 있다"고 하시던 어머니와 장모님. 어머니와 장모님 모두 요양원에 계시다가 떠나셨다. 어쩔 수 없는 현실이지만, 생각할수록 가슴이 메어져 온다. 훨씬 더 많은 존재와 애뜻한 추억의 이야기들이 고향이라는 흙속에 묻혀 살고 있다. 뒤뜰, 소나무 꼭대기위에 새 동지가 떠오르며 그리움을 더해준다. 지금은 없어진 고향집이 자꾸 눈에 가물거린다.

고향이 외롭지 않게 해야겠는데, 아무도 없다. 고향을 그리워하는 것을 보면 나도 늙어 가는가 보다. 올 추석명절만큼은 보름달 같은 넓고도 둥근 마음으로 이웃과 함께 하며 베풀어 품의 시간을 갖고 싶었다. 물욕에 찌든 자들이 난무하고 인정이 사라지는 현실이 안타깝고 슬프기만 하다. 교회의 십자가도 많고, 종교인도 많은데, 왜 이리 불공평한지 우울하기만 하다.//

## 우리를 슬프게 하는 것들

안호원 (한국열린사이버대학교 사회복지학과 특임교수)



오곡백화가 풍성하다는 추석명절 '더도 말고 덜도 말고 팔월 한가위만 같아라.'고 말했던 우리 민족의 고유한 명절인 추석을 맞이하면서 왠지 모를 서글픔에 우울해 지는 기분이었다. 늙어질수록 우울해지고, 노여워하며, 화를 자주 낸다고 하지만 70대 중반에 접어든 지금, 다시는 되찾을 수 없는 어린 시절의 추억을 떠올리며 그리움으로 눈물을 적신다. 덧없이 흘러간 세월, 허무감을 느끼면 자꾸 슬픈 마음이 되는 것은 어찌할 수 없는가보다. 원하던, 원하지 않던 추석명절은 어김없이 찾아왔다.

올 추석연휴가 지난날 28~30일에 이어 개천절인 다음날 3일까지 엿새간의 추석 황금연휴가 되었지만, 유독 올 추석은 유난히 더 지루하기만 했다. 예년 같으면 추석날 아침에 '차례'를 지낸 후 조상들이 묻혀 있는 선산으로 내려갔는데, 올해는 여러 가지 시정으로 내려가지 못했다. 굳이 이유를 든다면 장거리 운전이 업무가 나지를 앓았다는 게 솔직한 심정이기도 했다. 시력이 떨어져 이정표를 잘 볼 수가 없다. 부모님이 다 승천하신 이후, 이젠 그 고향마저 잃어버린 나그네가 되어버렸다. 마음속에 남아있는 고향집을 그려본다. 가슴이 찡하며 눈시울이 뜨거워진다.

더구나 지난해 추석 때 장모님마저 하늘 나라로 떠나시면서 그나마 찾아볼 여쭙신도 없다. 한편으로는 어렵게 살면서도 심시일반 앞 다뒤편 수재의연금을 자발적으로 내

고, 또 수재민들이 건넌 음료수와 먹거리를 마다한 채, 진흙 땅속에서 몸을 아끼지 않고, 수해복구를 위해 땀 흘려 수고한 장병들과 밤을 낮 삼아 묵묵히 뛰는 일선 공무원과 경찰, 그리고 소방관들. 더불어 사는 이웃을 가족처럼 생각하고 아픔을 함께 나누며 빛도 없이 이름도 없이 헌신하는 저들의 모습이 그토록 아름답게 보이는 것이 필자의 가슴을 축축이 적시고 있다. '오곡백화가 결실을 맺고 덤지도 춤지도 않으니 얼마나 풍요롭고 축복받은 계절이 아니던가.' 하지만 지금 우리 사회는 청명한 가을 하늘과는 달리 짙은 먹구름이 건힐 줄 모르고 있는 것 같다. 경제, 도덕성은 물론 정치도 생각하면 할수록 암울하기만 하다. 흔히 중국 사람들이 중추절이라 불리는 추석을 우리나라 사람들은 '한가위(가배) 또는 가위라고 부르기도 한다. 이 날은 음력 팔월 십오일로 일 년 중 가장 밝고 큰 보름달이 뜨고 가을이 한창 무르익은 때이다. 추석은 하나님께서 우리에게 준 감사하는 명절이며, 우리에게 배품과 감사를 배우게 하는 절기이기도 하다. 한 고승(高僧)의 말처럼 저승 갈 때는 아무것도 갖고 가지 못한다. 특히나 올 추석은 지난여름 수해를 당한 이웃들과 소외되고 가난한 이들과 힘든 슬픔과 고독함으로 사랑에 굶주린 채 힘겹게 살아가는 소년소녀가장들, 이들 모두에게도 사랑과 애정을 함께 나누는 명절이 되었으면 하는 마음이다. 어느 누구든 지각(知覺)을 갖고 있는 사람이라면 간혹 자기 스스로에게 인생의 가장 중요한 질문을 던질 때가 있다.

어떻게 하면 길지도, 짧지도 않은 세속의

## 잊히지 않는 계절

김완용 (예 준위, 준사관 58기, 한국공무원문학협회장)



이별을 한다는 것은 슬픈 일이다. 살아가면서 만나고, 헤어짐이 자연스러운 일인 것 같기도 하지만 언제나 헤어진다. 그것은 아쉽고

서러운 일이다. 나뭇가지에 앉아 노숙을 마친 텃새들이 제각기 목울대를 돌우어 마지막 계절의 꼬리를 물고 울어댄다. 머지않아 새들의 울음이 그치면 겨울이 올 것이다. 그렇게 한해가 막을 내리고, 언제였느냐는 듯 새로운 봄은 또 온다.

모두가 떠나는 이별의 계절을 알리듯 찬바람 으스스 역새꽃 같기를 흔들며 가면 목정발 홀로 남은 못나니 수수목도 고개를 숙인다.

이제, 분주했던 일상의 물레도 쉬어야 할

시간, 모두 떠나는 가을은 쓸쓸한 계절이다. 밤새 하늘을 지켜 온 조각달마저도 초췌한 모습으로 잠들지 못하는 아침, 여린 햇살의 안부를 받으며 지금은 아픈 상처의 흔적으로 남아 있는 웅이 같은 젊은 시절 가을날 추억들이 찬바람에 떠나는 낙엽들의 행렬 속에 되살아온다.

1969년 가을이 시작되던 9월 1일 보라매의 꿈을 안고 공군부사관에 입대한 나는 공군훈련병들 사이에 불리는 대전의 삼대불순 중 하나인 기상 악조건 속에서 기본군사훈련을 받아야 했다.

훈련병의 목줄기를 태우는 뜨거운 햇살이 내리다 어느 순간 소낙비가 쏟아지는 여자마음 같이 믿을 수 없는 날씨 속에서도 고달픈 훈련은 멈추지 않았다.

가을로 가는 구월의 아침, 항공병학교 후보생대대 246명동 앞에는 기상과 동시에 내무반과 야외 점포장을 몇 번인가의 선착

순 끝에 내무반장의 지시로 차려입은 복장은 비도 내리지 않는 청정한 날인데도 알몸에 철모와 레인코트(우비)만 걸친 상태였다. 찬바람이 알몸을 스치는 아침, 먼동을 익히며 후보생들은 군가자세로 서서 군가를 힘차게 불렀다.

‘대전서 유성 간에 젊은 청춘이 모여드는, 모여드는 우리 항공병학교~~ 오늘은 휴무날이다. 내일은 기합이라도 오늘만은 우리 세상...(중략)’

대전서 유성간의 국도 위에는 일상의 문을 열며 출근을 하던 시민들이 더러는 바쁜 발걸음을 멈추고 서서 아침 점호행사로 발가벗은 채 우의만 걸친 훈련병들이 좌우로 흔들며 군가를 부르는 모습을 관전하기도 하였지만, 여자들은 부끄러운 마음에 고개를 숙이고 바빠 지나쳐 갔다. 지금 생각해 보니 내 생애 그렇게 수치스러웠던 시간들은 처음이었다.

훈련이 없는 일요일이면 부대 밖을 나가는 인솔세탁이 즐거웠다. 지금은 대전의 중심이 되어버린 갑천의 빨래터 나들이는 부대라는 지긋지긋한 기합과 훈련의 순간을 탈출하는 시간이기도 하여 잠시의 자유였지만 마냥 즐겁기만 하였다.

밀린 빨래를 하여 제방 돌 위에 널어놓고 빨래가 마르는 동안 서로의 장기자랑을 뽐내던 날은 가을 하늘도 코발트색으로 물들어 갔다.

그 순간순간들이 사회인에서 군인으로

변모하는 과정이며, 이렇게 혹독하구나 하는 생각을 하면서 체코의 소설가 카프카의 대표작 ‘변신’이란 소설이 떠올랐다. 불확실한 세계 속에 갇힌 소시민의 불안과 절망을 그린 작품이었다. ‘그레고르’라는 청년이 어느 날 갑자기 한 마리의 벌레로 변하여 끝내 죽음에 이르는 줄거리의 유명한 소설이었다.

1960년대 마지막 가을날들은 그렇게 기합과 고된 훈련으로 얼룩져 갔다. 이제 아득히 멀리 떠나버린 그 시절이지만, 그 시절들이 머릿속에 돌아와 술렁이면 혹독하고 괴로웠던 기억들보다는 다시 되돌릴 수 없는 젊은 시절이 아쉬워진다.

요즈음 겨울이라는 남은 한 계절을 두고 떠나는 낙엽들을 보면서 문득 몇 번의 가을을 더 보내야 나도 이승을 떠날까? 하는 생각을 하게 된다. 어쩌면 정해진 생로병사(生老病死)의 순리를 따라 살아오고, 살아갈 세상사라지만 이별은 언제나 서러운 것이다.

밤의 적막을 깨뜨리며 섬돌 밑 귀뚜라미 슬피 울 때 가을은 가고, 우리들 가슴에는 허무가 찾아온다. 간혹, 회억의 계단을 밟고 내려가 만나는 지난날들이 머릿속에 되살아나면 우리는 그것을 추억이라 부른다. 그 중에는 놓치고 싶지 않아 껴안고 싶은 추억과, 버리고 싶은 추억들이 있다.

그러나 가을 단상(斷想)으로 펼쳐진 지난날들을 나는 차마 모두 지울 수 없다. 지나보면 모두가 아름다운 추억들이니까!!

다 잠에서 깨어났다. 내가 죽을 꿈을 꾸는 것 같아 울면서 어머니에게 그 꿈 이야기를 했다. 어머니는 얼굴이 밝아지며 누구에게도 그 꿈을 말하면 안된다고 일렀다. 그리고 그날 내 병원비가 마련되었다.

그런데 가마가 놓여있던 집에는 고기잡이를 나갔던 가장이 풍랑으로 배가 난파되어 죽었다는 비보가 전해졌다. 나는 그때부터 꿈꾸는 것이 두려웠다. 하지만 신부님의 꿈을 끝으로 그런 꿈은 꾸지 않으니 정말 다행이다.

하지만 아직도 잊지 못하는 또 하나의 꿈이 있다. 지방에서 살던 20년 전쯤인데 알고 지내는 이웃이 있었다. 어느 날 내가 낯선 언덕에서 있었는데 하늘에서 밧줄이 내

앞으로 스르르 내려왔다. 나는 너무 신기해서 그 줄을 잡고 잠시 하늘을 올려다보고 있었다. 그런데 갑자기 그 이웃집 남편이 나타나 그 줄을 자기에게 달라고 요구했다. 나는 바로 그에게 줄을 넘겨주었다. 그런데 그가 줄을 잡자마자 줄이 툭 끊어 내렸다.

그리고 꿈을 깬데 그 이웃에 무슨 일이 있는지 걱정되어 오후에 그 집에 들렀다. 그 집 부인은 남편 직장을 수도권으로 옮기려고 로비를 해왔는데 그 일이 성사되지 않았다는 연락을 받았으며 속상해했다. 나는 그 이웃이 수도권으로 가고 싶어 하는 걸 전혀 알지 못했고 짐작해 본 적도 없었다. 그래도 괜히 미안한 생각이 들어 꿈 이야기는 하지 못했다.//

## 가을하늘

이영하(예 중장, 공사22기, 전 공군발전협회 항공우주력연구원장)

가을은 넓고 넓은 구름발에다가  
쪽빛 우물을 파고 있다.  
가을은 하늘에  
호수처럼 푸르른 우물을 파고 있다.



그리운 사람들의 시린 눈물이 쌓이고 쌓여  
잔물결 하나 없는 깊고도 깊은 하늘의 우물  
거기엔 어린 시절 내 고향의  
추억이 떠돌고 있다.

구름 한 점 없는 쪽빛 하늘은  
가없이 매끄럽게 이어져  
하늘을 가만히 바라보노라니  
내 속이 환히 들여다 보인다.  
어린 시절의 청순함이 가득 채워진  
내 동심의 모습이 드러난다.

가을 하늘은 오늘도 명경처럼 맑고 투명하다.  
국화 향 가득한 바람이 불을 스쳐 가면  
한없는 그리움이 샘솟곤 한다.  
그리움이 못 견디게 나를 되돌려 줄 때마다  
산소마스크와 헬멧으로 조종간을 잡았던 그때 그 시절,  
나는 무심코 그런 가을 하늘을 바라보곤 한다.//



## 자면서 꾸는 꿈

한인애(김병환 전 황성회장 부인, 수필가, 산영문학회 회원)



하늘이 보이지 않을 듯 울창한 숲속이었지만 파사로운 햇살이 가득했다. 새들의 합창으로 숲은 활력이 넘쳤고 갖가지 꽃들이 고운

색을 발했다.

그 숲에 초록색 웅단을 깔아 놓은 듯 푸른 길이 곧고 아득하게 뻗어 있었다. 꽃향기를 마시며 그 길에 머물고 있는 내 몸은 깃털처럼 가벼웠다. 먹지 않아도 배고프지 않을 것 같았고 혼자 있어도 외롭지 않았다. 그곳이 천국이 아닐까 싶었다.

나는 콧노래를 부르며 홀로 그 숲에서 더없이 만족하고 있는데 갑자기 산이 울리도록 우렁우렁한 목소리가 “안젤라! 안젤라!” 하고 불렀다. 안젤라는 성당의 내 영세명이다. 그 목소리의 주인은 까마득한 길 끝에서 스키를 탄 듯 스르르 미끄러져 순식간에 내 앞에 와 섰다. 그분은 낯선 신부님이었는데 법복을 입고 있는 두 팔로 나를 힘껏 감싸 안았다. 나는 너무 당황스럽고 숨이 막혀 간신히 말했다.

‘신부님, 숨이 막혀 죽을 것 같아요. 저 좀 놓아주세요. 제발요!’ 그러자 신부님은 나를 놓아주고는 왔던 길로 바람처럼 사라져 버렸다. 나는 숨을 크게 쉬며 꿈에서 깨어났다. 그런데 몸이 몹시 무거웠다. 출근할 남편에게 간신히 아침식사를 준비해주며 꿈 이야기를 했다. 남편은 아침부터 쓸데없는 꿈 얘기라며 핀잔을 주고 집을 나섰다. 몇 시간 후 남편이 긴장된 목소리로 전화를 했다. 시내 큰 성당의 신부님이 밤사이 운명하셔서 연도를 드리러 가야 하는데 나는 오지 말고 집에만 있으라는 것이었

다. 다른 날 같으면 나도 데려갈 남편이 왜 내게 그런 당부를 한 것일까. 신부님의 죽음과 내 꿈이 연관이 있으리라 생각한 것일까. 그날은 남편이 말리지 않아도 갈 수 없을 만큼 몸이 좋지 않았다.

나는 다시 자리에 누워 지난 밤 꿈 생각에 빠졌다. 내 꿈을 나름대로 해석해보면 신부님의 죽음과 관련이 있어 보이는데 그분은 나를 데려가려고 했던 것일까. 아니 그분이 나를 붙들고 있었으면 나와 함께 이 세상에 남아 계실까. 프로이트와 융의 논리에 의하면 내가 무의식적으로 죽음을 원하고 있었던 것 같다.

하지만 내게는 어린 자식들이 있는데 어찌 죽음을 어찌 죽음을 바라겠는가. 어떤이는 말하기를, 꿈에 대해 신학적으로 가장 설득력을 지닐 수 있는 부분이 있다면 그것은 치유와 회복의 기능으로 볼 수 있다고 했다. 하지만 나는 그 꿈을 꾸고 오히려 몸이 좋지 않았다. 아니 미리 아파서 그런 꿈을 꾸었는지도 모른다. 도대체 우리 인간은 잠을 자면서 왜 꿈이라는 걸 꾸는지 신기하고 궁금하기 이를 데가 없다.

죽음과 관련이 있어 보이는 꿈을 처음으로 꾸는 것은 초등학교 6학년 때였다. 나는 몸에 열이 나고 몹시 아파 여러 날 결석을 했고 선생님과 반 아이들이 문병을 왔다지만 그것도 알지 못할 만큼 앓았다. 그리고 우리집과는 멀리 있는 집에 사람들이 많이 모여 있고 마당에는 꽃가마 두 대가 나란히 놓여있었다. 내 품에는 사람이 죽으면 상복을 해 입는 삼베가 한 뭉치 안겨 있었는데 뒤에서 몇 사람이 쫓아오며 그 삼베를 내놓으라고 소리쳤다. 그때 어디선가 우렁찬 목소리가 내게 말했다. “그것은 네 것이니 절대 빼앗기지마라!” 그래서 숨이 차게 달리

### 대구지부



대구지부(지부장 남상석)는 7월 3일 합천 해인사 대장경판(고려팔만대장경)의 국보를 6·25전쟁중 소실될 수 있는 위기에서 지켜내신 고)김영환 장군 호국 추모제에 대구지부 회원들이 참석하여 호국영령의 넋을 위로했다. 그리고 7월 4일에는 대구기지내 동상으로 모신 공군 창설의 주역 중 한분이신 고)이근석 장군의 73주기 추모식에 6·25 참전용사를 포함한 회원 50여명이 참석하여 호국정신을 기리는데 동참했다.//

### 제주지부



제주지부(지부장 좌중언)는 10월17일 '아름다운 동행, 함께하는 공군전우회'라는 슬로건으로 시내 음식점에서 20여명의 회원이 참석한 가운데 10월 정례회의를 개최하고, 지부의 주요 현안사항 등을 논의했다.//

### 사천지회



사천지회(지회장 박갑응)는 6월 29일 지회임원 및 회원 23명이 제3훈련비행단을 방문하여 기념사진 촬영 및 부대현황을 청취하고 지휘관과 환담을 나누었다. 이어 KT-1 탑승체험, KF-16 및 천웅2를 관람 후 오찬을 마치고, 'White Eagles' 기념모자를 선물 받으며 귀가했다. 이날 초청행사는 3훈비 단장 초청 행사로서 박 지회장은 특별히 진주지회장을 비롯한 임원들과 함께 방문함으로써 예비역과 현역간은 물론 사천지회와 진주지회간의 우애를 돈독히 할 수 있는 기회가 되었다.//

### 성남지회



성남지회(지회장 박문석)는 9월 23일 성남시 탄천변에서 지회원들이 참여한 가운데 공군전우회 조기를 착용하고 환경정화 자원봉사활동을 겸한 9월 정기모임을 가졌다. 박 지회장은 "국군의 날과 ADEX 2023을 준비하는 과정에서 서울공항 탄천변 환경정화활동에 참여해 준 전우님께 감사하다"며 "우리 성남지회가 일지단결 지역사회에 봉사하는 자랑스런 지회가 되도록 하자"고 말했다. 이후 인근 식당에서 오찬을 하며 9월 정기모임을 마쳤다.//

### 양평지회



양평지회(지회장 김수영)는 8월 25일 양평읍 소재 식당에서 2023년도 4번째 정기모임을 가졌다. 이날 정기모임에는 김 지회장을 비롯한 김상렬(병87)고문 등 회원 11명이 참석했으며, 집행부에서는 회원들의 건의사항 및 애로사항을 청취한 후 10월에는 서산으로 가을여행을 떠나기로 결정했다.//

### 강릉지회



강릉지회(지회장 황용기) 소속 최승원 전 지회장이 9월 16일 한국문학협회 현대계간문학 한국예술문학신문 시담문학한국이 주최한 현대 계간문학 대상 시상식에서 시 부문 대상에 선정되어 상금과 패를 수여 받았다. 강릉지회에서는 대상을 수상한 최 전 지회장에게 축하화분을 보내고 전 회원이 전화 및 메시지로 축하해 주었다.//

### 평택지회



평택지회 (지회장 왕관현)는 9월 22일 김종필과 김학열 고문 및 지회원들이 참석한 가운데 월례회를 개최했다. 왕 지회장은 지회원들에게 추석선물을 증정하며 가족과 함께 풍요로운 한가위 명절을 잘 보내기를 바라는 인사와 함께 만찬을 하며 화목한 친교의 시간을 가졌다.//

### 청주지회



청주지회(지회장 이균신)는 8월 28일 청주지 체력단련장에서 지회원 75명이 참가한 가운데 자체 골프대회를 개최했다. 운동 후에는 만찬과 환담을 나누며 시상 및 경품추첨등을 통해 회원간의 친목을 도모했다.//



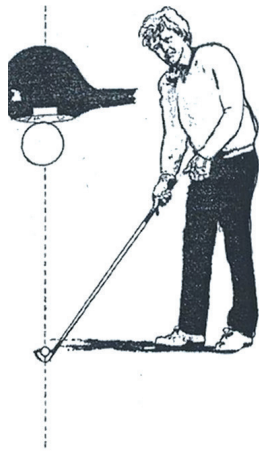
### 박영민 교수의 원포인트 레슨

박영민  
(예 중위, 학사53기, 고려대 명예교수)

#### 클럽 페이스로 방향을 정하라

얼라이먼트를 정확히 취해야만 의도한 곳으로 공을 정확히 날려 보낼 수 있다. 그러나 골프 스윙 동작은 목표지점을 정면으로 향하면서 하지 않고 측면으로 바라보면서 해야 하기 때문에 착시 현상을 일으켜 얼라이먼트를 정확히 하지 못하는 경우가 많다. 따라서 얼라이먼트를 정확히 취하려면 정확한 순서를 알아야 한다.

정확한 얼라이먼트 순서는 공 앞에 다가가서 스탠스를 취하기 전에 먼저 공 뒤에서 목표를 바라보면서 공과 목표 사이에 중간 목표를 정해 놓고 클럽 페이스가 공과 중간 목표 지점을 직각으로 향하게 한 채 클럽이 지면에 닿지 않도록 들고 공과 중간 목표 지점을 연결한 임의의 선위를 직각으로 향하게 두세 번 앞뒤로 흔들어서 본 다음에 비로소 그림을 완전히 가다듬고 스탠스와 엉덩이와 어깨를 목표와 평행이 되도록 완벽한 어드레스 자세를 취하는 것이다.



#### 발뒤꿈치의 연장선으로 얼라이먼트를

목표 선과 평행하게 자기 몸을 얼라이먼트 시켜야 한다는 원칙을 모르는 골퍼는 거의 없다. 그러나 실제로 어드레스때 양발 자세를 보면 대부분 양발 끝 앞에 클럽을 목표와 나란하게 놓고 양발 끝으로 조절하고 있음을 발견하게 된다. 그러나 어드레스때 양발 자세를 자세히 분석해 보면 양발 끝이 똑같은 각도로 정면을 향하고 있지 않고 왼발이 오른발 보다 왼쪽을 향하고 있음을 알 수 있다. 그래야만 다운 스윙과 피니쉬때 몸통을 자연스럽게 돌려 줄 수 있기 때문이다. 따라서 왼발을 왼쪽으로 돌려준 상태에서 발 끝 앞의 연장선이 목표와 나란하게 어드레스를 하면 자연히 골퍼의 몸은 목표의 왼쪽을 향하게 된다. 그러므로 정확한 얼라이먼트는 양발 뒤꿈치의 연장선을 중심으로 목표와 평행이 되도록 해야한다(그림 참조). 그래야만 엉덩이와 어깨도 양발과 함께 목표와 평행을 이루게 되기 때문이다.



#### 시금치 성분 및 효능



시금치는 아프가니스탄 주변의 중앙 아시아에서 재배되기 시작하여 이란지방을 중심으로 오랫동안 재배되었다. 내한성이 강해 서늘한 봄, 가을과 겨울에 잘 자라며 이때 수확한 시금치는 비타민C가 더 풍부하게 함유되어 있다. 시금치는 동양종과 서양종으로 나뉘는데 동양종은 추위에 강하여 가을과 겨울에 재배되어 겨울 시금치라고 부르며 서양종은 봄과 여름에 재배되어 여름시금치라고 한다. 겨울 시금치는 잎이 날렵하지만, 여름 시금치는 잎이 두껍고 둥근 특징을 가진다. 서양에서는 주로 어린 시금치 잎을 샐러드용으로 사용하며, 우리나라는 나물이나 국거리 재료로 사용한다.

##### 시금치의 영양 및 효능

시금치는 3대 영양소 뿐 아니라 수분, 비타민, 무기질 등을 다량 함유한 완전영양식품이다.

시금치의 엽산은 뇌기능을 개선하여 치매위험을 감소해주며 세포와 DNA분열에 관여해 기형아 출생위험을 낮춰주는 등 노인과 가임기 여성 및 임신부에게 효과적인 식품이다. 시금치의 붉은색 뿌리에는 인체에 해로운 요산을 분해하여 배출시키는 구리와 망간이 다량 함유되어 있어 잎과 함께 섭취하는 것이 좋다.

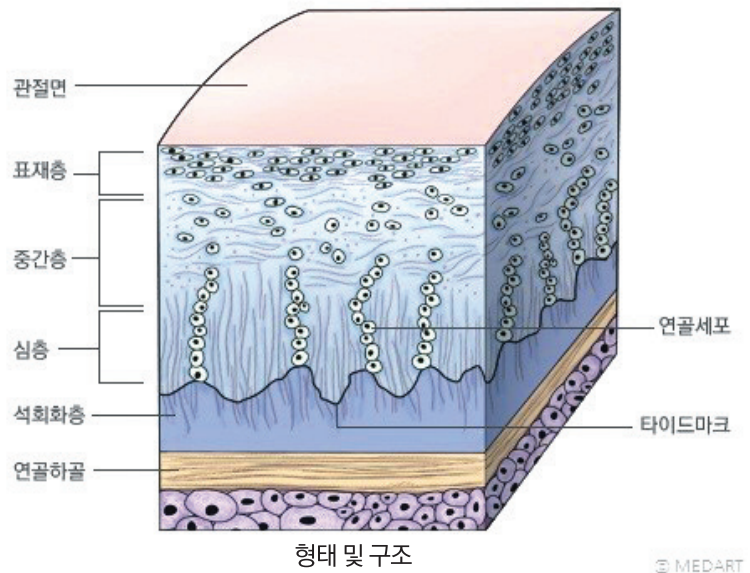
##### 시금치 고르는 법

잎이 두껍고 진한 녹색을 띠고 윤택이 나는 것이 좋다. 뿌리는 붉고 색이 선명하며 길이는 10~15cm인 것을 고른다. 시금치는 사용 용도에 따라 무침용, 국거리용으로 구분할 수 있는데 무침용은 길이가 짧고 뿌리부분이 선명한 붉은 색을 띠는 것이 좋으며 국거리용은 줄기가 연하고 길며 잎이 넓은 것이 좋다. 잎이 건조하거나 황갈색으로 변한 것은 질소의 함량이 낮아 신선도가 떨어지는 것이다.

##### 시금치 손질법

시금치를 조리할 때 밑동이 그대로 붙어 있어야 조리하기 쉬우므로 뿌리 부분만 손질한다. 뿌리는 붉은색을 띠는 부분이 영양이 풍부하므로 잘라내지 말고 칼로 겉껍질을 살짝 긁어낸 뒤 그대로 사용하는 것이 좋다. 시금치는 샐러드, 피자토픽 등 생것을 그대로 사용하면 영양손실을 줄일 수 있지만, 쓴맛이 있다. 끓는 물에 소금을 넣고 뚜껑을 연채 살짝 데치면 영양손실을 줄이고 쓴맛을 내는 원인인 수산(옥살산)을 증발시킬 수 있다. 데쳐낸 시금치는 흐르는 물에 씻어 떫은 맛과 거품 찌꺼기를 제거해 사용한다.

#### 연골



**정의**  
연골은 연골세포와 연골기질로 구성된 조직으로 움직임이 비교적 적게 필요하다면 뼈와 뼈 사이는 연골관절의 형태를 보이고 많은 운동이 필요한 곳이라면 연골면 사이에 윤활액을 두고 접촉하는 윤활관절의 형태를 띤다. 연골은 탄력성이 높아 주어진 힘에 대해 완충작용을 하고 관절 연골의 마찰 계수는 매우 낮아 마찰이 거의 없는 상태에서 관절이 움직일 수 있도록 도움을 준다.

**위치**  
전신의 연골관절과 윤활관절에 위치한다.  
관절연골은 많은 연골 기질과 연골 기질 사이에 드문드문 분포한 특수하게 분화된 세포인 연골 세포로 구성된다. 연골 기질의 주요 구성성분에는 물, 단백질다당과 교원질이 있으며 그 외에도 기타 단백질과 당단백이 있다. 관절 연골은 깊이에 따라 관절면으로부터 연골밑뼈까지 표재층, 중간층, 심층 및 석회화층의 네 층으로 구성된다.

연골 세포로부터의 거리에 따라 연골 기질을 나눌 수 있는데 세포에 가까운 쪽에서부터 세포주위 기질, 구역 기질, 구역간 기질로 구성된다. 세포주위 기질과 구역 기질은 기질 성분을 연골 세포에 부착시키고 연골조직에 부하가 주어질 때 연골 세포의 손상을 막아주는 역할을 하며, 구역간 기질은 큰 교원질과 많은 양의 단백질다당을 가지고 있고 연골조직의 기계적 특성 대부분과 관련이 있다.

연골 세포는 관절 연골을 만들고 유지하는 역할을 한다. 연골 모세포에서 세포 분열이 일어나나 일단 성장이 멈추면 연골 세포는 정상적인 환경에서 더 이상 분열하지 않는다. 연골 기질은 교원질, 단백질다당, 비교원 단백질 등으로 이루어진다. 교원질은 관절 연골의 주된 섬유성 단백질로 연골의 장력 및 전단력을 결정한다. 단백질다당은 압력에 저항하고 주어진 힘을 분산하는 기능을 한다. 단백질다당은 한 줄의 핵심 단백질에 여러 개의 글리코사미노글리칸이 붙어 있는 구조이다. 비교원 단백질은 연골조직의 기계적 특성에는 기여하지 않으나 다른 분자에 붙어 세포의 기능에 영향을 주며 루브리신, 데코린 등이 있다.

**하위 기관**  
연골은 그것을 형성하는 기질의 성질과 모양에 따라 유리연골, 탄성연골, 섬유연골로 나뉜다.

- 유리연골 : 신체에서 가장 많이 관찰할 수 있는 연골로 대표적으로 관절연골이 있다. 갈비연골, 코연골, 후두연골 등이 이에 속한다.

- 탄성연골 : 세포 간질 내에 많은 탄성 섬유를 포함하고 있는 연골로 바깥귀, 귀관(유스타키오관), 후두덮개 등이 여기에 속한다.

- 섬유연골 : 인대나 힘줄이 관절에 부착하는 부위로 척추사이원반, 두덩결합 등에서 볼 수 있다.

**기능**  
연골은 완충 작용을 하며 에너지를 흡수한다. 또한 윤활관절을 덮고 있는 관절 연골에서는 거의 마찰 없이 움직일 수 있다.

**관련 질병**  
퇴행성 관절염, 외상 후 관절염, 박리성 골 연골염, 골연화증 등

**관련 검사**  
자기공명영상(MRI), 관절경 검사 등

