

김은기 본회 정책자문위원, 6·25전쟁 70주년사업추진위원회 공동위원장에 위촉

김은기 본회 정책자문위원(예 대장, 공사22기, 전 공군 참모총장)이 1월 31일 서울 용산 전쟁기념관에서 열린 6·25전쟁 70주년사업추진위원회 출범회의에서 정세균 국무총리와 함께 공동위원장으로 위촉되었다.(상세 내역 안보소식란 참조)//



윤은기 본회 정책자문위원 군사안보지원사령관 감사패 받아

윤은기 본회 정책자문위원(예 중위, 학사 70기, 한국협업진흥협회장)이 1월 30일 군사안보지원사령부 주관의 '제9회 본립도생 아카데미'에서 '제4차 산업혁명시대 - 협업에 길이 있다'라는 주제로 강연해 부대원들의 협업형 리더십과 직무역량을 강화시켜 준 공로로 전제용 군사안보지원사령관으로부터 감사패를 받았다//



박경종 회원 '4차 산업혁명시대 책임 역량' 출간



본회 박경종 회원(예 준장, 공사27기, 항공우주정책연구원장)이 2월15일 '4차 산업혁명 시대 책임 역량'을 출간 했다.

저자는 역사적으로 새로운 기술의 출현과 이것을 대하는 사람들의 태도에 따라 어떻게 미래의 운명이 달라졌는지를 살펴봄으로써 4차 산업혁명 시대를 준비하는 동기부여를 제공하고자 하는 작은 바람을 전달하고자 출간하였으며, 4차 산업혁명 시대를 맞아 우리 사회에 미치는 영향들을 살폈다.

특히, 젊은 세대가 필수적으로 갖추어야 할 핵심역량인 기술 친화적인 마인드를 갖고 창의융합적 역량 배양을 위해 반드시 요구되는 소프트 스킬을 제시하고, 이를 실천하는 방안에 대해서 소개했다//

반기성 본회 부회장, '미세먼지 제로 프로젝트' 출간



본회 반기성 부회장이 3월 12일 '미세먼지 제로 프로젝트'를 출간했다.

김동식 케이웨더 대표와 공동저자인 반 부회장은 책에서 실제 미세먼지를 줄이는 방법은 무엇인지, 또 어떻게 실천해야 하는지에 대해 다루고 있다.

특히 미세먼지 저감을 위해 발족한 국가기후환경회의의 활동과 제안을 담아내 우리나라 미세먼지 정책이 어떤 방향으로 가는지 알려주고 있다//

공군가족 이원익 작가 '대한민국 공군 F-5' 출간



공군가족인 이원익 작가(AIR BUS 코리아주식회사 상무)가 '대한민국 공군 F-5'를 출간해 화제다. 본회 이승호 (예 대령, 공사19기) 회원의 아들인 이 작가는 "부친께서 F-5 E/F 조종사였기에 F-5 엔진 소리와 함께 태어나고 자랐다"며 "F-5에 대한 애정을 담아 책을 쓰게 되었다"고 하면서 "코흘리개 시절부터 저의 유일한 꿈은 F-5 조종사가 되는 것이었습니다"라고 말했다.

책의 주요내용은 "항공기 역사, 기술적인 내용, 한국공군의 역사, 역사안에는 항공기를 운용했던 사람들의 인터뷰도 다뤘으며, 한마디로 F-5를 중심으로 하되 우리공군의 운용과 사람들의 이야기를 담았다"고 말했다.

특히, 이 작가는 F-5를 타다가 순직하신 52명의 성함, 계급, 기수부터 현충원에 묻힌 곳까지 정리한 세밀함도 보였다. 그리고 이 작가는 "우리나라가 경제, 안보면에서 너무 어려웠을 때 F-5는 질적으로도 양적으로도 우리 공군을 급성장 시켜주고, 허리역할을 했으며, 오늘날 우리공군이 세계적인 공군이 될 수 있도록 해준 기반이라고 생각 해주시면 좋겠다"며 "이 책의 인세를 모아 하늘사랑장학재단에 기부하려한다"고 말했다(월간공군 2020, 1월호에서 발췌)//

금기연 회원, 산티아고 순례길 풍경 사진전 열어

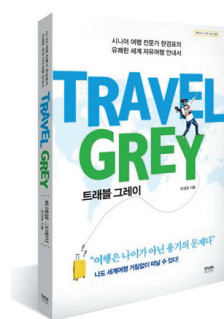
본회 금기연 회원 (예 준장, 공사 21기, 전 10전비 단장)이 1월 29일부터 2월 3일 까지 명동성당 지하 갤러리에서 스페인 산티아고 순례길 풍경 사진 전시회를 열었다.



금 회원은 3회(1996년, 2017년, 2019년)에 걸친 산티아고 순례길에서 마주한 자연의 아름다움을 사진과 목상으로 가톨릭평화신문에 2019.12.1부터 연재 중에 있으며 올해 5월31일까지 계속할 계획이다.

가톨릭평화신문에 연재된 사진을 보기를 원하는 회원은 가톨릭평화신문 홈페이지 접속 후 '금기연'으로 검색하면 열람할 수 있다//

한경표 회원 '트래블 그레이' 출간



본회 한경표 (예 대령, 공사 27기) 회원이 최근 '트래블 그레이'를 출간했다.

은퇴 후 일상에서 벗어나 새로움을 즐기며 살아가는 시니어들이 점점 늘어나고 있다. 그 첫 단계로 많은 시니어들이 해외 여행을 떠나지만, 교통편 예약부터 말도 통하지 않는 곳에서 밥까지 사먹을 생각에 머리가 지끈거려 패키지 여행을 선호하곤 한다. 그들도 때로는 자유여행을 떠나고 싶지 않을까? 책은 예순이 넘는 나이에도 거침없이 자유여행을 떠나는 시니어 여행전문가인 저자가 아시아부터 미 대륙, 유럽까지 자신의 계획대로 행복하게 즐겼던 자유여행의 이야기를 담고 있다. 또한 시니어에게 초점을 맞춰 이들을 위한 여행준비 방법과 여행준비물, 유의시사항 등도 함께 실었다//

공군인터넷전우회·부영주택, 관제사 위문

공군인터넷전우회(ROKAFIS)와 ㈜부영주택 관계자들이 1월20일 공군방공관제사령부(관제사)를 방문해 장병들에게 위문품을 전달하고 노고를 격려했다.



이날 행사에는 공군인터넷전우회 정재호 사무국장과 ㈜부영주택 윤택훈 비상계획관 등 양 기관 관계자들이 참석했으며 사령부 및 예하부대 병사들을 위한 과자 선물세트 500상자를 전달했다.

공군인터넷전우회는 지난 2009년 관제사에 처음 위문품을 전달한 뒤 매년 설·추석 등 명절에 맞춰 부대를 위문 방문하고 있다.

㈜부영주택 역시 2010년 관제사와 자매결연을 맺은 데 이어 2017년에는 1사 1병영으로 결연하며 각종 협력을 꾸준히 이어오고 있다.

이날 기증된 위문품은 관제사 사령부 및 전국의 협조한 산악지역에서 공중감시 임무 수행에 매진하고 있는 예하 관제부대 병사들에게 전달됐다//

공군사랑회, 대구동산병원에 성금

공군예비역 봉사단체 공군사랑회(회장 서용길)가 지난 3월16 계명대학교 대구동산병원에 성금 600만 원을 기부했다.



이번 기부는 코로나19 어려움을 겪는 대구·경북지역 주민들에게 도움을 주고자 마련됐으며, 회원들의 자발적인 참여로 십시일반 모인 성금을 병원 측에 직접 전달했다.

서 회장은 "코로나19 극복을 위한 국민적 노력에 동참하고자 이번 성금 모금을 추진했다"며 "앞으로도 다양한 봉사활동을 지속적으로 진행하겠다"고 말했다.

2004년 창립한 공군사랑회는 1100여 명의 회원이 활동하고 있으며, 형편이 어려운 공군 장병, 참전유공자, 순직조종사 가족 등을 대상으로 후원금 전달과 위로 행사를 개최하고 있다//



박영민 교수의 원포인트 레슨

박영민
(예 중위, 학사53기, 본회 골프동호회장)

부드럽고 높은 벙커샷을 하려면

벙커샷은 부드럽게 높게하여 그린위에 떨어지면 빨리 멈추게 쳐야한다. 구체적인 요령은 우선 어드레스는 샌드웨지의 페이스를 오픈시켜 목표보다 약간 왼쪽을 겨냥하고 공의 위치가 양손보다 앞에 있어 클럽 헤드가 손앞에 있도록 한다.

백스윙은 손목을 꺾어 클럽을 빨리 위로 들어올린다(그림 참조). 그런 다음 손목을 풀어주면서 가능한 한 강하게 공 뒤의 모래를 내려친다. 이렇게 하면 클럽 헤드가 공 밑을 빨리 지나가기 때문에 공이 높이 뜨게 된다.

그런데 이때 한가지 유념할 것은 이러한 요령으로 벙커샷을 하면 아주 정확하게 쳤을 때에는 자신이 원하는 결과를 얻을 수



이 되고 마는 것이다.//

있지만 반대로 생크가 날 가능성도 높다는 사실이다. 왜냐하면 백스윙 톱에서 클럽페이스가 오픈되어 있는 상태로 다운스윙을 하면 클럽이 모래속을 파고 들어가지 못하기 때문에 생크샷

스윙 천천히 하면서 자세 점검하라

다운스윙때 꼭 알아 두어야 할 사항 중의 하나는 임팩트 직전의 자세이다. 물론 골프스윙은 모두가 연결된 동작이기 때문에 순간의 동작을 정확히 묘사하기 어렵지만 일단은 동작을 취하기 전에 어떠한 자세 이어야 하는지 머리속에 그려본 다음 동작을 취해야 한다. 따라서 임팩트 직전의 자세는 어드레스때의 자세와 거의 비슷한 자세가 되어야 한다. 그런데 문제는 임팩트 직전의 동작은 헤드스피드가 가장 빠른 즉 약 1/500 초의 순간이기 때문에 임팩트 순간만 정확한 동작을 취하려고 해보았자 아무 소용이 없는 것이다.

결국 이순간은 모든 동작을 과정에 따라 정확히 취했을때 비로소 의도한 대로 이루어

지는 것이다. 그러므로 정확한 임팩트 자세를 취하는 요령중의 하나는 모든 스윙을 천천히 하면서 그림과 같이 마치 왼쪽에 벽이 있다고 생각을 하면서 임팩트 순간에 동작을 멈춰 자세를 점검해 보는 것이다.

동작이 정확하다는 자신감이 든 다음에는 차차 빠르게 해보고 마지막에는 풀스피드로 스윙한다.//



노년기 근감소증 막으려면 유산소·저항운동 함께 해야



근감소증은 나이가 들면서 체내 근육이 줄어드는 증상이다. 체내 근육이 감소하면 낙상과 골절을 입기가 쉬워지는데, 이로 인해 사망 위험까지 증가한다. 근감소증을 예방하고 지연시키기 위해서는 유산소 운동과 저항운동(근력운동)을 함께 해야 효과가 있다는 연구결과가 대한운동학회지 최

신호에 발표됐다. 인하대 스포츠과학과 곽효범 교수팀은 '노화성 근감소증과 운동' 논문을 통해 노화성 근감소증 원인은 미토콘드리아(세포 안에 있는 소기관으로 세포가 사용할 수 있는 에너지의 95%를 만들)의 사멸과 기능 이상이라고 밝혔다. 곽효범 교수는 "노인

뇌·심장·뼈 맘껏 써라, 더 강해질 것이니

쓰면 쓸수록 강해진다. '용불용설(用不用說)'은 우리 몸에서도 통한다. 특히 뇌, 심장, 뼈 3가지는 사용할수록 튼튼해지는 장기다. 이들을 꾸준히 단련하면 노화로 인한 신체 기능 저하를 늦추고, 건강을 지키는 든든한 '삼형제'가 된다.

뇌 : 새로운 경험 꾸준히 찾아라

뇌 기능은 신경세포 사이의 '연결성'이 중요하다. 신경세포 연결성은 얼마나 머리를 쓰는데 따라 결정된다. 고려대구로병원 신경과 김치경 교수는 "뇌를 많이 사용할수록 세포 간 연결이 강화된다"며 "머리를 쓰지 않으면 세포 간 연결성이 떨어지므로, 나이가 들수록 꾸준히 뇌를 사용해야 한다"고 말했다.

뇌는 일상적이고 편리한 일을 할 때보다는 새롭고, 복잡한 일을 마주하면 더 큰 자극을 받는다. 김치경 교수는 "스마트폰이 등장하면서, 뇌를 사용하는 일이 줄어들고 있다"며 "대신에 두 손을 움직이면서 새로운 걸 배우고, 가보지 않았던 곳을 가면 뇌가 크게 자극받는다"고 말했다.

전문가들은 새로운 사람을 만나기를 권장한다. 누군가를 만나러 어딘가로 움직이면서 생소한 풍경을 접하고, 상대방과의 대화를 위해 생각을 하는 과정에서 뇌가 자극받기 때문이다. 정서적인 안정 효과는 덤이다. 이와 함께 규칙적인 유산소 운동으로 뇌에 연료를 공급하는 혈관을 건강하게 유지해야 한다. 김치경 교수는 "식단에 견과류, 생선 등을 추가해 건강한 지방을 섭취해야 한다"고 말했다.

심장 : 숨차 정도로 뛰여라

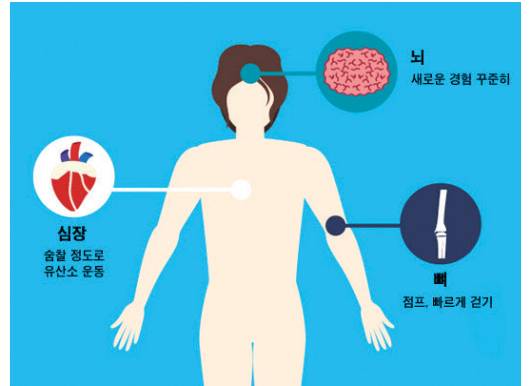
전신의 엔진 '심장'도 뛰게 할수록 강해진다. 운동하면 심장혈관이 튼튼해지고, 항산화효과가 있는 호르몬이 배출되기 때문이다. 운동은 '숨이 잘 정도'의 강도로 해야 심폐기능 강화효과가 있다. 조경·줄넘기·수영처럼 심장박동수가 일정하게 유지되는 운동이 좋다. 보라매병원 순환기내과 임우현 교수는 "심장질환자도 각 질병에 적합한 운동으로 심장기능을 끌어올리는데, 이를 '심장재활'이라 부른다"고 말했다.

유산소 운동에 근력운동을 병행하면 더 좋다. 근력운동은 전신의 핏줄을 발달시키고, 심장의 실핏줄을 강화한다. 심장에 큰 부담이 가해져도 버틸 수 있게 한다. 근력운동은 종류에 상관없이 어떤 동작이든 하면 된다. 모든 동작에 심장이 관여하는 만큼, 근력운동은 심장근육을 강화하기 때문이다. 임우현 교수는 "심장병 수술을 받은 직후나 만성질환이 있을 때는 전문의와 상담해 강도를 조절해야 한다"고 말했다.

뼈 : 자극하면 튼튼해지리라

뼈는 두드릴수록 단단해진다. 즉, 뼈에 적절한 '부하'를 주면 골밀도가 높아진다. 우리 몸은 매일 오래된 뼈는 없애고, 새로운 뼈를 만든다. 인천성모병원 정형외과 전상현 교수는 "뼈를 파괴하는 세포는 일정하게 분비되지만, 골형성세포는 뼈를 두드리는 만큼 활성화된다"며 "뼈를 자극하는 만큼 우리 몸은 더 많은 뼈를 생성한다"고 말했다. 골형성을 촉진하려면 뼈를 두드리는 동작이면 되는데, 그중 줄넘기·제자리뛰기 같은 '점프동작'이 권장된다. 전상현 교수는 "실제로 점프를 많이 하는 배구선수·농구선수들이 수영선수·달리기선수보다 골밀도가 높다"고 말했다.

하지만 점프는 노년층이나 운동기능이 떨어진 사람이 따라하기엔 부담이 크고 낙상 위험이 있다. 이때 권장되는 동작은 '조금 빨리 걷기'다. 전상현 교수는 "빠르게 걷는 것만으로도 뼈를 자극할 수 있고, 햇빛을 받으며 걸으면 칼슘 합성을 돕는 비타민D까지 흡수해 뼈를 더 튼튼하게 만든다"며 "걷는 게 힘들다면 발뒤꿈치만 들었다 내리거나, 스쿼트도 권장된다"고 말했다. (출처 : 조선일보 2020.1.28.)//



에게 발생하는 근감소증은 근육 내 미토콘드리아의 기능부전이 원인으로 지목되고 있다"며 "미토콘드리아 기능을 향상시키는 유일한 방법은 공기 중의 산소를 이용해 에너지를 높이는 유산소 운동"이라고 말했다. 이어 곽 교수는 "다만, 유산소 운동만으로는 근육량과 근력을 향상시키기에는 한계가 있기 때문에 저항운동을 함께 해야 한다"고 말했다.

실제로 노인 남녀 160명을 두 그룹으로 나눠 한 그룹은 6개월간 복합운동(유산소 운동 + 저항운동)을 하도록 했고, 다른 한 그룹은 운동을 하지 않도록 했다. 그 결과 복합운동을 한 그룹이 운동을 하지 않은 그

룹에 비해 근육량이 24배로 증가했다(2017년 의학저널 NEJM 게재).

대표적인 유산소 운동은 빨리 걷기, 조깅, 등산, 자전거 타기, 수영 등이 있다. 다만 이들 종목을 1주일에 최소 150분 이상, 딱이 약간 날 정도로 해야 한다. 한 번에 150분을 채우기 보다는 1주일에 3회로 나눠서 50분씩 하는 게 좋다.

저항운동은 벽 짚고 팔굽혀 펴기, 의자에 앉아서 다리 폄바 굽히기 운동 등이 대표적이다. 저항운동은 한 번에 10~15번 반복해서 2~3세트를 1주일에 적어도 2~3회 실시해야 한다.//

부산지부



부산지부(지부장 김종윤)는 1월20일 부산시 인근 낙동강변 화명 생태공원 파크 골프장에서 지부 운영위원과 부산, 김해시 거주 공군예비역들과 함께 '보라매 파크 골프클럽'이란 명칭으로 창립 발기인 대회를 갖고, 이날 '부산시 파크골프클럽'에 공식적으로 등록을 마쳤다.

전국적으로 폭발적인 인기와 붐을 일으키고 있는 파크골프의 최대 장점은 일반 골프에 비해 어려운 부킹이 필요 없을 뿐 아니라 시간에 구애를 받지 않고 접근성이 용이하며 저렴한 가격으로 운동을 즐길 수 있어 골프 마니아들이 선호하고 있다.//

인천지부



인천지부 (지부장 최용주)는 1월 6일 시내 음식점에서 지부회원 26명이 참석한 가운데 신년 하례식을 가졌다.

최 지부장은 “지난 한해동안 회원 여러분의 성원에 힘입어 계획했던 사업들을 잘 마무리할 수 있어 감사 드리며, 새해에도 회원 확장과 새로운 사업들을 지속 발굴하여 지부 활성화 및 지부위상을 제고 시켜나가는 데 최선을 다하겠다”며 “회원 여러분의 적극적인 성원과 동참을 부탁드립니다” 고 말했다.//

사천지회



사천지회는 1월29일 지회사무실에서 '2020사천에어쇼' 추진위원회 핵심요원과 유대관계강화를 위한 회의를 가졌다.

이날 정보용 지회장은 '2020사천에어쇼'행사기간인 10월22일부터 25일까지 4일동안 관람객의 안전을 위해 최선을 다 하기로 약속했고, 추진위원회 김선백국장은 “공군전우회 사천지회에 항상 고마움을 가지고 있다”면서 “금년 행사에도 관람객 안전에 전력을 다해 줄 것을 부탁”하면서 '2019사천에어쇼' 비행사진이 담긴 액자1점을 전달했다.

사천지회는 2월20일로 계획되어 있던 '2020정기총회 및 3대/4대 지회장 이·취임식'을 무기한 연기하기로 했고, 신임 박갑용 지회장은 “코로나19가 종식될 때 까지 3대/4대 임원은 직책을 공동유지 하면서 직무에 임해 줄 것”을 당부했다.//

LA 지회

미국 LA지회 (지회장 심인태)는 1월 15일 JJ Grand Hotel에서 지회원 10여명이 참석한 가운데 신년 하례식을 가졌다.

참석자들은 새해에 대한민국 공군의 무궁한 발전과 조국의 평화통일을 염원하고 덕담 등을 나누며 친목을 도모했다.

이날 참석자에게는 공군 달력과 공감지 그리고 박진규 회원이 준비한 선물도 각각 나누어 주었다.//

수원지회



수원지회(지회장 정도진)는 코로나19의 확산에 따른 수원시 관내의 수요처를 방문하여 방역활동을 실시했다. 이 방역 활동은 수원시자원봉사센터의 주관 아래 자발적 참여로 이루어졌으며 단체당 5인 1조로 편성하여 요양병원, 어린이집, 취약 계층의 어르신들이 거주하는 시설들을 포함한 수요처를 찾아 방역활동을 실시했다.//

양평지회

양평지회 (지회장 김수영)는 고건덕 회원(병 292기)이 지난 2월 22일 물맑은 양평체육관에서 열린 양평신협협동조합 제46차 정기총회 임원선거에서 이 사장에 선임 되었다.



고건덕 당선자는 “조합원 한분 한분의 소중한 뜻을 가슴 깊이 새기고 조합원을 섬기는 정도경영으로 경영 1등의 양평신협을 만들겠다”고 당선 소감을 밝혔다.

고건덕 회원은 양평종고(현 양평고)를 졸업하고 양평군 민포럼 회장, 양평물맑은시장상인회 회장, 양평신협 이사 등을 지냈으며, 3월 15일부터 4년 임기를 시작한다.//



코로나19
우리 함께
이겨냅시다.

보라매지 원고 모집 안내

보라매지 발간에 따른 원고를 아래와 같이 모집 하니 회원여러분의 많은 참여를 부탁드립니다.

1. 원고모집분야: 지부/지회소식, 회원기고, 회원/단체 동정 및 광고 등
2. 제출내용 및 방법
 - 가. 지부/지회소식: 매 분기중 지회 활동내용 및 사진을 본회 홈페이지 지회소식란 (커뮤니티)에 올려놓거나 직접우편물로 발송 및 메일(kafva @ airforce.ne.kr)로 발송
 - 나. 회원기고: 수필, 감상문 및 시 등 자유 1300자내외(사진포함 가함 메일로 발송)
 - 다. 동정: 개인 신상변동/단체 활동 및 출판물 발행 등
 - 라. 광고: 본회 조직국장과 사전 협의
 - 마. 제출시기·기한: 수시/ 매분기 말월 20일 까지