

제52차 한미안보협의회의

서욱 국방부 장관과 마크 에스퍼 미 국방부 장관은 10월14일(현지시간) 미국 워싱턴 DC에서 열린 제52차 한미안보협의회의(SCM)에서 그동안의 한미동맹의 성과와 발전방향을 논의했다. 두 장관은 주한미군이 지난 67년 이상 한반도의 평화와 안정을 유지하는 데 핵심적인 역할을 수행했다고 평가했다. 특히 주한미군이 앞으로도 한반도 무력분쟁 방지와 동북아 평화·안정 증진에 중요한 역할을 지속적으로 수행할 것이라는 데 뜻을 같이했다. 에스퍼 장관은 상호방위조약에 명시된 대한민국 연합방위에 대한 미국의 흔들림 없는 공약을 재확인했다. 그는 “핵, 재래식 및 미사일 방어능력을 포함한 모든 범주의 군사능력을 운용해 대한민국에 확장억제를 제공할 것”이라고 강조했다. 서 장관과 에스퍼 장관은



한미동맹의 역제태세에 대한 신뢰성, 능력, 지속성을 보장하기로 공약했다. 이를 위해 두 장관은 확장억제 공동연구를 통해 제시된 많은 정책 제언 이행을 통해 역제를 강화해 나가기로 했다. 두 장관은 “SCM이 한미동맹 발전에 중추적 역할을 했다”고 평가하면서 앞으로 한미동맹을 상호보완적이고 미래지향적으로 지속해서 발전시켜 나가자는 데 의견을 같이했다. 이어 ‘미래 한미동맹 국방비전’ 공동연구에 제시된 목표를 수행해 나가면서 한미관계의 기반인 자유, 민주주의, 인권, 법치 등 공동의 가치와 미래 국방협력, 상호 신뢰 등을 계속 증진시켜 나가기로 했다.//

제45차 한미 군사위원회회의

대한민국 방위를 위한 전략지시와 작전지침을 한미연합군사령관에게 제공하고 양국 간 동맹 군사현안을 논의하기 위해 한미 합참의장이 참여하는 제45차 한미 군사위원회회의(MCM)가 10월13일 밤(이하 한국시간) 합참 지휘부 회의실에서 화상으로 열렸다. 이번 회의에 우리측 원인철 합참의장과 정상화 합참 전략기획본부장 대리가 대표로 참석했고 미국은 마크 밀리 합참의장, 필립 데이비스 미 인도태평양사령관, 로버트 에이브럼스 연합사령관이 참석했다. 원 의장과 밀리 의장은 올해가 6·25 전쟁 발발 70주년이 되는 해임을 주목하면서 지난 70년 동안 한미동맹이 동북아 지역의 안보·안정·번영의 핵심축 역할을 변함없



이 수행해 왔다는 데 뜻을 모았다. 이어 최근 한반도와 인도태평양 지역 안보상황을 공동평가하고 동맹의 연합방위태세 강화와 역내 안정을 위한 협력 방안을 논의했다. 두 사람은 “코로나19의 세계적 유행에도 불구하고 중요한 시기에 MCM을 개최한 것은 한미동맹의 힘과 신뢰, 유연성을 보여주는 것”이라고 평가한 뒤 “미래지향적으로 동맹을 발전시키는 데 노력해 나가자”고 합의했다. 밀리 의장은 미국의 확장억제 제공을 포함한 한반도 방위공약을 확고하게 지켜 나갈 것을 재확인했다.//

국방부, 국방우주력 심포지엄

국방부는 11월23일 서울 중구 더 플라자 호텔에서 ‘2020 국방우주력발전 심포지엄’을 처음으로 개최해 점점 늘어나는 우주위협에 대비한 국방우주력 발전 방향에 대해 논의했다. 국방부와 국방대가 공동 주관한 이번 심포지엄에는 대내외 저명인사 11명이 참석해 국방우주력 발전방향에 대한 주제발표와 깊이 있는 전문가 토론을 진행했다. 코로나19 확산 방지를 위해 행사 현장에는 최소 인원만 참석했으며 현장에 참석하지 못한 국민을 위해 유튜브 채널을 통해 현장 모습을 실시간 생중계했다. 본 세션에서는 ‘동북아 군비경쟁에서의 우리 군의 발전방향’



에 대한 전문가들의 발표와 패널토의가 진행됐다. 첫 번째 세션에서는 ‘동북아 군비경쟁에서의 우주’를 주제로 변화하는 동북아 안보정세에서 국방우주력의 역할과 우리 군의 우주정책 및 전략의 발전방향이 논의됐다. 이어진 두 번째 세션에서는 ‘국방우주력 발전 목표 및 방향’을 주제로 국내외 우주기술 발전동향을 살펴보고 우주 분야에서의 기술적 혁신에 발맞춘 우리 군의 우주력 건설 방안을 모색했다.//

6·25전쟁 70주년 국제학술회의

6·25전쟁 발발 70주년을 맞아 6·25를 되돌아보고 평화를 위한 교훈을 생각하는 국제학술행사가 열렸다. 한국정치외교사학회와 백봉정치문화교육연구원이 국가보훈처의 후원을 받아 10월 15, 16일 이틀간 서울 용산구 전쟁기념관에서 개최한 ‘6·25전쟁 70주년 국제학술회의’가 그것. ‘6·25전쟁 70주년’의 기억, 성찰, 그리고 평화를 위한 반성’을 주제로 한 학술회의는 ‘세계의 한국전쟁’을 주제로 한 1부(15일), ‘전쟁과 사람들’을 다룬 2부(16일)로 나눠 진행됐다. 15일 진행된 1부에서는 육사 온창일 교수와 국방대 손경호 교수가 ‘남북한 정치지도자와 한국전쟁’ ‘미국의 제한전쟁과 전후 정책’을 주제로 각



각 발제했다. 또 독일 하노버대 브루노 살츠만 박사과 인도 네루대 산토쉬 쿠말 란잔 박사가 ‘독일과 한국전쟁’ ‘한국전쟁에서 인도의 역할에 대한 회상’에 대해 각각 발표해 한국전쟁의 인식에 대한 국제적인 시각을 더했다. 지난 16일 열린 2부에서는 국방부 군사편찬연구소 이상호 선임연구원이 ‘한국군의 전쟁: 생존을 위한 삶의 투쟁으로의 전쟁’을 주제로 발제한 것을 비롯해 미국·중국·영국 전문가들이 한국전쟁이 해당국에 미친 영향 등을 소개했다.//

6·25 전쟁 70주년 사업추진위원회, 참전국대표회의

유엔참전용사 국제추모의 날을 하루 앞두고 참전용사의 헌신을 기리고 미래 협력의 길을 밝히는 행사가 개최됐다. 6·25전쟁 70주년 사업추진위원회는 11월10일 부산 시그니엘 호텔에서 ‘6·25전쟁 유엔참전국 대표회의’를 개최했다. 당초 회의에는 22개 참전국의 보훈부 장관 모두를 초청할 계획이었으나 코로나19의 전 세계적 확산으로 초청 인원을 축소해 알키비아디스 스테파니스 그리스 국방부 차관과 주한참전국 대사들이 참석했다. 이번 회의의 표어는 ‘함께 하는 미래(Creating The Future Together)’다. 사업추진위원회의 이번 회의가 ‘6·25 참전’을 통해 맺은 우호 관계를 한 단계 발전시켜 대한민국과 22개 유엔참전국 모두가 참여하는 ‘평화와 번영을 위한



긴밀한 협력관계’를 만드는 기반이 되길 기대하는 마음에서 이같이 정했다. 회의는 유엔참전국의 도움으로 전쟁의 위기를 극복하고 발전을 이룩한 대한민국의 모습을 상징적으로 보여주는 3차원 미디어 공연을 시작으로 유엔참전용사를 추모하는 묵념과 박삼득 보훈처장 기념사, 스테파니스 차관 축사, 본 회의 등으로 이뤄졌다. 이날 회의는 대한민국과 유엔참전국의 협력관계를 확인하고 이를 더욱 강화하는 것을 목표로 협력 분야 및 방안 등이 구체화된 ‘공동선언문’을 채택하는 것으로 마무리됐다.//

‘탄도탄 잡는 유도탄’ 천궁 II 군에 첫 인도

‘탄도탄 잡는 유도탄’ 천궁 II가 우리 군에 처음으로 인도됐다. 방위사업청은 11월 26일 “국내 자체 기술로 개발한 대(對)탄도탄 요격체계 천궁 II를 군에 인도했다”고 밝혔다. 천궁 II는 탄도탄과 항공기 공격에 동시 대응하기 위해 우리 기술로 개발된 중거리·중고도 지대공 요격체계다. 2012년 국방과학연구소(ADD) 주관으로 개발된 천궁 II는 여러 번의 시험발사에서 명중률 100%를 기록하며 2017년 6월 전투용 적합관정을 받은 뒤 이듬해 양산에 착수, 이번에 최초 포대 물량을 인도했다. 탄도탄 요격체계는 선진국 몇 곳에서만 개발에 성공할 정도로 최첨단 기술이 적용된 유도무기 체계다. 천궁 II는 탄도탄 요격을 위해 교전 통제 기술과 다기능 레이더의 탄도탄 추



적 기술을 갖추고 있다. 유도탄은 빠른 반응시간 확보를 위해 전방 날개 조종형 형상 설계 및 제어기술, 연속 추력형 추추력 등 세계 최고 수준의 기술들이 적용됐다. 천궁 II는 대탄도탄과 대항공기 동시 교전은 물론 운용 중인 천궁과 발사대 단위 혼합 운용 등이 가능하기 때문에 우리 군의 미사일 방어 능력 향상에 크게 기여할 것이라 기대를 받고 있다. 또 국내 기술로 개발·배치함으로써 전력유지·강화는 물론 국방예산 절감도 기대된다.//

향군-LH, 맞춤형 임대주택 공급 업무협약

대한민국재향군인회(향군)가 한국토지주택공사(LH)와 손잡고 장기복무 제대군인들의 주거복지 개선에 나섰다. 향군과 LH는 11월23일 ‘장기복무 제대군인을 위한 지역 수요 맞춤형 매입임대주택 공급을 위한 업무협약’을 체결했다. 협약에 따라 LH는 보유 중인 매입임대주택의 일부를 10년 이상 장기복무 제대군인을 위해 지역 수요 맞춤형으로 특별 공급하는 방안을 추진할 방침이다. 공급 대상자 선정은 향군이 지방자치단체와 입주 희망 제대군인의 수요를 조사해 자격 조건을 갖춘 대상자를 선정·통보하



면 LH가 이를 최종 검증하는 방식으로 이뤄질 예정이다. 향군에 따르면 10년 이상 국가안보를 위해 헌신한 장기복무 제대군인은 2019년 12월 말을 기준으로 약 7만 명에 달한다. 이들 가운데 주거 문제로 현실적인 어려움을 겪는 주택 미보유자들이 이번 업무협약으로 실질적인 혜택을 누리게 될 전망이다.//

패트리어트 PAC-3 유도탄 조기 전력화 완료

탄도탄의 위협으로부터 우리 영토를 보호할 패트리어트 PAC-3 유도탄이 조기 전력화됐다. 방위사업청은 12월12일 “패트리어트 PAC-3 직격형 유도탄과 성능 개량한 지상 운용장비를 공군에 최종 인도했다”고 밝혔다. 패트리어트 유도탄은 한국형 미사일 방어체계의 핵심 무기체계다. 방사청은 최근 늘어나고 있는 탄도탄 위협에 대응하기 위해 미국 정부·업체와 긴밀히 협조해 최초 계획인 2021년 9월보다 10개월여 앞당겨 성능개량을 완료했다. 공군이 운용하

던 패트리어트 PAC-2 유도탄은 적 탄도탄을 파편으로 요격하기 때문에 요격 후 탄두를 완벽하게 무력화하기 어려워 낙하물로 인한 피해 가능성이 있었다. 하지만 이번에 PAC-3 유도탄은 탄두를 직접 요격하는 직격형이기 때문에 2차 피해를 최소화 할 수 있다. 또 지상 장비의 성능을 개량해 레이더 탐지거리가 약 2배 늘어나고 정보처리 능력과 통신장비의 성능도 크게 향상돼 더 많은 표적을 동시에 탐지·추적할 수 있는 능력도 갖췄다.//

주한미군 기지 12곳 돌려받는다

전국에 자리 잡고 있던 주한미군 기지가 국민 곁으로 돌아간다. 정부는 지난 12월 11일 “미국과 제201차 주한미군지위협정(SOFA) 합동위원회를 화상으로 열고 11개 미군기지와 용산기지 2개 구역 등 총 12개 기지를 반환받기로 했다”고 밝혔다. 이날 반환된 12곳의 총면적은 145만3549㎡로 여의도 면적의 절반이 조금 넘는 수준이다. 특히 용산 미군기지 일부가 반환된 것은 이번이 처음이다. 한미는 이번 회의에서 △오염정화 책임 △주한미군이 현재 사용하고 있는 기지의 환경관리 강화 방안 △한국이 제안하는 SOFA 관련 문서에 대한 개정 가능성 등에 대해 지속적으로 논의한다는 조건으로 기지 반환에 합의했다. 정부는 미군이 사용하고 있



는 대규모 기지인 용산 기지의 경우 전체 기지 폐쇄 이후 반환을 추진할 경우 시간이 많이 걸릴 수 있기 때문에 기지 내 구역별 상황과 여건에 따라 순차적으로 반환받을 것을 협의해 왔다. 그 결과 용산 기지 내 스포츠피드와 소프트볼 경기장 부지 등 2개 구역을 우선 돌려받게 됐다. 정부는 용산공원 조성 계획에 차질이 없도록 용산 기지 내 구역들의 순차적인 반환을 미국과 협의해 나갈 계획이다.//

‘턴 투워드 부산, 유엔참전용사 국제추모식’

국가보훈처는 11월 11일 유엔기념공원에서 정세균 국무총리 주관으로 ‘턴 투워드 부산(Turn Toward Busan), 유엔참전용사 국제추모식’을 개최했다. ‘자부(Prize & Honor)’를 주제로 열린 이 행사는 6·25전쟁 70주년이자 ‘유엔참전용사의 명예선양 등에 관한 법률’ 제정에 따라 유엔참전용사 국제추모의 날이 법정기념일로 지정된 첫해라는 점에서 의미가 크다. 이날 행사에는 6·25 참전용사, 참전국 대표와 주한 외교사절, 참전국 장병 등 150여 명이 참석했다. 그리고 현장에 참석하지는 않았지만, 정부부처 및 지방자치단체 공무원, 군 장병 등도 시간에 맞춰 각자의 위치에서 부산을 향해 묵념하며 행사에 동참했다. 행사



는 ‘부산을 향해 1분간 묵념’과 추모식, 전사자 묘역 참배 등으로 이뤄졌다. 부산을 향해 1분간 묵념은 세계인이 유엔묘지가 있는 부산을 향해 1분간 묵념함으로써 유엔참전용사를 추모한다는 의미를 담고 있다. 지난 2007년 캐나다 참전용사 빈센트 커트니가 6·25전쟁 참전 전사자들이 안장된 유엔묘지가 있는 부산을 향해 묵념할 것을 제안하면서 매년 11월 11일 11시를 기해 추모식과 묵념이 이뤄지고 있다.//

국방부, 서울현충원에 ‘기억상자’ 매설

6·25전쟁 70주년을 맞아 국방부가 진행한 모든 사업들의 기록이 타임캡슐 속에 보관됐다. 국방부 6·25전쟁 70주년사업단은 11월 25일 국립서울현충원에서 ‘6·25전쟁 70주년 기억상자’ 매설 행사를 했다. 이날 행사는 국방부가 다양하게 추진한 6·25전쟁 70주년 사업의 모든 과정을 보존하고 역사 기록으로 남겨 전쟁의 의미를 새롭게 되새기기 위해 마련됐다. 국방부는 행사와 더불어 6·25전쟁 사업 추진에 기여한 국방부 근무지원단 의장대대 등 유공부대에 포상도 수여했다. 이날 봉인돼 묻힌 기억상자에는 6·25전쟁 70주년을 기념하는 국방부의 주



요 사업계획과 결과물 등 70개의 수장품이 담겨 있다. 주요 수장품에는 사업기본계획, 기장, 자유수호메달 세트 등이 포함됐다. 또 올해 임관한 초급간부가 작성한 ‘30년 뒤 나에게 하는 다짐’과 국민이 작성한 추모의 글도 상자에 들어갔다. 상자는 6·25전쟁 100주년을 맞는 2050년 개봉할 예정이다.//

군 비행장·사격장 소음 소송 없어도 보상

군용 비행장과 군 사격장 주변에 거주하는 주민들이 소송 없이 소음 피해 보상을 받을 수 있는 길이 열렸다. 군사시설에서 발생한 소음으로 피해를 본 주민들이 보다 쉽게 합당한 보상을 받도록 해 지역사회와 상생하는 군사시설을 조성하겠다는 정부의 의지가 구현됐다는 평가다. 국방부는 11월 17일 이런 내용을 담은 ‘군용 비행장·군 사격장 소음 방지 및 피해 보상에 관한 법률 시행령’이 국무회의를 통과했다고 밝혔다. 시행령은 모법에서 위임한 보상기준과 보상금액 등 세부적인 사항을 규정하고 있다. 시행령은 11월 27일부터 시행됐다. 시행령에 따르면 앞으로 국방부는 군용비행장과 군 사격장 소음대책지역의 소음영향

도 산정단위와 기준, 소음대책지역 지정·고시 절차를 규정하고 5년마다 소음대책지역을 재지정하게 된다. 국방부 장관은 기본계획을 수립할 때 지방자치단체·주민의 의견을 반영해야 한다. 보상금은 해당 지역 주민 1명당 1종 월 6만 원, 2종 월 4만5000 원, 3종 월 3만 원으로 책정됐다. 시행령에는 보상금 지급을 위한 각 기준별 소음도 명시했다. 또 소음대책위원회의 구성·운영 방안도 규정했다. 군소음보상법이 시행됨에 따라 앞으로 해당 지역 주민들은 소송을 제기하지 않아도 보상금을 정기적으로 지급 받을 수 있게 됐다. 보상금은 2022년부터 2021년분을 지급할 예정이다.//

국가유공자 보훈심사에 ‘전자 심의제’ 도입

국가유공자 보훈심사를 보다 신속하고 효율적으로 운영하기 위한 전자 심의제가 도입된다. 또 국가유공자 상이 등급을 결정하기 위한 신체검사가 어려울 경우 서면심사로 대체할 수 있는 규정도 마련된다. 국가보훈처는 이 같은 내용이 담긴 ‘국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률 시행령’ 개정안이 국무회의를 통과했다고 11월 24일 밝혔다. 시행령 개정안은 12월 1일부터 시행된다. 보훈처에 따르면 개정안에는 최근 비대면 및 디지털 환경 등 행정환경이 빠르게 변화함에 따라 국가유공자 보훈심사를 보다 신속하고 효율적으로 운영하기 위한 전자 심의

제 도입이 담겼다. 기존 시행령은 국가유공자 보훈심사를 출석·대면 회의 방식으로 규정하고 있으나, 코로나19 확산으로 비대면 행정환경 구축과 디지털 정부 혁신 추진 등에 따라 심사 방식을 개선할 필요성이 제기됐다. 이에 인터넷 등 정보통신망을 활용한 전자심의를 시행령에 새롭게 규정함으로써 시간적·공간적 제약을 받지 않는 전자 방식 보훈심사에 대한 근거를 마련했다. 보훈처는 이러한 제도 도입이 국가유공자 심사 기간을 효율적으로 단축하고 국가유공자에 대한 신속한 보상과 예우, 그리고 국가유공자의 권익증진에 기여할 것으로 기대하고 있다.//

퇴역 헬기 7기 전쟁기념관 역사 전시물로 재탄생

퇴역한 헬기들이 대형유물 복원사업을 통해 역사적 가치가 있는 전시물로 재탄생했다. 전쟁기념관은 11월 26일 기념관 내 어린이박물관 옥상지역에 우리 군이 실제 운용했던 헬기들을 한데 모아 헬기동산을 조성했다고 밝혔다. 헬기동산은 전쟁기념관이 소장하고 있는 헬기 7기를 고증을 통해 유물의 사료적 가치를 회복하고, 하나의 공간에 연출해 관람객에게 새로운 볼거리를 제공하고자 마련됐다. 헬기 동산은 6·25전쟁 당시 전사자 운송에 운용된 H-5H, H-13, H-19B가 전시된 A존과 대한민국



육·해·공군이 운용했던 AH-1J, UH-1B, UH-1H, Alouette-3로 구성된 B존으로 조성됐다. 특히 공격 헬기의 시초인 AH-1J(코브라)는 실감 나는 전시연출을 위해 5m 높이의 지주에 설치했다. 또 방사형 동선과 환경 개선 등으로 관람객들이 보다 편하게 관람할 수 있는 여건을 마련했다.//

한미연합군사령부 창설 42주년 기념식

한미동맹을 상징하는 심장부이자 최고의 전투사령부인 한미연합군사령부(연합사)가 11월 6일 서울 용산 기지에서 창설 42주년 기념식을 개최했다. 로버트 에이브럼스 연합사령관 주관으로 열린 이날 기념식은 김승겸 연합사 부사령관을 비롯해 한미 장병 200여 명이 참석했다. 연합사는 코로나 19 상황을 고려해 참석자들의 사회적 거리두기 등 방역대책을 철저히 준수한 가운데 외부 인사를 초청하지 않고 자체 행사로 진행했다. 에이브럼스 사령관은 기념사에서 올해 코로나 19 상황에도 불구하고 치러진 여러 훈련들을 언급하며 “한미동맹의 심장인 연합사는 그 어느 때보다 강력하며, 우리를 해하려는 그 어떤 상대도 억지하고, 방어하며, 필요하다면 격퇴할 준비가 돼 있다”고 강조했다. 이어 그는 한국어로 “같이 감시



다”라고 말했다. 연합사는 1978년 11월 7일 한미군사위원회의 전략지시 1호에 의거해 창설됐다. 주한 미 지상군 철수에 따른 안보 상황의 변화에 대비, 한국 방위의 작전 효율화를 위해서였다. 이후 연합사는 한미동맹의 최고 가치이자 상징으로서 한반도에서 전쟁억지력을 발휘하는 데 큰 역할을 했다. 특히 한미 양국의 ‘조건에 기초한 전시작전 통제권 전환 합의’에 따라 전작권 전환 후 미래연합사 체제로의 지휘구조 재편을 위한 준비에 매진하고 있다.//

향군, 재향군인의 날 기념행사

대한민국재향군인회(향군)는 10월 27일 향군회관에서 코로나19 상황으로 연기했던 ‘제68주년 재향군인의 날’ 기념행사를 개최했다. 국가보훈처 이남우 차장과 향군 본부 임직원 등 100여 명이 참석한 이번 행사는 코로나19 상황을 고려해 국민의례, 유공자 포상, 기념사, 내빈 축사, 기념촬영 순으로 간소하게 진행됐다. 이날 김진호 향군 회장은 향군 발전에 기여한 공로자 215명에게 향군대회장, 국민훈장 목련장, 국민포장, 향군회장 표창 등을 수여했다. 김 회장은 기념사에서 “전국 각지와 해외에서 ‘안보가 바로 서야 나라가 바로 선다’는 일념으로 국가안보와 지역사회 발전을 위해 헌



신하고 있는 1000만 향군회원들에게 감사의 뜻을 전한다”며 “향군은 국내 최대 안보단체로서 현 안보 상황을 올바르게 인식해 국가와 국민의 생존권을 수호하는 데 역점을 두고 안보활동을 추진해 나가야 한다”고 강조했다.//

김창규 제5대 공군참모총장 별세



김창규(예비역 중장) 제5대 공군참모총장이 11월 9일 노환으로 별세했다. 향년 101세.

1920년 경기도 시흥에서 태어난 고인은 1942년 일본 육군항공사관학교를 졸업하고 1950년 육군에서 공군으로 편입했다.

이후 공군사관학교장, 공군참모차장 등의 공군 주요 보직을 두루 거쳐 제5대 공군참모총장(1958.12.1.~1960.8.1)을 역임했다.

참모총장 재임 당시 고인은 F-86D 전투기를 도입하고, 주한미군이 운영하던 중앙방공관제소와 레이더 사이트를 인수해 운영함으로써 공군력 강화의 기틀을 마련했다.

또한, 공군사관학교를 진해기지에서 서울 대방동으로 신축이전하는 등 공군의 발전과 현대화에도 크게 이바지했다.

이러한 공로를 인정받아 무성화랑 무공훈장(1950년)·금성총무 무공훈장(1951년)·은성을지 무공훈장(1952년)·금성을지 무공훈장(1953년)·미 공로훈장(1957년) 등 다수의 훈장을 수여 받았다.

전역 후에는 제9대 국회의원, 평화연구원 이사장 등을 지내며 다양한 분야에서 헌신했다.

영결식은 11일 오전 9시, 봉안식은 같은 날 오후 1시 10분에 국립서울현충원 봉안식장에서 거행됐다.//

공사 18기생 임관 50주년 기념행사



임관 50주년을 맞이한 18기생 30여명과 40,30,20,10주년을 맞이한 8자로 끝난 28,38,48,58기생 대표 및 사관학교 생도들이 참가한 가운데 10월 24일 모교에서 임관 기념행사가 개최됐다.

코로나 19 방역수칙을 준수한 가운데 실시된 이날 행사는 성무연병장에서 식전행

사, 사관생도 열병분열과 발전기금 전달 및 “영원한 빛” 추모비에 헌화 등 다채로운 행사가 이루어졌다.

모교 발전기금으로 18기생은 1억 3,520만원 (1,000만원 : 7명, 18기 동기회 : 6,520만원)을 기증하였고, 28기, 38기, 48기생회에서 각각 1,000만원을 기증했다.//

안호원 회원, 서울지역대학 대동축제 가요제 대상 수상



본회 안호원 회원이 2020 서울지역대학 대동축제 영상은 라인 확장배 가요제에서 대상을 받았다.

지난 10월 20일 한국방송통신대학교 서울지역대학 주최로 열린 가요제에서 50팀의 열띤 경쟁 속에서 가곡 ‘비목’을 불러 최고의 상인 ‘대상’을 받았다.

안 회원은 “이번 가요제에서 젊은이들을 제치고 대상을 받은 것은 6.25전쟁 시 조국을 지키다 산화한 호국 영령들이 우리의 기억에서 지워지고 있음을 안타깝게 생각하며 ‘비목’을 애절한 심정으로 불렀는데, 그 감정표현이 심사위원들에게 전달된 것 같다”고 수상소감을 밝혔다.

한편 안 회원은 시인, 수필가, 화가, 연극인, 방송인, 언론인, 칼럼니스트, 경비행기조종사, 교수, 목사, 가수 등 다양한 경력의 소유자이기도 하다.//

백승웅 회원, ‘오늘이 더 행복한 이유’ 출간



백승웅 회원 (예 준장, 공사 10기, 제1전투비행단장 역임)이 지난 12월 ‘오늘이 더 행복한 이유’를 출간했다.

저자는 80 평생의 삶(군, 민)을 뒤 돌아보면서 마음속에 담아온 이야기를 1부 My Life, 2부 My Family, 3부 My Church로 나누어 책자에 담았다.

나이 여든에 접어들면서 새롭게 인생을 되돌아 보게 되었고 어떤 환경에 처하든 긍정적인 자세로 최선을 다했기에 꿈을 이루며 살아왔다는 저자는 1부에서 성장기 및 현역때의 희노애락과 전역시의 마음 가짐 그리고 사회적응시 긍정적인 Mind가 중요하다는 이야기를, 2부에서는 결혼과 자녀들과의 가족 이야기를, 3부에서는 온누리 교회 장로가 되어 신앙생활과 봉사활동 등을 통해 남기고 싶은 이야기들을 기술했다.//

공무원우(부서관)회, 군자녀돕기 장학금 모금 및 골프대회



공군 원우회(회장 차주성)는 11월 5일 예천기지 체력단련장에서 원우회원 40여명이 참가한 가운데 제3회 군자녀돕기 장학금 모금 및 원우회장배 전국 골프대회를 개최했다.

이날 대회시상식에서 오재열, 김정호 회원이 중앙회 김성일 회장의 공로상을, 그리

고 이만호 회원이 16전비 단장의 감사장을 각각 수상하였으며, 골프대회 결과 박동의 회원이 우승을 차지했다. 차 회장은 “우리 원우회가 회원간의 친목 도모는 물론 공군 및 전우회 발전에 더욱 기여하는 원우회가 될수 있도록 함께 노력하자”고 말했다.//

본회 윤은기 정책자문위원, 국방전우신문 논설위원에 위촉



본회 윤은기 정책자문위원(예 중위, 학사 70기)이 10월 22일 국방전우신문 논설위원으로 위촉됐다.

윤 회원은 “국방안보 없이는 자유도 평화도 번영도 없다”며 “나라사랑, 국군사랑에 또 하나의 힘을 보태겠다”고 위촉소감을 밝혔다.//

박병철 감사, 연세대 행정대학원총동창회 감사패 받아



본회 박병철 (예 대령, 학사 70기, 한국교통대 교수)가 12월 9일 연세대학교 행정대학원 총동창회(회장 박상종)로부터 감사패를 받았다.

박 감사는 대학교단에서 국가를 이끌어갈 인재양성에 전념하고, 특히 연세대 행정대학원 개원 50주년 기념행사에 큰 도움을 준 공로를 인정 받아 감사패를 받았다.//



박영민 교수의 원포인트 레슨

박영민
(예 중위, 학사53기, 고려대 명예교수)

짧은 퍼트는 강하게 때려라

라운드를 하는 도중에 골퍼들이 가장 화가 나는 것은 1m 이내의 퍼트를 실패했을 때이다. 그런데 문제는 그 한타의 실수로 끝나는 것이 아니라 그 다음 홀의 티샷에 직접 영향을 미치게 되고 나아가서는 다음에도 1m 이내의 퍼트를 맞이하게 되면 자신도 모르는 사이에 긴장이 되어 어처구니 없는 실수를 저지르게 되어 결국은 그날의 플레이 전체를 망쳐 버리게 된다.

때문에 퍼팅 그린에서의 퍼트 연습은 우선 1m 이내의 짧은 퍼트부터 확실하게 성공시킬 수 있도록 많은 연습을 해야 한다.

1m 이내의 짧은 퍼트는 너무 망설이거나 머뭇거리지 말고 단호하고 과감하게 홀의 뒤쪽 중앙을 겨냥한 뒤 일격에 때려 넣어야 한다. 홀의 뒤쪽 중앙을 직선으로 공격하면 공은 목표까지 가는 동안에 홀을 벗어나지 않고 그대로 홀에 떨어지게 된다.//



벙커에서 꼭 지켜야 할 4가지 원칙

벙커샷 기술은 다음의 4가지로 요약할 수 있다.

첫째는 양발을 모래 속에 깊숙이 파묻음으로써 최대의 안정감을 구축하는 일이고 두 번째는 양발을 모래속에 파묻은 만큼 클럽을 짧게 내려잡는 일이다. 그래야만 클럽이 너무 모래 깊숙이 파고 들어가지 않기 때문이다. 세 번째는 양발과 무릎, 엉덩이 그리고 어깨 모두가 목표의 약간 왼쪽을 향하도록 오픈스탠스를 취하는 일이다. 그래야만 클럽을 가파르게 위로 테이크어웨이를 했다 가파르게 공을 향하여 내려칠 수 있기 때문이다. 네 번째는 시선이 공을 주시하지 않고 공 뒤 약 2cm지점을 주시하는 일이다. 벙커샷은 클럽으로 공을 직접 가격하는 것이 아니고 공 뒤 2cm 지점의 모래를 내려쳐야 하기 때문이다.//



심장에 좋은 음식 어떻게 있나?

튀김, 도넛 등 트랜스 지방이 든 음식은 심장에 좋지 않다.

심장은 생명 유지를 위해 반드시 필요한 기관이다. 그 만큼 각별히 신경 써야 하는데, 심장 건강을 위해서는 음식도 가려 먹는 게 도움이 된다. 미국심장협회에서 발행하는 저널인 '순환기(Circulation)'에 소개된 심장에 영향을 미치는 음식들에 대해 알아본다.

◇심장에 나쁜 음식=튀김, 도넛, 밀가루, 가공육 등

심장 건강에 가장 안 좋은 음식은 트랜스 지방이다. 트랜스 지방은 체내 염증 물질을 증가시켜 혈관의 기능을 망가뜨리는데, 심장 세포에도 직접적인 영향을 끼쳐 협심증 등을 유발할 수 있다. 그 다음으로 안 좋은 음식은 가공육이다. 가공육은 살코기가 아닌 지방 부위를 많이 이용하기 때문에 콜레스테롤 함량이 높고, 보존을 위해 나트륨도 많이 넣어서 심장 혈관에 좋지 않다. 따라서 튀김이나 도넛 등 트랜스 지방이 든 음식은 가끔씩 먹지 말고, 가공육은 1주일에 먹는 양이 총 50g을 넘기지 말아야 한다. 정제된 곡물도 심장 건강에 안 좋다. 밀가루가 대표적인데, 이를 이용해 만든 빵·시리얼·면 같은 음식은 하루에 두 번 이하로 먹어야 한다. 한 번 먹을 때의 적정량은 빵 한 조각이나 시리얼 2분의 1컵 정도다. 가공하지 않은 붉은 고기는 정제된 곡물 다음으로 좋지 않은 만큼, 과도하게 먹지 않아야 한다.

◇심장에 좋은 음식=과일, 견과류, 생선, 식물성 기름 등

심장 건강에 가장 좋은 음식은 과일, 견과류, 생선이다. 전문가에 따르면 과일은 하루에 세 번(한 번에 2분의 1컵), 견과류는 1주일에 네 번(한 번에 30g), 생선은 1주일에 두 번(한 번에 100g) 이상 먹는 게 좋다. 채소와 식물성 기름도 좋다. 채소는 생채소는 한 컵 분량으로 매일 세 번, 익힌 것이라면 2분의 1컵씩 세 번 먹으면 된다. 식물성 기름은 한 티스푼씩 하루에 최대 6번 먹는 게 좋다. 이들 음식에는 각종 비타민과 미네랄이 풍부해서 심장 혈관을 보호하는 데 도움이 된다.

통곡물, 콩, 요거트가 채소를 이어 심장에 좋은 음식으로 꼽힌다. 통곡물이나 콩은 2분의 1컵씩 하루에 세 번 먹는 게 좋고, 요거트는 한 컵씩 두세 번 먹으면 된다. 치즈, 달걀, 가공류(닭·오리·거위 등), 우유도 심장에 좋은 음식 중 하나지만, 동물성 지방이기 때문에 과다 섭취하지 않도록 주의한다. 하루에 한 잔 정도가 적당하다.//

겨울철 건강관리법

겨울은 추위로 인해 실내에서 생활하는 시간이 늘면서 운동이 부족해지기 쉽고, 연말에 과중한 업무와 그로 인한 스트레스, 각종 모임에서의 과음 혹은 과식으로 인해 몸에 균형이 깨지기 쉬운 계절이다. 특히 올 겨울은 예년보다 추워진다고 하는데 춥다고 웅크리고만 있으면 알게 모르게 몸에 적신호가 울 수 있다. 그렇다면 어떻게 해야 겨울을 건강하게 보낼 수 있을지 겨울철 건강관리방법에 대해 알아 보도록 하자.



겨울철 발생하기 쉬운 질병

겨울철에는 기관지염, 독감, 신종플루 등 호흡기 질환이 흔히 발생한다. 기침을 하게 되면, 이러한 질병이 생긴 것으로 생각하고 치료를 위하여 병원을 찾는 경우가 많은데 때로는 정상적인 몸의 반응일 수 있다. 기도는 호흡할 때 공기가 지나가는 길로, 구강과 콧구멍, 콧속, 인두와 후두, 기관, 기관지로 구성돼 있다. 공기가 지나가는 길에는 빗자루 같은 섬모세포가 점액 등

을 분비하여 기침이라는 작용을 통해 몸 속에 들어오는 나쁜 균이나 공기 등을 차단하고 깨끗한 공기만 몸에 들어갈 수 있게 한다.

이로 인해 갑자기 뜨거운 곳에 들어가거나, 찬 음식을 먹을 때, 습도가 높은 곳에서 숨을 쉴 때 혹 하는 느낌과 함께 기침을 할 수 있는 것이다. 따라서 온도와 습도에 차이가 발생했을 때나 나쁜 공기에 노출될 때 일시적으로 생기는 기침은 정상적인 호흡기 방어기전일 수 있어 지나치게 불안해 하지 말고 지켜보는 것이 적절하다.

겨울철에는 갑작스런 기온저하에 따라 혈관이 수축하게 되어 뇌졸중이나 심혈관 질환 위험 또한 증가하게 된다. 직장인의 경우는 대부분 건물의 창문을 하루 종일 열지 않게 되어, 난방을 하는 건물 내부의 사무실에서 오래 일을 하다 보면, 머리가 무겁고 목과 눈이 따끔거리면서, 무기력해지기 하고, 피부가 지나치게 건조하여 피부노화를 가속시킬 수 있어서 적절한 관리가 필요하다.

겨울철 건강관리법

1-2시간마다 실내공기 환기시키자.

특히 겨울철에는 실내활동이 많아지면 밀폐된 공간에 각종 미세먼지와 오염물질, 감기 바이러스가 떠다니다기 때문에 감기를 비롯한 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 따라서 적어도 1-2시간마다 공기를 환기시켜서 신선한 공기를 마실 수 있도록 실내 환경을 조성하는 것이 필요하다.

하루 1.5리터 이상의 수분 섭취를 충분히 하자.

난방을 하게 되면 실내가 건조해지는데 이 때 건조함은 우리 몸 호흡기의 일차 방어막인 코 점막과 기관지 점막을 마르게 하여 바이러스나 오염 물질을 방어하는 힘을 떨어뜨리게 되어 호흡기 질환에 걸리기 쉽게 한다. 그렇기 때문에 하루 1.5리터 이상으로 충분히 수분을 섭취해서 몸 안의 수분이 부족하지 않도록 하는 것이 좋다.

외출 후 손을 씻자.

감기 바이러스에 감염되는 경로 중 가장 첫 번째는 호흡기 감염에 걸린 사람의 손에서 책상이나 문의 손잡이 등에 옮겨져 있다가 그걸 만진 사람의 손으로 옮겨지고 그 손에 의해 다시 코나 입의 점막을 통해 감염되는 것이다. 따라서 겨울철 폐건강을 위해 외출하고 돌아와서 혹은 틈틈이 손을 씻는 습관을 들이는 것이 좋은 방법이다.

생활습관의 균형을 유지하자.

우리 몸은 겨울철 갑작스런 한파가 올 경우에는 추위로부터 몸의 균형을 지키는데 상당한 에너지를 소모하기 때문에, 상대적으로 면역력이 떨어지기 쉽다. 여기에 겨울철 춥다고 실내에만 있는 생활 역시 몸의 면역성을 떨어뜨릴 수 있어, 규칙적인 운동을 포함하여 일상 생활에서 규칙성을 유지하는 것이 중요하다. 하지만 겨울철 실외에서의 격한 운동은 땀을 내면서, 저체온증을 만들 수 있어 주의해야 하며, 준비운동 없이 갑자기 격렬한 운동을 시작하는 것은 삼가야 한다.

과로, 과음, 흡연을 피하는 것이 좋다.

겨울철에는 과로, 과음, 흡연을 피하는 것이 좋다. 겨울철 심혈관질환 및 뇌졸중은 평소시 건강한 사람들도 갑자기 경험할 수 있는데, 흡연을 하거나 당뇨·고혈압·부정맥을 가진 사람은 심혈관질환 및 뇌졸중의 위험이 더욱 높아진다. 또한, 과로 후나 수면 부족상태에서 과음이나 흡연을 많이 하는 등 몸에 무리가 가는 상황을 만들게 되면 심혈관질환이나 뇌졸중의 위험뿐만 아니라 폐렴을 유발할 수 있다.

이처럼 추운 날씨로 온몸의 부담이 증가하는 겨울철 건강은 우리 몸의 균형과 생활의 규칙성을 얼마나 잘 유지하느냐에 달려있다고 해도 과언이 아니다.