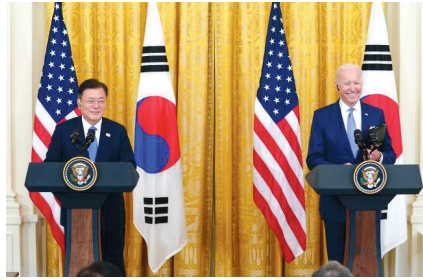


### 한미 정상회담 공동성명

문재인 대통령과 조 바이든 미국 대통령은 지난 5월21일 오후(이하 현지시간) 첫 대면 정상회담을 갖고 공동성명을 채택했다. 특히 양 정상은 공동성명에서 “2018년 판문점 선언과 싱가포르 공동성명 등 기존의 남북 간, 북·미 간 약속에 기초한 외교와 대화가 한반도의 완전한 비핵화와 항구적 평화 정착을 이루는 데 필수적이라는 믿음을 확인했다”고 밝혔다. 나아가 ‘대북 접근법의 완전한 일치’를 위해 조율해 나간다는 데에도 의견을 같이했다.

1979년 미사일 자율 규제에 최초로 선언한 이래 40여 년간 유지되어 온 미사일 지침도 이번 정상회담을 계기로 사거리 800 km 제한이 완전히 풀렸다. 미사일 지침 종료는 우리 정부가 “변화된 환경 속에서 지침은 소멸을 다하고 적실성을 상실했다”며



먼저 제의하고, 미국 측이 이에 공감해 폐기하기로 한 것으로 전해졌다. 미사일 사거리 제한 완전 종료로 ‘미사일 주권’을 온전히 회복하게 됨으로써 사거리에 구애받지 않는 중·장거리 탄도미사일을 개발할 수 있는 길이 열렸다. 군사 정찰 위성을 수시로 쏘아 올릴 수 있는 우주로켓 기술도 더욱 진전될 것으로 전망된다.//

### 66회 현충일 추념식

문재인 대통령은 6월6일 “분단의 아픔을 끝내고, 강한 국방력으로 평화를 만들어가겠다. 그것이 독립과 호국, 민주 유공자들의 뒤통에 보답하는 길이라 믿는다”고 강조했다. 문 대통령은 이날 국립서울현충원에서 열린 제66회 현충일 추념식에 참석해 나라를 위해 목숨 바친 호국영령들의 헌신에 감사의 마음을 전하면서 이같이 밝혔다. 특히 “우리의 애국심은 공존 속에서 더 강해져야 한다”라며 “각자의 자리에서 애국하고 서로의 애국을 존중하며 새롭게 도약하는 대한민국이 되길 희망한다”고 언급했다. 한편 정부는 이번 추념식을 위해 평화와 번영을 상징하고 참전의 고귀한 희생과



노고를 표현한 기념패를 특별 제작했다. 기념패는 2018년 9월 남과 북이 일체의 군사적 적대행위를 전면 중지하기로 한 9·19 군사합의 이후 전방 철책 제거 사업 과정에서 발생한 철조망을 활용해 만들었다.//

### ‘특수전 명장’ 폴 러캐머라 한미연합사령관 취임

세계에서 가장 모범적이고 강력한 한미동맹의 역사를 굳건히 이어나갈 폴 러캐머라 신임 한미연합사령관이 7월2일 취임했다.



연합사는 이날 경기도 평택시 캠프 험프리스 바커 필드에서 러캐머라 사령관과 로버트 에이브럼스 전 사령관의 이·취임식을 개최했다. 행사에는 서욱 국방부 장관, 원인철 합참의장, 존 아퀼리노 미국 인도·태평양사령관 등이 참석했다.

러캐머라 신임 사령관은 75유격연대장, 합동특수작전사령부 작전처장, 제4사단장, 18공정군단장 겸 ISIS 격퇴를 위한 국제연합사령관 등을 역임한 ‘특수전 명장’이다. 특히 미 육군 현역 가운데 최장기 해외파병

경력을 보유했다. 한국과 인연이 두 번째인 그는 소령 시절 현재 한국에 반환된 파주의 캠프 그리브스에서 미2사단 예하 대대 작전장교로 근무하며 최전방 비무장지대 작전을 수행한 경험이 있다.

31개월간 한반도 연합방위태세를 이끈 에이브럼스 사령관은 이날 이임식을 끝으로 39년의 군 생활을 마쳤다.//

### 미국 하와이서 3국 합참의장 대면 회의

원인철 합참의장이 4월 30일(우리 시간) 미국 하와이에서 열린 한·미·일 합참의장 회의에서 “한반도 및 동북아 지역의 평화와 안정을 위해 세 나라가 힘을 모아야 한다”고 강조했다. 이날 회의에는 마크 밀리미 합참의장, 야마자키 코지 일본 통합막료장은 물론 존 아퀼리노 미 인도태평양사령관, 필립 데이비드슨 전 미 인태사령관, 케빈 슈나이더 주일미군사령관도 참석했다. 로버트 에이브럼스 주한미군사령관은 화상으로 참여했다. 한·미·일 합참의장이 서로 얼굴을 마주 보고 협력 방안을 논의한 것은 코로나19 발생 이후 처음이다. 한·미·일 합참의장은 지난해 11월에도 회의를 했



지만 코로나19 확산 방지를 위해 화상으로 진행했다. 합참은 “세 나라 합참의장은 역내 평화와 안정을 증진하기 위해 상호 안보 문제를 해결하기 위한 노력을 지속하고 다자 협력을 넓혀 나가자는데 뜻을 모았다”고 전했다.//

### [ADD] 스텔스 잡는 레이더 탐지기술 국내 개발 성공

스텔스 전투기를 잡을 수 있는 첨단 레이더 탐지기술이 국내 개발됐다. 국방과학연구소(ADD)는 4월27일 “2016년부터 2020년까지 방위사업청이 주관한 국방핵심기술과제를 통해 저피탐 전투기를 탐지하고 추적할 수 있는 ‘저피탐 항체 탐지용 고출력·고감도 표적탐지기술’을 국내 독자 개발로 확보했다”고 밝혔다. 저피탐 항공기는 스텔스를 포함해 레이더에 잘 잡히지 않는 항공기를 통칭하는 개념이다. 특히 저피탐 기술은 전투기의 동체 표면 등을 톱니바퀴 형태로 처리한다거나 전파를 흡수할 수 있는 재료 등 구조체나 도료를 칠하는 방법 등이 활용된다. 저피탐 기술을 적용한 전투기는 방공망을 피해 적진 깊이 침투할 수 있기 때문



에 이를 탐지할 수 있는 국산 레이더 기술을 확보해야 한다는 요구가 점점 커져왔다. ADD의 이번 저피탐 탐지 기술 개발은 저피탐 전투기의 위협이 커져가는 현대전에서 우리 군이 핵심 능력을 갖춘 것이라 더욱 의미가 크다.//

### 6·25전쟁 71주년 기념행사

국가보훈처는 6월 25일 부산 해운대구 영하의 전당 야외무대에서 ‘6·25전쟁 71주년 기념식’을 개최했다.



행사에는 6·25전쟁 참전유공자와 유족, 참전국 주한외교사절, 김부겸 국무총리 등 240여 명이 참석했다.

행사는 ‘기억 1129, 새로운 비상’을 주제로 열렸다. 주제에는 6·25전쟁 발발일인 1950년 6월 25일부터 정전협정일인 1953년 7월 27일까지 치열했던 1129일을 기억하고, 국난극복의 힘으로 대한민국의 재도약을 기원하는 의미가 담겼다. 특히 행사가 열린 영하의 전당은 6·25전쟁 당시 국군과 유엔군 항공기가 날아올랐던 수영비행장(유엔군 군용비행장) 자리에 세워진 시설이어서 의미를 더했다.

행사는 육·해·공군, 해병대를 대표하는 참전용사들이 김 국무총리와 동반 입장하

면서 시작됐다. 이어 미국·영국·호주·네덜란드·캐나다 등 22개 참전국 국기와 유엔기·태극기 입장곡과 국민의례, 애국가 제창, 묵념 등의 순서로 진행됐다.

행사 중에는 6·25전쟁에 참전한 김두만 예비역 공군대장이 무대에 올라 편지 ‘내 조국 대한민국’을 낭독하기도 했다. 공군 최초로 100회 출격을 달성한 그는 “6월 25일이 찾아오면 아직도 가슴이 뜨거워진다”며 “깃가에 으르렁거리는 비행기 엔진음도 들려온다”고 말문을 뗐다.//

### 무인기 기술 국내 개발

비행 중 위협에 스스로 대응할 수 있는 무인기 기술이 우리 힘으로 개발됐다. 국방과학연구소는 5월11일 “무인기 자율항법 임무관리 기술을 지난해 8월 성공적으로 개발했다”면서 “이로써 우리 군은 무인기 자율화 능력 확보에 필요한 기반 기술을 확보했다”고 밝혔다.

무인 자율화 기술은 외부에서 발생하는 위협적인 환경 변화에 대해 무인기가 자율적으로 대응하도록 근접 범위 안에서 위협을 회피할 수 있는 비행경로를 파악하고,

그에 따라 임무 수행 순서를 결정하는 기술이다. 이를 위해 무인기에 탑재된 센서가 외부 정보를 취합하고 무인기를 작동시키는 알고리즘을 자동 생성하는 구조로 이뤄져 있다. ADD는 무인기 자율항법·임무관리 기술을 앞으로 미래 전장에서 요구하는 높은 수준에 부합하도록 더욱 발전시킬 계획이다. 또 미국 국방부 자율화 수준 3단계에 해당하는 ‘인간 감독’ 또는 4단계 ‘완전 자율’ 조건을 충족하는 능력을 갖추겠다는 목표도 세웠다.//

### 국립서울현충원 6.25전쟁 71주년 호국행사

국립서울현충원은 6월21일 호국보훈의 달과 6·25전쟁 71주년을 맞이해 ‘6·25전쟁 71주년 호국행사’를 개최했다. 이번 행사는 6·25전쟁의 교훈을 되새기고 나라를 위해 희생하신 호국영령의 정신을 계승하며, 유엔참전국에 대한 감사와 추모의 마음을 전하기 위해 기획됐다. 7월 27일까지 진행되는 호국행사는 서울현충원 내에서 이뤄지며 전시회와 비대면 행사 위주로 진행된다. 행사 주제는 ‘그날의 기록, 오늘의 기억’이며 그날의 아픈 기록들을 잊지 말고, 오늘을 사는 우리가 반드시 기억해야 한다는 의미를 담았다. 행사 기간에는 6·25전쟁 사진 기획전, 6·25전쟁 유엔참전국 배너 전시, 6월

정기음악회, 온새미로 서약, 호국영령께 감사의 손편지 쓰기 등이 진행된다. 먼저 6·25전쟁 사진 기획전은 어렵고 힘들지만 끈기 있게 살아가는 당시 생활상을 엿볼 수 있는 사진 30여 점을 현충원 호국전시관 다목적실에 전시하는 형태로 이뤄진다. 6·25전쟁 유엔참전국 배너 전시는 유엔참전의 역사적 의미를 되새기고 참전국과 참전용사에게 감사와 추모를 표할 목적으로 기획됐다. 이에 따라 현충원은 원내 겨레얼마당 주변 도로에 유엔참전국 소개와 참전 현황이 담긴 배너를 전시해 관람객들이 볼 수 있도록 했다. 기획전과 배너 전시는 오는 27일까지 진행된다.//

### 6·25전쟁 71주년 및 호국보훈의 달 특별기획전



국방부와 전쟁기념사업회가 6월24일 전쟁기념관 2층에서 개최한 ‘6·25전쟁 71주년 및 호국보훈의 달 특별기획전’에는 국방부 정책자문위원, 국민소통전문가단, M프랜즈기자단이 참석했다. ‘대한민국을 지키는 군, 2021 님을 담다’라는 주제로 열린 이번 기획전은 7월 1일까지 진행되었으며 특별사진전, 가상현

실(VR)체험, 군악대 호국공연 등이 이뤄졌다. 특히 특별사진전에는 국방부와 전쟁기념사업회가 지난 4월부터 한 달 넘게 전쟁기념관, 국방홍보원, 군사편찬연구소, 미 국립기록보관청 등에서 보유한 기록 사진 40만 점 가운데 엄선한 사진 36점이 전시됐다.//

### 국립대전현충원 충훈당 개관

국가보훈처는 5월 4일 ‘감사하는 마음으로, 잊지 않는 마음으로’라는 주제로 국립대전현충원에서 충훈당 개관식을 개최했다.



개관식에는 황기철 보훈처장과 보훈단체장, 보훈가족 등 80여 명이 참석했다. 충훈당 개관으로 국립대전현충원은 묘역이 만장될 때까지 유족이 묘지와 봉안시설을 선택해 안장할 수 있게 됐다. 충훈당은 2017년 4월 설계 계약을 하고 2019년 5월 착공에 들어가 지난 1월 완공됐다. 건물은 1만2350㎡ 부지에 연면적 9647㎡, 지하 1층, 지상 3층 규모로 지어졌다. 내부는 4만9000기를 안치할 수 있는 봉안동과 40개의 제례실이 있는 제례동으로 구성됐고, 안장식장과 휴게공간도 갖췄다.

특히 각 층에는 유족들이 자유롭고 편리하게 제례를 올릴 수 있도록 무인 단말기(키오스크)를 비치했다. 건물 중앙인 ‘안식의 정원’에는 순국선열과 호국영령을 추모하는 상징 조형물인 ‘영원하라 조국탑’이 세워졌다.//

### 보훈처, 국가유공자에 ‘자율주행 스마트 휠체어’ 제공한다

보훈처는 서울 용산구 전쟁기념관에서 국가를 위해 희생한 중상이(重傷痍) 국가유공자에게 지원할 ‘자율주행 스마트 휠체어’ 시연회를 4월 28일 개최했다. 이번 시연회는 ‘국가를 위한 헌신을 잊지 않고 보답하는 나라’를 구현해 국가유공자의 명예로운 삶을 보장하기 위한 활동의 하나로 추진됐다. 행사에는 황기철 보훈처장, 이상철 전쟁기념사업회장 등이 참석한 가운데 진행됐다. 보훈처는 향후 국가유공자를 대상으로 사용성 평가, 안정성 검증 등을 마친 뒤 한국로봇융합연구원, 민간업체인 로비텍(ROVITEK)과 연구·개발을 지속해 연말까지 이날 시연한 기능 중 1단계 기능인 ‘자동정지시스템’을 갖춘 스마트 휠체어를 국가유공자(연간 5명 이내)에게 시범 공급할 계획이다. 세부 지급 대상은 전동휠체어 지급 대상



자인 애국지사 본인 또는 상이군경 1급 해당 호수의 상이처(傷痍處)를 인정받은 유공자(보철구 대상자) 가운데 안정성 검증 등을 통과한 사람이다.//

### 2021년 화랑훈련

합동참모본부는 5월 7일 “2021년 화랑훈련이 5월10일 대구·경북권역을 시작으로 오는 11월까지 5개 권역에서 실시된다”고 밝혔다. 이번 훈련은 지방자치단체장 중심의 통합방위태세 확립에 중점을 두고 이뤄진다. 특히 통합방위협의회 및 방위지원본부 운영, 화생방(WMD) 공격대비 사후관리, 국가중요시설 방호뿐만 아니라 코로나 19와 같은 비전통적 위협에 대비한 민·관·군·경·소방의 통합된 대응에 대해 집중 숙달할 예정이다. 합참은 “현재 코로나19 상황을 고려해 방역지침을 철저히 준수한

가운데 사회적 거리 두기 단계를 적용해 주요 훈련 위주로 실기동훈련(FTX)을 실시한다”면서 “기타 훈련은 필수인원만 참여하는 지휘조기동훈련(CPMX)으로 진행될 것”이라고 설명했다. 한편 화랑훈련은 전국 17개 광역시·도를 11개 권역으로 구분해 격년 단위로 실시하는 훈련이다. 2001년부터 전국적으로 확대 시행하면서 현재의 모습에 이르고 있으며, 훈련 중 정부통합평가단을 운용해 지자체·경찰·소방 등 기관별 통합방위작전 수행태세를 평가하게 된다.//

### 상이 국가유공자 고속·시외버스 할인 온라인 예매도 가능

상이 국가유공자에게 현장 발권에 한해 제공되던 고속·시외버스 할인이 온라인으로도 가능해졌다. 또 올 하반기부터는 국가유공자증만 제시하면 내항 여객선을 무임 또는 할인 운임으로 이용할 수 있게 된다. 국가보훈처는 6월28일 몸이 불편한 상이 유공자의 불편을 해소하기 위해 이같이 제도를 개선했다고 밝혔다. 이번 제도 개선은 올해 ‘교통 이용지원 정보화 전략계획’을 추진하면서 상이 국가유공자 1024명을 대상으로 교통수단별 이용 실태조사 결과로 나온 불편 및 개선사항을 반영한 것이다. 먼저 온라인 할인예매 서비스는 6월30일부터 이용할 수 있다. 이를 위해 보훈처는 고속·시외버스 예매 시스템인 ‘티머니’와 ‘버스타고’에 상이 국가유공자의 할인

기능추가 등 서비스 구축을 진행했다. 특히 보훈처는 상이 국가유공자들이 서비스를 쉽게 이용할 수 있도록 이용방법을 영상으로 제작해 보훈처 홈페이지와 공식 유튜브 채널 ‘TV나라사랑’에 탑재했다. 보훈처는 “이번 서비스 도입으로 기존 KTX, SRT 이용 시에만 온라인 할인 예매가 가능하던 것을 고속·시외버스까지 확대하면서 상이 국가유공자들의 원거리 이동수단의 폭을 확대하게 됐다”고 말했다. 개선된 내항 여객선 이용 제도는 올 하반기부터 도입된다. 그동안 보훈처는 상이 국가유공자에게 매년 초 종이 승선이용권 6장을 제공해 이용 시마다 제출하게 했다. 그러나 하반기부터는 국가유공자증만 제시하면 여객선을 무임 또는 할인으로 이용할 수 있도록 개선된다.//

### 멕시코 첫 6·25 참전용사회 결성

멕시코에서도 6·25 전쟁에 참전했던 노병들로 이뤄진 한국전 참전용사회가 처음 결성됐다. 4월19일(현지시간) 주멕시코 한국대사관에 따르면 4월 24일 수도 멕시코 시티의 대사관저에서 한국전 멕시코 참전용사회 출범식이 열렸다. 멕시코 전역에 있는 생존 참전용사와 가족들이 온·오프라인으로 출범식에 참석했다. 멕시코는 한국전 참전 16개국에 포함되지 않는다. 중남미에선 콜롬비아만이 유일하게 참전했고, 멕시코는 당시 우리나라에 식량과 의료용품을 지원했다.

그러나 꽤 많은 멕시코 군인들이 미군 소속으로 한반도에서 싸웠다는 사실이 뒤늦게 알려졌다. 브루노 피게로아 주한 멕시코 대사는 한국전 발발 70주년인 지난해 세미나를 통해 180만 명의 미군 참전용사 중 10%인 18만 명이 히스패닉이었으며, 이 중 10만 명 이상이 멕시코 참전용사일 것이라고 추정했다. 이 중엔 미국에 거주한 멕시코계 미국인도 있지만 1943~1952년 미국·멕시코 간 병역협력협정에 따라 멕시코 국적을 유지한 채 미군에 입대한 이들도 있는 것으로 알려졌다.//

### 故 김신 6대 공군참모총장 5주기 추모식



김신장군기념사업회(회장 김두만)가 주관한 고(故) 김신 6대 공군참모총장 서거 5주기 추모행사가 5월 19일 국립대전현충원에서 열렸다. 이번 추모식에는 이성용 공군참모총장과 기념사업회 임원, 유족들이 참석했으며, 코로나19 상황을 고려해 방역 수칙을 철저히 준수한 채 진행됐다.

6대 공군참모총장을 역임한 김 장군은 백범 김구 선생의 차남으로, 1922년 중국 상하이에서 태어나 일제강점기에는 항일 항공

독립운동을 펼쳤고, 광복 후에는 대한민국 공군 조종사로 6·25전쟁에 참전해 결정적인 전투에서 혁혁한 공을 세우는 등 대한민국의 역사를 수호하는 데 평생을 바쳤다.

기념사업회장이자 6·25전쟁 100회 출격 첫 조종사인 김두만 장군은 “김신 장군은 공군과 대한민국의 발전을 위해 어느 누구보다 앞장섰던 분”이라고 말하면서 조국을 사랑하고 참다운 군인의 자세를 강조했던 고인의 희생과 헌신을 기렸다.//

### 공군학사장교회, 창립 22주년 기념행사 및 정기총회 서영득 제12대 회장 취임



공군학사장교회는 창립 22주년 기념행사와 2021년도 정기총회를 4월 23일 공군호텔에서 개최했다. 윤광호 회장을 비롯하여 회원 90여명과 공군을 대표하여 공군인사참모부장, 김성일 공군전우회장 및 최차규 공사 총동창회장도 참석했다.

이날 창립기념행사는 국민의례에 이어 회장 인사말씀, 공군참모총장 축하 동영상 시청, 공군정책소개 영상 시청, 참석내빈 축배 순으로 진행되었으며 만찬 후 정기총회에서는 3개 안건을 원안대로 의결했다. 이날 정기총회에서는 그동안 학사장교회 수석부회장으로 활동해 온 서영득(예 대령, 학사79기) 변호사를 제12대 회장으로 선출했다.

서 신임회장은 공군 법무감, 국방부 초대 검찰단장, 국민 건강보험공단 상임감사를 역임했으며 현재는 법무법인 정론 대표변호사, 독도 의용수비대 기념사업회장, 제21대 국회공직자 윤리위원회 위원 등으로 활동하고 있다.//

### 공군전공상유공자회 정기총회



공군전공상유공자회(회장 박찬태)는 6월 9일 공군호텔에서 공군본부 인참부 전직정책과장, 공군사랑회장(회장 서용길) 및 전공상유공자회 회원 등 약 20여명이 참석한 가운데 제21차 정기총회를 개최했다.

회의는 성원보고, 회장 인사말씀, 참모총장 격려금 전달과 부의안건 의결순으로 진행하였으며, 회장 및 감사는 연임하는 것으로 의결하였다. 이어 공군정책 홍보영상물을 함께 시청했다.//

### 이영하 항공우주력연구원장 코리아 파워리더 대상 수상

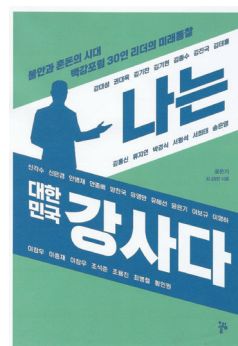
본회 이영하 회원(예 중장, 공사 22기, 공군발전협회 항공우주력연구원장)이 4월 23일 프레스센터 20층 국제회의장에서 연합매일신문사와 코리아 파워리더대상선정위원회가 주최한 제 26회 코리아 파워리더대상을 수상했다.

사회공헌부문으로 코리아 파워 리더대상을 수상한 이 회원은 2013년 사회공헌다사랑월드 이사장으로 취임한 이래 우리 사회의 학생가장과 틈새계층을 돕는 시민사회복지단체의 리더로서 활약하고 있으며, 학생가장들에게 장학금 지급과 학생가장들을 초청하여 여름캠프 실시, 원주비행단을 방문하여 블랙이글스 조종사들과의 허심탄회한 대화와 에어쇼 비행기 직접 탑승체험을 해봄으로써 이 학생들에게 무한한 꿈을 심어주고 있는 등 우리사회의 그늘진 곳을 비추는 작은 등불이 되어 어려운 환경에 처해 있는 청소년 가장들이 학업을



무사히 마칠 수 있도록 적극 후원하여 건전한 사회인으로 성장하여 국가사회발전에 기여할 수 있도록 잘 이끌어 주는 리더십을 인정받아 대상을 수상하게 됐다.//

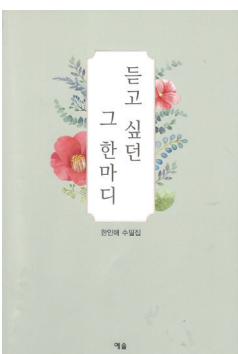
### 이영하, 윤은기 회원 '나는 대한민국 강사다' 공동 출간



백강포럼에 참여하고 있는 공군발전협회 이영하 항공우주력 연구원장(예 중장, 공사 22기)과 공군전우회 윤은기 정책자문위원(예 중위, 학사70기, 한국협업진흥협회장)이 포럼 리더 30인과 함께 '나는 대한민국 강사다'를 공동 출간 했다. 문학, 예술, 심리, 건강, 경영, 리더십, 공감, 외교 등 전통적인 주제부터 이커머스, 기후변화, FTA, 4차 산업혁명, 미래 예측과 대비에 이르기까지 우리네 삶의 거의 모든 주제들을 다루고 있는 이 책은 특히 학계, 경제계, 문화예술계, 공직 등 자신의 분야에서 일가를 이룬 우리나라를 대표할 만한 검증된 명강사들이 의기투합하여 오랜시간 고민하고 성찰한 결과를 바탕으로 이 시대를 살아가는 지침을 제시하고 있다.

백강포럼에 참여하고 있는 이 원장은 이 책에서 “불통의 시대, 어떻게 살릴 것인가”, 윤 정책자문위원은 “협업으로 창조하라” 제하의 글을 통해 대중들에게 삶의 지혜를 전하고 있다. 사회공헌과 지식공유를 목적으로 2013년 창설된 백강포럼에 참여해 온 리더 30인의 경륜을 한자리에 모았다. 더 나은 삶, 더 나은 세상을 위한 지식과 정보, 지혜와 통찰...이 책은 많은 것을 이야기한다.//

### 한인에 (김병환 회원 부인)씨 수필집 출간



김병환(예 준위, 준사관 41기, 전 황성회장) 회원의 부인인 한인애씨가 지난 5월 수필집 '듣고 싶던 그 한마디'를 출간했다.

'쌤터' 2001년 수기부문상을 수상한 바 있는 저자는 2002년 '에세이 문학'으로 등단하여 19년 동안 틈틈이 써왔던 본인의 수필 약 50여 주제를 묶어 칠순을 맞이한 올해에 책을 펴냈다.

본회 보라매지에 가끔 기고(수필)를 해왔던 저자는 “과연 책으로 엮어 독자들에게 내놓을 만한 것인지 자신이 없어 망설였다”면서 “독자들에게 치부를 드러낸 것들도 있어서 부끄럽지만, 내 글을 읽고 한두명의 독자라도 공감하고 위로를 받으면 더 바랄게 없다. 그 한두명의 독자만으로도 나는 글을 쓰고 책을 낸 보람을 느낄 것이다”라고 전한다.//



### 박영민 교수의 원포인트 레슨

박영민  
(예 중위, 학사53기, 고려대 명예교수)

#### 피니쉬를 생각하면서 스윙을

골프 스윙은 순간적인 동작이다. 때문에 스윙 중에 여러 가지 생각을 하면서 그 생각에 따라 스윙하기란 불가능하다고 할 수 있다. 따라서 스윙을 할 때에는 한두가지 생각만을 하는 것이 효과적이는데 그 중에서도 가장 효과적인 생각은 피니쉬 자세를 마음속에 그리면서 스윙을 하는 것이다. 즉 피니쉬 자세가 좋으면 스윙의 과정이 정확했다는 증거이다.

바꾸어 말하면 과정이 정확해야만 정확한 피니쉬 자세가 만들어진다는 말이다. 그래서 골프 중계방송을 볼 때에도 프로들이 피니쉬 자세를 오래도록 유지하고 있으면 공이 떨어지기 전에 미리 좋은 결과를 예측할 수 있는 것이다. 스윙을 할 때마다 피니쉬 자세를 마음속에 그려보고 항상 정확한 피니쉬 자세를 오래동안 취하는 습관을 기르자. 단순한 피니쉬 자세를 취하는 습관이 바로 완벽한 스윙을 습득하는 첩경임을 잊지 말자.//



#### 공을 치고 난 자리를 확인하라

골프를 하는 동안에 듣게 되는 가장 많은 주의사항 중에 하나가 '공을 끝까지 주시하라'는 말일 것이다. 즉 헤드 업을 하지 말라는 말이다.

특히 토폰은 임팩트 순간에 몸의 왼쪽 편이 높아지기 때문에 발생하는 미스샷이다. 따라서 토폰을 자주하는 골퍼들은 임팩트 후에 날아가는 공을 빨리 바라보려고 고개를 일찍 쳐들기 때문에 모든 문제가 발생하므로 헤드 업을 너무 빨리 하는 단점을 고쳐야 하는데 가장 좋은 방법은 임팩트가 끝난 다음에 클럽헤드가 공을 치고 난 잔디의 디봇자국을 확인한 후에야 비로소 날아가는 공을 쳐다보는 것이다.

이렇게 하면 오른쪽 어깨가 자연히 턱밑을 지나간 다음에야 고개를 들기 때문에 모든 문제가 한번에 해결되는 것이다.//



#### 허리는 왜 아플까요?



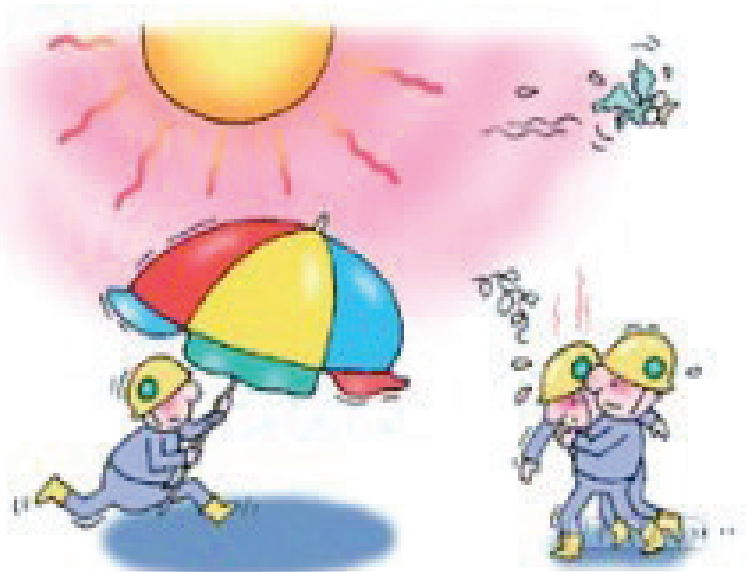
우리나라 전 인구의 80% 이상이 요통으로 고생하며 그중 40~50%가 디스크병으로서 가정, 사회생활에 큰 지장을 초래하고 있다. 인체의 사지를 집의 기둥에 비유한다면 척추는 대들보라고 할 수 있는데, 허리의 척추뼈는 허리뼈 5개, 엉치뼈 5개, 꼬리뼈 4개 등 모두 14개로 이루어져 있고, 허리뼈 사이에는 척추의 운동을 원활히 해주며 압력에 완충작용을 하는 디스크(추간판)가 있다. 이것의 내부에는 젤리 성분의 수핵과 외곽주위는 탄력성이 강한 섬유로 둘러싸여 있는데, 이 섬유를 자동차 타이어의 고무바퀴에 비유하면 수

핵은 공기가 들어 있는 튜브에 해당되는데, 자동차 고무바퀴에 구멍이 나면 튜브로 바람이 빠지듯이 수핵이 그쪽으로 빠져나오게 되어 그 결과 다리로는 내려가는 척추신경에 압박을 가하여 허리와 다리가 아픈게 되는 것이며 이를 추간판 탈출증(흔히 디스크)이라 한다.

또한, 척추뼈들이 서로 단단히 붙도록 많은 힘줄이 연결되어 있는데 이것의 어느 하나라도 이상이 생기면 통증이 발생하게 되는 것이다. 이러한 요통의 주원인은 갑작스런 자세의 변화, 과도한 체중, 자세불량, 선천적 기형, 조직의 노화 및 염증질환 등이다.

(출처; 한의사 김홍구 박사 저서중에서) //

### 혹서기 질환과 응급처치 요령



무더운 여름의 고온 다습한 환경에 노출되면 인간은 자율신경계 조절작용에 변화가 일어나기 쉬워 더위에 익숙해질 때까지는 신체상태의 혼란을 겪게 된다. 여름철에 야외에서 운동을 하거나 육체적인 노동을 할 때 일어날 수 있는 응급상황은 다양하다. 각각의 질병에 대한 원인과 증상, 응급조치 등을 알고 적절히 대처한다면 위험한 상황을 막을 수 있다.

열실신은 고열에 노출될 때 혈액순환이 순조롭지 않아 현기증이 나고 급성 신체적 피로감을 느끼거나 실신하게 되는 현상이다. 고온환경에서 일할 때 머리가 아프다거나, 한두 차례 어지럽다는 것을 느끼는 이러한 증상은 자세를 갑자기 바꾸거나, 오래 서 있을 때나, 무리한 작업을 할 때 주로 일어난다. 이때는 서늘한 곳에 작업자를 눕혀야 하며, 수분 내에 회복되지 않으면 반드시 의료진을 불러야 한다.

열경련은 고온 환경에서 심한 육체적 노동이나 운동을 할 경우 근육이 경련을 일으키는 현상이다. 일반적으로 근육 경련은 30초 정도 일어나나 심할 때에는 2~3분 동안 지속하기도 한다. 이의 경우에는 0.1% 식염수(물 10에 소금 한 티스푼 정도)를 마시게 하고, 경련이 일어나는 근육을 마사지해 주어야 한다.

열피로는 고온에서 장시간 힘든 일을 하거나, 심한 운동으로 땀을 다량 흘렸을 때 발생한다. 주증상은 어지럽고, 기운이 없으며, 몸이 나른해지고 피로감을 쉽게 느낀다. 두통, 변비 또는 설사가 비교적 흔히 나타나며 실신하는 일도 있다. 이때는 환자를 서늘한 장소에 옮겨 열을 식힌 후 0.1% 식염수를 공급하고, 심한 경우에는 의사에게 진단을 받도록 한다. 예방을 위해서는 야외에서 땀을 많이 흘릴 때에는 전해질이 함유된 수분, 소위 이온음료를 마셔도 좋다.

열사병은 고온·다습한 환경에 노출될 때 갑자기 발생하는 심각한 체온조절 장애이며, 때로는 생명을 앗아가는 아주 심각한 질병이다. 주증상은 중추 신경장애이며 현기증, 오심, 구토, 두통, 발한정지에 의한 피부 건조, 허탈, 혼수상태, 헛소리 등의 증상을 보인다. 이런 증상을 보이면 지체없이 입원시켜야 하며 구급차를 기다리는 동안에도 환자를 서늘한 장소로 옮겨 열을 식히고, 옷을 시원한 물로 적시고 몸을 선풍기 등으로 시원하게 해주는 등 응급처치를 해 주어야 한다.

땀띠는 고열과 습도에 의하여 땀을 많이 흘릴 때 땀샘의 개구부가 막혀 땀샘에 염증이 발생하는 것이다. 처음에는 피부에 조그만 붉은 구진이 무수하게 나타나며, 대부분은 맑거나 우윳빛 액체가 찬 수포로 변하고 주위에는 홍륜이 생긴다.

#### 여름철 건강유지법

열병과 사고가 빈번한 무더운 여름철에 건강유지를 위해 생활에서 적용할 수 있는 몇 가지 방법이 있다. 숙면을 위해서는 에어컨을 틀고 수면을 취하기보다는 잠자리에 들기 전에 가벼운 운동을 하고 찬물로 목욕을 하면 시원한 감각을 느끼면서 잠들 수 있다. 그리고 중요한 업무 이외에는 가급적 스케줄을 줄이고, 충분히 휴식을 취하고 규칙적이고 여유 있게 생활하는 것이 정신과 신체건강에 좋다. 또 가능한 한 냉방에의 노출시간을 줄이고 실내외의 온도차이를 섭씨 5~8도 내외로 유지하며, 한 시간마다 창문을 열어 환기를 시키는 것도 잊지 말아야 한다. 추가하여 다음과 같은 사항을 지키면 한결 쉽게 무더위를 이겨낼 수 있을 것이다.

- 아침식사를 꼭 한다.
- 비타민이 많은 과일을 자주 먹는다.
- 근무시간에 따뜻한 물이나 차를 마셔서 수분을 충분히 섭취한다.
- 과로를 피하고 과도한 음주를 피한다.
- 흡연은 호흡기 증상을 악화시키고 여름철 감기를 더 잘 걸리게 하는 주범이므로 금연을 실천한다.
- 대부분의 시간을 지내는 환경이 지나치게 냉방에 노출된다면 소매가 긴 내의나 스웨터를 준비하여 실내에서 입도록 하고 심하게 추위를 느끼면 얇은 담요를 준비하여 무릎 위를 보온하는 방법도 좋다.