





COVER STORY

더 튼튼한 병영을 위한 노력, 공군만의 특별한 힐링(Healing)

몸과 마음의 치유를 의미하는 '힐링'이 사회 전반에 유행입니다. 월간 「공군」의 4월 기획도 '힐링'입니다. 장병들의 건강을 위해 3월부터 공군이 전면 시행한 <천연조미료 사용>, 상처받은 영혼들을 달래는 <전군 유일의 자살예방 전문교관> 권순정 군무원의 이야기, 성직자이자 군인이기도 한 특별한 사람들 <공군 군종장교들이 들려주는 힐링의 법칙>을 비롯해, 월간 「공군」이 추천하는 '힐링 푸드'와 '군생활 디톡스', '힐링 여행지'까지. 함께, 쉬어가실까요?



‘책속의 책’ 특별판
68면 발행

APRIL.2013
VOL. 418

12 기획특집

힐링 공군

27 책속의 책
별난 공군 기네스

8 Pioneers up above 오림하
46 Photo Sketch F-4 팬텀
54 담벼락 자장면
60 Air Supply 군대리아의 추억과 먹방





표지(앞) 공군의 힐링을 이미지화 한 일러스트 일러스트 | 이한아 : 프리랜서 작가
표지(커버스토리) 장병들의 힐링 과정을 추상화 해 표현한 그림 그림 | 일병 조기봉 : 공군본부 미디어영상팀
표지(뒤) 배우 황정음 사진 | 김재기 : 프리랜서 작가

발행일자 2013년 4월 4일(통권 제418호) 발행인 공군참모총장 발행처 공군본부 정훈공보실 편집인 공군본부 정훈공보실장 준장 최영훈 편집감수 중령 권용은
기획·편집 소령 천명녕, 대위 김나청 디자인·인쇄 국군인쇄창(960-7443~7445, 042-550-7443~7445) ※ 본지에 게재된 개인 원고는 공군의 공식 견해와 다를 수 있습니다.

CONTENTS

April 2013 Volume 418



• GLOBAL & INSIGHT

공군 IN Fitness	06	불만 되면 나른, 이대로 당할 것인가?
Zoom IN 캡틴쿠	07	홍보대사 근황
Pioneers up Above	08	오림하
Air-Power Report	10	한국형 미사일 방어체계

• 공군IN

기획특집 I	12	공군 천연조미료의 비밀
	14	채널A 이영돈 PD 인터뷰
	16	자살예방 전문교관 권순정 주무관
	18	군종장교에게 듣는 힐링 스토리
	20	저염분 식단 시행
	21	군 생활 디톡스 실천
	22	힐링여행 추천 - 서촌여행
	26	힐링푸드 - '메밀국수'
기획특집 II	28	항공수당 받는 병사 기상무장사
	30	배타는 병사 항해병
	32	언론모니터병/사이버수사병
	33	공군 이름 기네스
포토프레임@AF	36	참모총장 동정
AIR FORCE MONTHLY	38	3월 공군 소식
생각하는 그림	40	구명난 물통이 값진 이유
발랄한 인터뷰	42	배우 황정음
Photo Sketch	46	F-4E 기획촬영

•• CULTURE 36.5

연재만화	52	나쁜 군인 4편
담벼락	54	자장면
Hollywood English	56	아르고
스포츠 캘린더	58	4월 주요 스포츠 이벤트
Air-Supply	60	군대리아의 추억과 먹방
Preview	62	4월 문화공연/개봉영화

•• OPINION

책마을	64	자기 앞의 생
-----	----	---------



20분 운동과 10분 낮잠으로
봄철 피로증후군 예방하자!



봄만 되면 나른, 이대로 당할 것인가?

봄이면 찾아오는 우리 몸의 작은 변화들. 병원을 찾을 만큼 아픈 것은 아니지만 생활하면서 계절의 변화에 따라 세월의 흐름을 느꼈다면 이젠 관리에 들어갈 때! 나에 대한 작은 투자로 생활을 변화시켜보는 건 어떨까?

1. 운동 전후 체력관리

겨울동안 하지 못했던 운동으로 몸의 기능이 많이 둔화되어 있을 가능성이 크다. 그렇기 때문에 운동을 시작하려는 사람들은 자신의 체력상태를 파악하고, 본인에게 맞는 운동과 강도, 시간과 환경을 고려해서 계획적으로 하는 것이 좋다. 갑자기 운동을 하게 되면 복통, 가슴의 흉통, 다리 통증이 일시적으로 나타난다. 이럴 경우에는 운동을 중지하고 20분 정도 휴식을 취한 후 가벼운 운동과 병행을 하는 것이 좋다. 땀이 맺힐 정도로 적당한 운동을 하면 몸의 활성산소가 적당히 발생하지만 너무 무리한 운동을 하게 되면 과도한 활성산소의 발생으로 피로감을 유발할 수도 있다. 운동 시 적절한 비타민의 섭취로 활성산소의 발생률을 막아 건강한 운동이 될 수 있다.

2. 나른한 몸, 만성피로에 시달린다면

아침에 일어나기가 힘들고, 하루 종일 계속 피곤하고 개운하지 않은 느낌이 들 때가 있다. 긴 겨울이 지나고 봄이 오면 우리 몸은 무겁고 나른하며 피곤하다. 이러한 증상을 춘곤증이라고 한다. 춘곤증은 봄에 잘 나타나기 때문에 흔히 '봄철 피로증후군'이라고 부르기도 한다. 춘곤증의 원인은 낮 시간이 길어지고 기온이 올라가는 등의 계절적 변화에 우리의 신체리듬이 미처 따라가지 못해 생기는 정신적인 긴장 및 스트레스, 피로감, 호르몬 분비의 불균형 증상이다. 또한 늘어난 활동량과 신진대사가 왕성해지면서 단백질, 비타민, 무기질 등 각종 영양소의 필요량이 증가하는데 겨울 동안 이런 영양소 섭취는 줄어 있는 상태이기 때문에 이로 인한 영양불균형이

춘곤증의 원인이 되기도 한다. 춘곤증 및 스트레스를 예방하기 위해선 규칙적인 생활습관, 적절한 운동, 충분한 수면(낮잠은 5~10분)이 필요하며, 생활리듬을 규칙적으로 되돌리고, 과로와 스트레스를 풀어주기 위해서 비타민B군의 충분한 섭취가 필수적이다.

3. 침침하고 피곤한 눈, 맑고 또렷하게

하루 종일 컴퓨터 모니터에서 눈을 떼지 못하는 그대. 피로감은 눈에서부터 나타난다. 비타민A가 부족하면 눈이 뻑뻑하고 쉽게 피로하며 아픔을 느끼게 되는 안구건조증과 밤눈이 어두운 야맹증을 불러일으킬 수 있다. 비타민A는 봄나물 중 냉이나 호박, 사과, 동물의 간에 많이 들어 있다. 평소 눈이 침침하고 피곤함을 자주 느꼈다면, 충분한 휴식은 필수! 그래도 피로가 가시지 않는다면, 눈에 좋은 영양소(비타민A의 전도체인 베타카로틴, 비타민A, 비타민C가 들어있고, 눈에 좋은 블루베리, 루테인, 포도씨, 결명자 추출물 등)를 챙겨먹자.

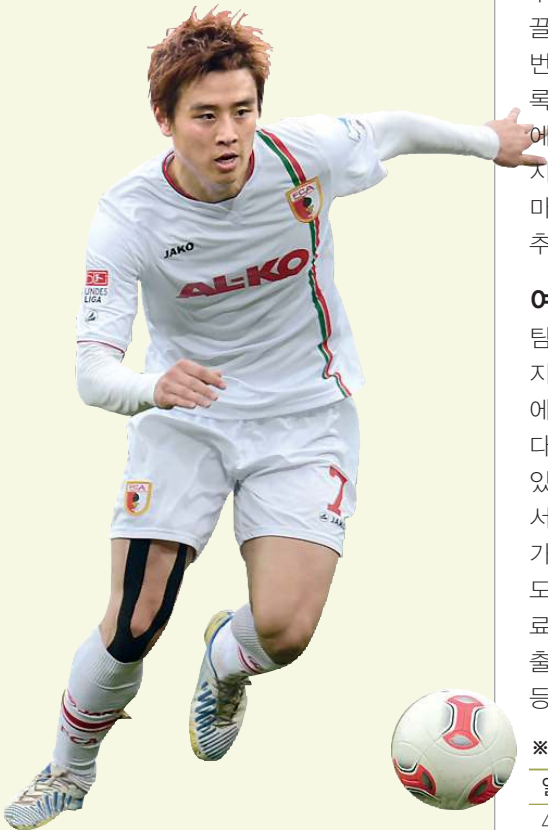
4. 버릇처럼 커피를 달고 산다면

질병관리본부에서 2007년 진행한 국민영양조사 결과에 따르면, 칼슘은 특히 한국인에게 부족한 영양소로 1980년 이래로 섭취율이 한 번도 영양소 기준치 100%를 넘어보지 못했으며, 1995년 이후에는 70%대로 가장 낮은 섭취비율을 보인다. 2005년 기준 13~19세 청소년 평균 섭취율은 46.4%, 65세 이상은 55.4%로 크게 부족했다. 우리가 자주 마시는 커피의 주성분인 카페인을 칼슘을 빼앗아가는 주원인이므로, 커피를 항상 달고 산다면 칼슘을 따로 섭취해야 한다. 칼슘의 혈중농도는 칼시토닌, 부갑상선 호르몬과 비타민D에 의해서 9~10mg/100ml의 수준으로 일정하게 유지된다. 칼슘을 제대로 흡수하고자 한다면, 칼슘흡수를 돕는 비타민D와 함께 섭취해야 효과적이다. **AF**



글·사진 제공
유선의
(TV조선 기자)

사진출처
구자철 트위터,
뉴스 1



구자철 선수, “조만간 좋은 소식 전할게요”

지난 3월 18일 제주 지역 언론매체는 “구자철 선수가 6월 결혼할 예정 이다”고 보도해 인터넷상에서 화제가 됐다. 갑작스러운 결혼설에 대해 마침 2014 월드컵 최종예선을 치르기 위해 귀국중이었던 구자철 선수는 “결혼에 대해 고민하고 있는 것은 사실이다. 조만간 좋은 소식을 전 해드리겠다”고 밝혔다. 구체적인 계획은 잡혀 있지 않지만 결혼을 고 민하는 것은 사실이라고 한다. 공군홍보대사 구자철 선수의 행복한 소 식을 진심으로 축하한다.

아우크스부르크, 1부 리그 잔류를 위한 몸부림

전반기 단 1승에 그쳤던 아우크스부르크는 구자철의 맹활약 속에 후반 기 분데스리가에서 가장 분위기가 좋은 팀 중 하나가 됐다. 전반기 17경 기에서 1승, 승점 9점을 얻는데 그쳤던 아우크스부르크는 3월 13일 현 재 후반기 8경기에서 3승을 따냈다. 이제 1부 리그 잔류를 위해 15위 뒤셀도르프(승점 28)를 밀어내려면 추가로 승점은 7점이 필요하다. 9경기 밖에 남지 않았음을 감안하면 결코 쉽지 않은 차이이지만 최근 분 위기가 이어진다면 불가능한 것도 아니다.

구자철은 후반기에도 불박이 주전으로 아우크스부르크의 공격진을 이 끌고 있다. 후반기를 앞두고 합류한 지동원과 함께 출전하며 후반기 이 번 시즌 팀의 첫 연승을 이끌어 내기도 했다. 이번 시즌 3골 2도움을 기 록하고 있는 구자철은 무릎 부상이 완전히 낫지 않았지만 팀을 강등권 에서 탈출시키기 위해 계속해서 경기에 출전하고 있다. 마르쿠스 바인 지 아우크스부르크 감독은 팀을 위해 헌신하고 있는 구자철에 대해 얼 마 전 “양발을 쓰면서 골을 잘 다루고 잘 넣는다. 게다가 리더십까지 갖 추고 있다”고 극찬하기도 했다.

여유를 잃지 않는 자-구 특공대

팀이 사투를 벌이고 있지만 구자철과 지동원은 여유를 잃지 않고 있다. 지난 12일 지동원은 자신의 트위터(@jidadongwon10)에 “이 사진 마음 에 들어 하더라구요 ㅋㅋ”라는 말과 함께 구자철의 사진 한 장을 올렸 다. 구자철이 구조물에 앉아 한쪽 다리를 올리고 한 손으로 턱을 괴고 있는 사진이다. 스완지 시티의 기성용(@thekey16)은 “저 미친x 저기 서 머하나”며 해당 사진을 리트윗해 “자철이가 화보찍고 싶나봐요... 누 가 좀 찍어주세요 부탁드려요”라는 글을 남겨 팬들의 웃음을 자아내기 도 했다. 경기장에서는 치열하게 뛰고, 경기장 밖에서는 국가대표팀 동 료들과 친분을 나누며 여유를 잃지 않는 구자철이 팀을 강등권에서 탈 출시킬 수 있을까. 아우크스부르크는 4월 도르트문트, 프랑크푸르트 등 강팀들과 쉽지 않은 일정을 앞두고 있다. **AF**

※ 4월 구자철 출전 일정

일 자	종 목	매 치 업	비 고
4. 6	독일 분데스리가	도르트문트 vs 아우크스부르크	구자철·지동원
4. 13	독일 분데스리가	아우크스부르크 vs 프랑크푸르트	구자철·지동원, 손흥민

④ 독립운동가로 독립전쟁을 위해 미국에서
조종사가 된 인물



오림하(吳林河: 1887~?)는 일제강점기 독립운동가로 독립전쟁을 위해 미국에서 조종사가 된 인물이다. 원래 이름은 오종현(吳宗鉉), 호는 해봉(海峯), 평안남도 평양군 흥흥면 출생으로, 대성학교를 졸업하고 약 2년간 중국 상해 등을 돌아보다가 26세가 되던 1913년 미국으로 가 오림하로 개명했다. 오림하는 미국으로 가기 위해 여행권도 없이 상해를 떠나는 몽골리아선 편에 몸을 싣고 태평양을 건넜는데, 샌프란시스코에 도착했을 때 그가 여행권을 갖고 있지 않다고 미국 관리들이 문제를 삼자 대한인국민회가 미국 당국에 망명객이라고 설명해 입국이 허락됐다. 당시 오림하와 같은 배를 타고 미국으로 갔던 광림대 역시 사정은 마찬가지였는데 그는 훗날 대한민국임시정부 비행학교/비행대 감독으로 활약한 인물이다. 오림하는 도미 직후 커다란 시련을 겪은 듯 이미 슬하에 2남 1녀를 둔 가장이었음에도 자살을 시도했다는 기록이 있다. 당시 재미한인 김성은 도산 안창호에게 편지를 보내 “오종현이 부득이한 사정으로 바다에 투신했으나 다행히 지금 병원에 입원 중”이라며 오종현을 도와달라고 부탁했다. 오림하는 로스앤젤레스에 정착해 대한인국민회와 흥사단에 가입하고 안창호와 깊이 교류하면서 독립운동가의 길을 걷게 된다. 이 무렵 오림하는 국민회 로스앤젤레스지방회 학무원, 클레어몬트 학생양성소 교사 등으로 활동하는데, 각종 독립운동행사에서 창가를 맡았다는 기록으로 봐서 노래 실력이 일품이었던 것 같다.

오름하는 독립운동을 위한 지속적 기부는 물론이고 사정이 어려운 재미동포나 고아를 위한 기부뿐 아니라 대한민국적십자회 및 조선이나 간도에서 곤경에 처한 동포를 위한 기부도 적극적으로 참여했다. 32세가 되던 1919년 오름하는 3·1운동, 그 직후 대한민국임시정부 설립, 그에 이은 재미한인청년들의 항일결사단체 ‘대한인청년혈성단’의 출범, 한인청년들의 비행학교 입학 뉴스를 연이어

캘리포니아 레드우드 시티에 있는

비행학교에서 수학하기 어렵하기

천만의 귀환을 불구하고 독립전쟁에 임할 수 없다

비행술이란 본투심으로 힘써 연구한 결과로

가운데 25일에 아들의 성직이로

즐거워졌으며...(종량)...

신한민보 1920년 5월 28일



① 1910년대
재미한인
2세들의
교육기관인
'클레어몬트
학생양성소'에
관계했던
독립운동가들.
아래줄 오른쪽이
오림하다.



접하면서 중대한 결심을 한 것으로 보인다. 그때까지 오림하의 각종 기부금은 1~10달러 정도에 머물렀으나, 이해 8월 독립의연금으로 100달러를 기부하고는 곧바로 레드우드비행학교에 들어갔다. 이 무렵 100달러는 요즘 가치로 환산하면 약 20,000달러에 상당하는 거액이니, 아마도 가진 돈을 몽땅 털어 기부하고는 독립전쟁을 위해 조종사가 되기로 결심하고 이를 실행에 옮긴 것 같다.

“레드우드시에 있는 비행학교에 이초 이용선 씨가 이미 입학하였다 함은 이미 보도한 바거니와 우리 청년 오림하 씨도 군사상 학술 수련이 필요함을 자각하고 지난날 28일에 동 비행학교에 입학하였다더라.”(신한민보 1919년 9월 2일) 오림하는 이곳에서 장병훈·이용선·이초·이용근·한장호 등과 비행교육을 받다가 이듬해 노백린 임시정부 군무총장(현 국방장관)의 방문을 맞아 기념사진을 촬영했는데 이 사진은 독립신문에도 보도됐다.

오림하는 이로부터 약 3개월 후인 1920년 5월 이용선과 함께 졸업하고 임정이 월로우스에 창설한 비행학교/비행대에 합류했다. “캘리포니아 레드우드시에 있는 비행학교에서 수학하는 오림하, 이용선 양씨는 천만의 곤란을 불구하고 독립전쟁에 없을 수 없는 비행술이란

분투심으로 힘써 연구한 결과로 금월 25일에 우등의 성적으로 졸업하였으며…(중략)…온 세상이 다 말하는 바 이다음 전쟁은 공중전쟁이라 하니 이는 곧 비행의 필요를 말함이라. 지금 한국은 독립전쟁에 있으니 비행술의 가치가 얼마나 한 것을 더구나 말할 것이 없으니…(하략)…”(신한민보 1920년 5월 28일)

오림하는 7월 5일 임시정부 비행학교가 공식 개교식을 가질 때 이 비행학교 수석교관이던 프랭크 브라이언트와 함께 축하비행에 나서 개교식의 의미를 더했다.

독립신문 1921년 1월 1일자는 ‘과거 1년간 독립운동의 경과’를 기록하면서 ‘정부의 진행’부터 시작했는데 여기서 오림하 등 6명의 비행학교 졸업을 주요 내용으로 보도, 조종사로서 독립전쟁을 준비했던 이들 한인청년들은 일제치하에서 신음하던 한국인에게 새해를 맞아 커다란 희망과 기대를 선사했다. 오림하는 독립운동을 계속하는 기록이 1924년까지는 나타나지만 이후 행적은 확인할 수 없어 안타깝다. **AF**

②
레드우드
비행학교에서
교육을 받고있는
한인청년들
왼쪽 두번째가
오림하다.



글 · 사진 제공
김대영
(한국국방안보
포럼[KODEF]
연구위원,
월간 「디펜스
타임즈 코리아」
편집위원)

AIR-POWER REPORT

한국형 미사일 방어체계

지난해 12월 12일 북한은 대륙간 탄도 미사일로 전용이 가능한 은하 3호 로켓을 발사했고, 지난 2월 12일에는 제3차 핵실험을 실시했다. 3월 들어서는 정전협정 백지화와 함께 군사훈련, 그리고 온갖 공갈협박으로 우리를 위협하고 있다. 이에 맞서 우리 군은 개정된 한미 미사일 지침에 따라 탄도 미사일 개발을 앞당기고, 실질적인 타격능력을 확보할 수 있도록 킬 체인(Kill Chain)과 적 미사일을 효과적으로 방어하기 위한 한국형 미사일 방어체계(KAMD)도 발전시켜 능동적 억제 전력을 구현할 것으로 보인다. 이 가운데 한국형 미사일 방어체계는 북한의 미사일 위협으로부터 우리 국민의 생명과 안전을 보호할 수 있는 실질적 수단으로 여겨지고 있다.



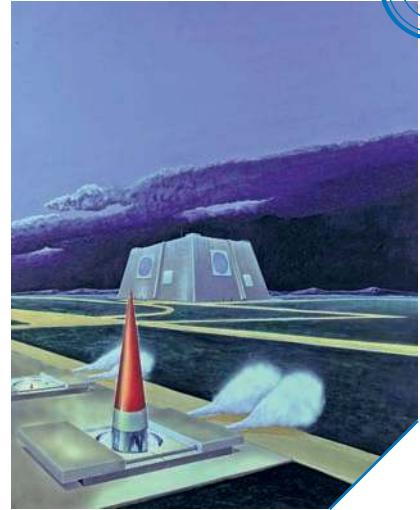
제2차 세계대전부터 시작된 미사일 방어

제2차 세계대전이 막판으로 치닫던 1944년 6월 13일, 평온하던 런던 시내에 순간 요란한 공습경보가 발령되고 괴상한 소음을 내는 소형 비행기가 나타났다. 이 소형 비행기는 런던 상공에서 떨어지기 시작하더니, 지면에 충돌하며 큰 폭발을 일으켰다. 오늘날 순항 미사일의 원조이자, 독일의 보복 병기로 개발된 V-1이 전쟁에 첫선을 보인 것이다. 이날 이후 V-1은 하루 100여 발이 런던을 포함한 영국 남부에 떨어지기 시작했고, 이 비행폭탄으로 인해 무고한 민간인의 피해가 늘어났다. 하지만 V-1도 약점은 있었다. 최고속도는 시속 640km에 불과했고, 영국 공군이 운용 중이던 스피트파이어 전투기보다 느렸다. 영국군은 전투기와 대공포를 이용해 V-1을 요격했고, 영국 공군의 폭격기들은 벨기에 위치한 V-1 발사시설을 공격했다. 하지만 이러한 노력에도 불구하고 2,000여 발의 V-1이 발사되었고 20,000여 명의 사상자가 발생했다.

핵 미사일을 핵 미사일로 요격

V-1의 경우 요격이라도 가능했지만, 1944년 9월 8일

등장한 독일의 신병기 V-2 탄도미사일은 요격을 할 수 있는 방법이 없어 영국을 공포에 떨게 했다. 연합군의 폭격기가 V-2의 발사기지와 생산시설을 파괴하면서 발사횟수는 점차 줄어들었지만, 전쟁이 끝날 때까지 10,000여 명의 사상자가 발생했다. 제2차 세계대전이 끝나고 미국과 구소련의 냉전시대가 시작되었고, 탄도미사일은 어느새 5,000km 이상의 사거리를 가진 대륙간 탄도미사일로 발전되었다. 핵탄두를 장착한 대륙간 탄도미사일은 미국과 구소련에게 가장 큰 위협이었고, 결국 이를 요격할 수 있는 수단을 연구하기 시작한다. 1956년 6월 미 육군은 웨스턴 일렉트릭사 및 벨 전화연구소와 대륙간 탄도미사일을 방어하기 위한 방어미사일의 개발을 위한 개념연구 계약을 체결한다. 연구결과 대륙간 탄도미사일은 레이더와 적외선 탐지 장비로 탐지가 가능하고, 탄도 궤적을 통해 미사일의 발사지점과 예상낙하지점을 판단할 수 있다는 결론을 도출하게 된다. 이에 따라 미국은 나이키 주스계획이라는 요격체계를 개발한다. 하지만 당시에는 기술적 한계가 있었고, 확실한 요격을 위해 핵탄두를 탑재한 요격미사일이 배치된다.



미사일이 미사일을 잡다

이후 미국과 구소련은 핵탄두를 장착한 요격미사일을 경쟁적으로 배치했다. 그러나 1972년 미국과 구소련간에 탄도탄 요격미사일 제한에 관한 조약이 체결되면서, 양국의 요격미사일 개발은 답보 상태에 머물게 된다. 1980년대 미국의 레이건 행정부는 별들의 전쟁으로 알려진 전략방어구상 일명 SDI를 발표한다. 전략방어구상은 구소련의 대륙간 탄도미사일을 우주에서 요격하겠다는 야심찬 계획이었지만, 동서냉전이 종식되면서 결국 축소의 길로 접어들게 된다. 하지만 1991년 걸프전이 발발하면서 미사일 방어체계는 새로운 전환점을 맞이하게 된다. 당시 이라크는 사우디아라비아와 이스라엘을 향해 스커드 탄도미사일을 발사했고, 미군의 패트리엇는 스커드 탄도미사일을 요격하는데 성공한다. 당시 요격장면은 전 세계로 생중계되었고 패트리엇는 일약 걸프전의 스타가 된다.

세계 각국의 미사일 방어체계

걸프전 이후 미국은 이란, 북한 등 제3세계의 미사일이 새로운 위협으로 부상하자, 탄도미사일 공격으로부터 해외 주둔 미군과 미국 본토를 방위하는 미사일 방어체계를 개발하기 시작한다. MD(Missile Defense)로 알려진 미국의 미사일 방어체계는 탄도미사일 비행과정의 각 단계별로 고성능 요격미사일을 발사해 적의 탄도미사일을 요격하는 계획이다. 요격체계로는 이지스 구축함에서 발사하는 SM3 블록 IIB 미사일과 패트리엇, 그리고 고고도지역방어 미사일인 THAAD가 있으며, 미 본토에는 특별히 개발된 지상발사 요격미사일인 GBI가 있다. 미국 외에도 전 세계 7개 국가가 미사일 방어체계 및 요격체계 개발에 나서고 있으며, 우리의 주변국이라고 할 수 있는 중국과 일본, 그리고 대만도 이들 국가에 포함된다.

한국형 미사일 방어체계란

북한은 1,000여 기 이상의 각종 탄도미사일을 보유하고 있

으며, 이들 미사일은 우리에게 심각한 위협이 되고 있다. 특히 탄도미사일에 북한이 자랑하는 핵 및 화학무기가 장착되어 사용될 경우 그 피해는 상상을 초월할 것이다. 우리 군은 북한의 미사일 위협에 대비하기 위해 지난 2008년 독일로부터 패트리엇 미사일을 들여오면서, 탄도미사일을 조기에 탐지할 수 있는 조기경보레이더와 작전통제소로 구성된 한국형 미사일 방어체계를 구상하게 된다. 이에 따라 지난해 약 500km대의 탐지거리를 가지고 있는 그린파인 블록B 레이더가 도입되었으며, 오산에 탄도미사일 작전통제소(AMD-Cell)가 구축된다. 일부에서는 한국형 미사일 방어체계가 미국의 MD에 편입되는 것이 아니냐는 논란이 있지만, 한국형 미사일 방어체계는 미국의 MD와는 근본적으로 다르다. 앞서 보았듯이 미국의 MD는 다층요격체계를 가지고 있고, 우리가 추진하는 미사일 방어체계는 종말단계의 요격만을 고려하고 있다.

맺으며……

공군이 주축이 될 한국형 미사일 방어체계는 일단 기본적인 체계는 갖추어졌지만, 북한의 미사일 위협에 완벽히 대비하기 위해서는 아직 가야 할 길이 멀다. 우리가 보유하고 있는 패트리엇는 파편형 미사일로 명중률 및 요격효과면에서 뒤처지며, 탄도미사일의 탄두를 직격하면서 화학탄두를 탑재한 탄도미사일까지 요격할 수 있는 PAC-3 미사일의 도입이 필요하다. 또한 탄도미사일을 요격하는 체계와 함께 탄도 미사일 발사대를 직접 공격할 수 있는 무기체계의 도입도 진행되어야 한다. 남북한의 경우 대치거리가 매우 짧고, 북한의 경우 대부분의 탄도미사일이 이동형 발사대에서 운용되어 생존성이 높다. 유사시 이동형 발사대를 효과적으로 제거하지 못할 경우 한국형 미사일 방어체계는 결국 한계에 부딪힐 수밖에 없다. 이동형 발사대를 공격하는데 가장 좋은 방법은 이동형 발사대가 운용될 것으로 예상되는 지점의 상공에서 비행하면서 공격하는 것이다. 이를 위해서는 공군이 추진 중인 F-X 사업이 반드시 예정대로 추진되어야 한다. **AF**



글
대위 김나청
(공군본부
미디어영상팀)

사진
상사 김경률
(공군본부),
상병 이재민
(10비
정훈공보실)

짬밥으로 ‘힐링’이 되나요? 공군 전 부대 천연조미료 사용 전면시행!



공군 천연조미료의 ‘비밀’

지난 3월 1일부터 공군 전 부대에서 천연조미료 급식이 전면 시행되었습니다. 기존에는 병사들에게 인공조미료로 만든 식사를 제공했었는데, 다시마, 새우같은 천연재료로 조미료를 직접 만들어 인공조미료를 대체한다는 것입니다. 인공조미료의 위험성을 줄이는 동시에, 천연의 여러 가지 맛을 낼 수 있는 장점이 있다고 합니다. 공군의 작은 노력이 장병들에게는 건강한 힐링이 되고 있습니다. 먹거리 X파일 이영돈 PD도 감탄한 공군 ‘천연조미료’. 안심하고 먹을 수 있는 천연조미료 제조과정을 꼼꼼하게 짚어 봤습니다.

Special Theme

천연조미료 삼총사는 누구?



현재 공군에서 사용하고 있는 천연조미료의 재료는 새우, 멸치, 다시마 총 3종이다. 공군이 이 세 가지를 천연조미료로 사용하는 이유는 재료가 낼 수 있는 맛이나 가격측면에서 가장 적합하기 때문이다. 하지만 꼭 이 세 가지만이 천연조미료가 될 수 있는 것은 아니다. 공군은 앞으로 황태와 표고버섯 같은 재료들을 활용한 천연조미료도 추가할 계획을 가지고 있다.

천연조미료, 어떻게 만들어지나?

모두가 가장 궁금해 하는 천연조미료 제조법! 어떻게 만들어지고 어떻게 관리되는 것일까? 예상보다 천연조미료를 만드는 방법은 쉽고 간단했다. 앞서 설명한 이 세 가지 재료들을 건조하고 분쇄해 가루로 만든 후 안전하게 보관만 하면 된다. 과정을 자세히 살펴보자.



- ① 6~8시간 이상 건조된 세 가지 천연재료들, 무심코 하나 주워 먹으면 손을 멈출 수가 없을 정도로 고소하다.
- ② 분쇄기에 넣고 1분 정도만 갈아 주면 분말형태의 천연조미료가 완성! 색깔이 고운것이 특징.
- ③ 봉투에 넣고 제조일자를 기록해둔다. 하루에 사용할 분량만 큼씩만 제조한다고 한다.
- ④ 완성된 천연조미료는 냉장고에 보관한다.
- ⑤ 천연조미료 투척! 먹음직스러운 병사들의 식사가 완성된다.



어떤 음식에 어떤 천연조미료가?

요리를 해본 사람이라면 알겠지만, 음식에 따라 넣어야 할 조미료가 다르다. 천연조미료도 마찬가지다. 공군에서 만들어 내는 세 가지 조미료는 조리되는 음식에 따라 다르게 사용되고 있다. 영양사의 편성에 따라 조금씩 달라지기는 하지만, 국 종류에는 주로 멸치와 다시마가, 볶음요리에는 주로 새우와 다시마가 쓰인다고 한다. 기존의 맛과의 차이를 느낄 수 있는냐는 질문에 몇몇 병사들은 '전보다 조금 맛있하다'는 반응이었지만, 큰 차이를 느끼지 못한다는 경우가 대부분이다.

천연조미료로 아토피 고쳤나?

아직까지 천연조미료가 건강에 어떻게 도움이 되는지 증명할 수 있는 방법은 없다. 하지만, 채널A 「먹거리 X파일」에서 소개한 3훈비 강현우 상병의 사례처럼, 천연조미료를 사용한 이후 아토피 증상이 호전되었다는 장병들의 제보가 여러 차례 있었다. 강현우 상병이 근무하는 3훈비는 교육사와 더불어 천연조미료를 시범적용했던 부대. 강현우 상병은 “자대배치 후 꾸준히 천연조미료로 만들어진 식사를 하게 되면서 아토피가 호전되었다”고 설명했다. 조미료 하나 바꿨다고 뭐가 크게 달라지겠냐고 하겠지만, 병사들을 위한 공군의 작은 배려와 정성이 그들을 더욱 건강하게 만든다는 점 만큼은 확실해 보인다. **AF**



글
대위 김나청
(공군본부
미디어영상팀)

사진
상사 김경률
(공군본부),
상병 이재민
(10비
정훈공보실)

인터뷰 협조
소령(진)
김세현
(공군본부 문화
홍보과)



‘먹거리 X파일’ 이영돈 PD가 10비 병사식당에서 외친 찬사

“아~ 정말 맛있는데요?”

“저도 참 좋아하는데요.”, “제가 한 번 먹어보겠습니다.”

이렇게 평범한 멘트가 성대모사 소재로 쓰일 정도로 스타 뺨치는 인기를 누리고 있는 종합편성채널 채널A의 상무이자 먹거리 X파일 제작책임자이기도 한 이영돈 PD를 만났다. 공군의 천연조미료 전면시행 취재차 10전투비행단을 방문해 병사들과 식사를 함께한 이영돈 PD의 반응은 어땠을까.



“매우 충격적이다”

공군의 천연조미료 전면시행에 대해서 어떻게 생각하냐고 묻자 이영돈 PD의 첫마디는 “충격적입니다”였다. 민간에서도 하기 힘든 일을 공군이 했다는 것이다. 그는 이어 “건강에 대한 마인드가 확실하지 않으면, 이런 결정을 내릴 수가 없는 것이죠.”라며 이야기를 이어갔다. 음식은 즉각적인 변화를 몸으로 느끼기가 힘들기 때문에 별로 중요하게 생각하지 않고, 별 생각없이 주어지는 음식을 먹기 쉽다는 것. 천연조미료를 사용할 정도로 병사들의 건강과 입맛을 생각하는 공군이 놀라웠단다. 한창 건강할 때 입맛을 천연조미료로 맞춰 전역하면 평생 건강하게 살아갈 수 있을 거라고.

Special Theme

“그냥 하는 말이 아니라 정말 맛있었다”

10전투비행단을 방문해 식사한 음식의 맛에 대해 물었다. 조금 뜸을 들이더니 그날의 맛을 기억해낸다.(인터뷰 일자와 10전비 방문일자는 2주 정도 차이가 났다) “일단 그냥 하는 말이 아니라 정말 맛있었어요. 그날 돼지고기 김치볶음하고 어묵국, 김치, 계란찜 이렇게 나왔어요. 밥도 현미밥이라서 놀랐구요. 천연조미료로 조리하는 과정을 보고나서 맛을 본건데, 먹으면서 당기는 감칠맛이 일품이더라고요. 제가 '77년에 군 생활을 했는데, 물론 비교한다는 거 자체가 우습지만, 밖에서 사먹는 밥이라고 해도 손색이 없을 정도였어요. 식판을 싹 비울 정도였으니까요.”



“염분도 신경을 쓰면 더 좋겠죠”

이영돈 PD가 인증한 ‘착한 공군 식당’, 더 보완해야 할 부분은 없는지 물었다. 이 PD는 염분이야기를 꺼냈다. “간이 약간 짜다는 생각이 들기는 했어요. 염분에 대해서도 조금 신경을 쓴다면 더할 나위 없는 훌륭한 식단이 될 것 같네요. 공군에서 염분과 관련한 정책을 준비 중이라고 들었는데, 실제로 추진하는 과정에는 굉장한 어려움이 있을 것 같아요. 나트륨을 낮추면 맛이 많이 달라지거든요. 그래도 건강을 위해서는 꼭 필요하다고 생각합니다”

“착한 먹거리 찾는 건 나라의 선진화 위한 것”

많은 소재 중에 먹거리에 집중하는 이유가 궁금했다. 가장 중요한 이유는 우리나라의 먹거리가 선진화 수준을 따라가지 못하고 있다는 판단이라고 한다. 선진화 수준에 비해서 먹거리가 변화하지 않고 있다는 거다. 조그마한 부분이지만 그런 것들이 바뀌어야 나라가 발전할 수 있다는 소신을 가지고 있다는 그는 “인공조미료도 같은 맥락인데, 맛을 왜곡하는 부분이 고쳐져야 한다고 봐요. 괜찮다고 이야기하는 사람들도 있지만, 그건 서양기준이죠. 국물요리가 많은 우리나라는 생각보다 조미료를 굉장히 많이 쓰게 됩니다. 문제 삼지 않을 수가 없죠”라고 역설했다.

“사람들의 건강과 장수가 궁극적인 목표”

프로그램을 통한 궁극적인 목표에 대해서 물었다. 이영돈 PD는 평소 생각을 자연스럽게 풀어냈다. “사람들이 자연에서 가져온 건강한 식사를 하고, 그 음식들을 통해서 건강해지기를 바라는 거죠. 음식은 독극물이 아니라서 식중독균이 들어있지 않는 이상은 몸에 문제가 생기진 않지만 건강한 식사는 분명 사람들의 장수와 건강에 결정적인 역할을 한다고 믿습니다. 굉장히 중요한 문제입니다.”

“힐링을 주는 착한 음식은 먹기가 미안할 정도로 정성이 들어있다”

매번 음식을 직접 먹어보는 이영돈 PD. 마지막 질문은 ‘이영돈 PD의 힐링푸드?’ 이었다. 첫사랑을 떠올리는 행복한 표정으로 이야기를 풀어낸다. “제가 성격이 급해서 음식을 빨리 먹곤 하는데, 착한 식당에서 가져온 음식은 빨리 먹고 싶지가 않아요. 음미하고 싶어지게 만들죠. 시중에서 만드는 것과는 전혀 다른 맛이에요. 자극적이지 않으면서 당기는 맛이 있어요. 힐링을 주는 음식은 먹기가 미안할 정도로 정성이 담겨있어요. 착한 튀김, 전복죽, 여러 가지 음식이 생각이 나네요. 강원도 메밀국수도 그중에 하나죠. 처음엔 조금 심심하지만 재료의 맛이 그대로 느껴지는 맛이에요. 젊은 친구들은 그런 음식을 많이 먹어야 해요” **AF**

「월간 공군」 추천! 이영돈 PD의 힐링푸드 따라잡기! (26 페이지에)



글
대위 김나청
(공군본부
미디어영상팀)

사진
일병 조기봉
(공군본부
미디어영상팀)



자살 없는 공군, 함께 만들어요!

공군에서 권순정 군무원을 모르는 사람이 있을까?
만약 그런 사람이 있다면 간첩으로 의심해도 좋을 것이다.
2011년 전군 최초로 자살예방 전문교관이 된 권순정 군무원.
그녀는 신병교육부터 예하부대 정기 순회교육까지 일년의 대부분을
출장으로 보낸다. 비행단뿐만 아니라 격오지 부대까지 어느 부대 하나
소홀히 할 수 없기 때문이다. 공군 병사라면 전역할 때까지 두 세 번 정도는
만나야 할 그녀. 공군 장병들이 너무 잘 아는 그녀이기에 아팠던 과거와
자살예방 교육을 시작하게 된 동기 등은 다루지 않으려고 한다.
취재를 위해 찾은 교육장에서 어떤 병사가 물었던 질문에 대해 답을
해주는 것이 적절하겠다는 생각이 들었다.
“왜 똑같은 내용을 여러 번 교육 받아야 하나요?”



Special Theme

마지막 순간, 권.순.정. 그 이름이 떠오른다



왜 교육이 계속되어야 하는가? 아이러니하겠지만, 여러 차례 교육을 통해서 권순정 군무원은 '자살예방'의 대명사가 되었다. 정신이 편안하고 군 생활에 고민과 어려움이 없는 사람에게는 권순정 군무원의 교육이 그저 졸립고 지겨운 시간일 수도 있다. 하지만 그만큼 지겹도록 권순정 군무원이 전국 방방곡곡의 공군부대들

을 '도시락 싸가지고 다니며' 자살을 말리는 교육을 했기 때문에 정말 힘든 일을 겪고 있는 사람에게는 권순정이라는 이름이 떠오른다. 반대로 묻는다. 지금 '자살'하면 어떤 단어가 떠오르는가? 대부분이 '권순정'일 것이다. 실제로 권순정 군무원은 하루에 두 통화 이상의 상담전화를 받는다. 과장해서 말한다면 대부분이 생과 사의 갈림길에 선 공군 장병들이다. 그녀는 극단적인 선택을 하려는 그들을 죽음의 문턱에서 차분하게 끌어 내린다.

누구에게도 말 못할 고민, 털어놓을 사람이 필요하다

그뿐만이 아니다. 그녀는 자살예방관이자 공군 전체를 대표하는 상담관 역할도 맡고 있다. 평소에 같이 근무하지만 마음을 털어놓기 어려울 때, 가족에게도 이야기하기가 쉽지 않을 때, 장병들은 권순정 군무원을 찾는다. 내 이야기를 따뜻하게 들어줄 수 있는 사람. 상식적으로 평소에 한번도 개인적으로 이야기를 나눠보지 않은 사람에게 전화를 걸어 고민을 털어놓는다는 것이 가능한가? 공군에서 권순정 군무원은 이미 그런 존재다. 그녀에게 온 E-mail에는 상처받은 마음투성이다. 그런 마음들을 소홀히 하지 않고 정성스럽게 치유하는 것이 그녀의 역할이다. 힐링 전도사라는 타이틀에 손색이 없는 이유다.



생명보다 소중한 가치가 있는가?

비교가 적절하지는 않지만 영화 '라이언 일병 구하기'에서 미군 장병들은 라이언 일병이라는 한 사람의 생명을 구하기 위해 군사작전을 벌인다. 그런데 권순정 군무원이 하고 있는 자살예방 교육은 수치화할 수 없는 수많은 사람을 구해내고 있다. 이 세상에 생명보다 소중한 가치가 있는가? 자살예방 교육을 받는 것은 평범한 공군 장병 개인이 행할 수 있는 거의 유일한 생명사랑 실천방법이다. 다만 자살예방 교육의 핵심을 벗어나지 않은 수준에서 피교육자의 입장을 고려한 강의의 변화는 일부 필요하다고 보여진다. 권순정 군무원의 끊임없는 활약을 통해 '자살 없는 공군'이라는 결실이 꽃피우길 기대해 본다. **AF**





글
대위 김나청
(공군본부
미디어영상팀)

사진
일병 조기봉
(공군본부
미디어영상팀)



“성직자이자 군인이요,
군인이자 성직자입니다”
공군 군종장교들이 이야기하는 ‘힐링’

힐링, 우리는 이미 답을 알고 있다

목사님과 스님과 신부님이 한 사무실에서 근무한다. 스님과 신부님과 목사님에게 계급장이 있다. 군종장교인 신부님과 목사님과 스님을 만났다. 호칭의 순서도 신경쓰일만큼 우리 사회에서 종교란 민감한 부분인 것 같다. 서로 다른 종교의 성직자들이 한데 모여서 신앙을 전파한다는 것은 민간사회에서는 생각지도 못할 일이다. 하지만 같은 ‘군복’을 입고 있기에 가능하다. 세 분의 군종장교가 공통적으로 이야기하는 것처럼, 힐링의 기본은 ‘서로를 이해하는 것’이 아닐까. 장병들의 마음을 치유하는 공군 군종장교들의 힐링 스토리를 들어보자.

“밝은면을 바라보십시오”

〈공군 군종실장, 군종목사 대령 이성일〉

요즘 힐링에 관심이 많지요. 힐링의 라틴어 어원을 보면 뿌리와 근원을 고쳐준다는 말입니다. 편두통이라고 해서 두통약을 주는 것이 아니라 두통의 원인을 고쳐주는 것이지요. 격오지 부대에 가보면 많은 장병들이 피해의식을 가지고 있습니다. 공군에 지원했는데 내가 왜 산골짜기에 있는걸까? 이런 고민들을 합니다. 자괴감과 피해의식이 많습니 다. 그럴 때 이렇게 조언하고는 해요. “어떤 관점을 가지고 바라보느냐가 중요하다.” 스코틀랜드 속담에 “밝은면을 바라보십시오”라는 말이 있어요. 격오지 부대는 제한된 공간안에 있어 전우들이 더 친밀하고 가족같은 분위기를 만들기에 유리하다는 장점도 있습니다. 종교는



궁극적인 관심입니다. 삶의 본질이 무엇인지 생각하고 주어진 여건을 어떤 시각으로 바라보게 하는가. 이것이 힐링이자 군종의 역할이 아닌가 생각해요.

“함께 이야기하면 이해하지 못할 것이 없다”

〈공군 군종법사, 중령 허현구〉

군에 와서 다른 종교의 성직자들과 함께 생활을 합니다. 저는 항상 복 받은 일이라고 생각하면서 생활하고 있어요. 종교가 다르다는 것은 생각이 다르다는 것입니다. 그런데 생각이 다른 사람들도 모여서 먹고 말하면 이해하지 못할 일이 없더라는 겁니다. 종교도 이런데 세상 사람들과의 모든 일이 마찬가지겠지요. 군대라는 곳이 우리에게 경험해보지 못한 것을 경험하게 합니다. 눈에 보이지는 않지만 소중한 가치가 그 안에 있지요. 본인 생각에 따라서 모든 대상과 환경이 다르게 느껴질 수 있습니다. 힘들다고 다른 부서로 옮겨달라, 적응을 못하겠다, 고참이 없었으면 좋겠다 등등 이런 생각을 한다고 해서 바뀌어지는게 아니죠. 사회에서는 더 큰 상황도 만나게 됩니다. 그 속에서 지혜를 모아 본인 스스로 극복해 나가겠다는 의지와 노력이 필요한 것입니다.



“병(病)은 남들에게 자랑하라”

〈공군 군종신부, 중령(진) 나광남〉

옛말에 병은 자랑하라는 말이 있습니다. 내가 어떤 병이 있다는 것을 이야기해야 한다는 겁니다. 이야기를 안하면 병만 깊어 집니다. 나쁜 결과가 나올 수도 있습니다. 병사



들과 이야기하다보면 대부분의 문제가 이야기를 함으로써 풀리는 것 같아요. 자기가 하고 싶은 이야기를 함으로써 어느 정도 힐링이 된다고 생각합니다. 저도 병 생활을 했습니다. 병 생활을 시작할 때 군에 간다는 자체가 두려움 이더군요. 다시 군종장교로 오게 되었을 때도 내가 잘 할 수 있을까, 꼭 다시 가야하는가 하는 고민이 있었습니 다. 그런데 ‘할 수 있다’는 신념을 갖고 기도하면 목적에 부합한 자신을 만들 수 있습니다. 지휘관 분들도 아이들이 말할 기회가 주어지지 않는 상황이 되지 않도록 신경을 써주셨으면 해요.

“남과 비교하지 마세요”

〈공군 군종실장, 군종목사 대령 이성일〉

내 마음이 편안하고 행복해야 다른 사람도 행복하게 할 수 있죠. 내 마음이 건강하고 여유가 있어야 다른 사람을 향한 돌봄과 섬김이 나타납니다. 어떠한 상황과 여건 하에서도 남과 비교하지 말고 적극적으로 진취적인 태도를 갖는 훈련이 필요합니다. 비교하는 만족이 아니라 삶속에서 의미를 발견하고 목적을 깨달을 때 진정한 행복이 찾아올 겁니다.



“진정한 평화는 인정에서 온다”

〈공군 군종법사, 중령 허현구〉

일체유심조라는 말이 있죠. ‘피할 수 없으면 즐겨라’라는 말처럼 군 생활을 해나가야 합니다. 진정한 평화는 나와 다른 생각을 가진 사람이 있다는 것을 인정할 때 찾아



오는 것이예요. 세상 모든 일이 내 생각대로 되는 것은 아닙니다. 어려울 때는 도움의 손길을 찾으세요. 군종장교는 여러분이 필요할 때 함께하는 존재입니다.

“우리는 병을 스스로 치유할 수 있도록 돕는 사람”

〈공군 군종신부, 중령(진) 나광남〉

예전에 병사가 이런 말을 하더라고요. “신부님도 결국은 군인이잖아요.” 완전히 틀린말은 아닌데, 우리 군종장교들을 군인으로만 보지 말고 형이나, 삼촌, 선배로 바라봐 주었으면 좋겠어요. 함께 고민을 나누었으면 좋겠습니다. 우리는 병을 스스로 치유할 수 있도록 도와주는 사람들이니까요.



참호속에 무신론자가 없다

공군 군종실장 이성일 목사는 “공군 군종실의 가장 큰 목적은 신앙을 통한 무형전력의 극대화입니다. 그래서 군대가 최후의 보루로서 필승의 신념을 갖고 죽음을 두려워하지 않는 전투력을 유지하도록 뒷받침하는 신앙심의 전력화에 최선을 다하고 있습니다”라고 강조했다. 또한 공군 군종실은 자살예방교육, 정서순화교육, 웰컴캠프(전입신병 적응교육) 등을 통해 부대내 모성애적인 역할을 담당하는 동시에 경직된 조직문화의 완충작용과 소통의 역할도 병행하고 있다. ‘참호속에 무신론자가 없다’는 명언처럼 군에 없어서는 안될 중요한 병과인 군종. 장병들의 마음을 치유하는 진정한 힐링 전도사 군종장교들이 있어 장병들은 한결 든든하다. **AF**



소금은 줄이고 건강은 올리고! 공군 전 부대 저나트륨 급식 시행

2010년 국민건강영양 조사에 따르면 우리나라의 나트륨 섭취량은 WHO 권고량의 2.4~3배에 달한다고 한다. 나트륨의 과다섭취는 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 뇌혈관질환 등이 발생할 확률을 높게 만든다. 공군은 이러한 위험성으로부터 장병들의 건강을 지키고 전투력을 향상시키기 위해 '소금과의 전투'를 선언했다.

소금량 30% 줄여 급식, 나트륨 줄이는 신메뉴 개발

나트륨 감소 급식을 처음으로 시행한 10전투비행단은 기존 6,000~7,000mg이었던 장병들의 1일 나트륨 섭취량 기준을 4,800mg으로 재설정했다. 이를 위해 음식에 쓰이는 소금량을 30% 줄이고, 같은 재료지만 나트륨을 줄이는 메뉴들을 개발했다. 예를 들어 간장 감자조림은 감자채 피망볶음으로, 고등어 조림은 고등어 구이로 변경하는 등 원재료 그대로의 맛이 살아날 수 있는 메뉴를 신설했다. 또한 공군은 월 2회를 국물 없는 날로 정해 급식 메뉴를 편성하기로 했다. 국물을 통한 나트륨 섭취가 많다는 판단에서다.

'집에서 엄마가 해준 맛이 나요'

나트륨이 확 줄어든 식단. 장병들의 반응은 어떨까. 어린 병사들이지만 건강을 많이 챙긴다. 맛이 조금 싱거워졌지만, 건강에 좋기 때문에 만족한다는 것. 집밥을 먹는 것 같다는 반응도 많았고, 의외로 기존의 짭맛 급식에 거부감을 가지고 있던 인원들도 있었다. 물론 모두의 입맛을 만족시키기는 아직 어려움이 있다. 하지만 장병들이 천연조미료와 저염식의 건강한 식사를 하고 또 이러한 식습관을 갖고 전역한다면, 오래오래 건강하게 살아갈 수 있겠다는 생각이 든다. **AF**

군 생활 속에서 지키는 건강 디톡스 습관

최근 힐링과 더불어 유행하는 것이 바로 디톡스(detox)다. 디톡스란 인체내에 축적된 독소를 뺀다는 개념의 해독요법을 말한다. 유해물질이 몸 안으로 과다하게 들어오는 것을 막으면서 내부에 있는 노폐물이 배출되도록 촉진하는 활동이다. 최근 디톡스는 힐링 열풍과 함께, 물질뿐만 아니라 정신적인 스트레스를 적절하게 잘 관리하는 것도 포함해 광범위하게 쓰이고 있다. 특히 몸속에 독소가 많이 쌓이게 되면, 건강에 해롭기 때문에 건강관리에서 디톡스는 기본이다. 오늘은 군 생활 속에서 실천할 수 있는 디톡스 방법을 살펴보자.



1. 느리게 먹기

음식을 많이, 빨리 먹는 남자들의 습관 때문에 위암과 간암에 걸리는 확률이 여자에 비해서 2~3배 정도 높다고 한다. 식사를 빨리 하게 되면, 섭취하는 양도 자연스레 늘게 된다. 섭취하는 음식의 양이 많으면 많을수록 몸에 활성산소가 늘어나면서 우리 몸에 안 좋은 영향을 미치게 된다. 건강을 생각한다면, 느리게 먹도록 노력하자. 속도를 조절하여 먹으면, 평소보다 적은 양을 먹고도 포만감을 느낄 수 있다.



2. 충분한 수분 섭취

건강한 성인은 하루 2.5리터 정도의 수분이 배출되는데, 날마다 그만큼 섭취해야 균형을 유지할 수 있다. 술이나 커피를 많이 마신다면, 더욱 수분 섭취를 많이 해야 한다. 사람의 몸은 70%가 수분으로 구성되어 있기 때문에, 물이 아주 중요하다. 나이가 들수록 피부가 푸석해지고 주름이 생기는 것은 어쩔 수 없지만, 수분과 콜라겐 등을 충분히 보충한다면 그 속도를 늦출 수 있다. 물 온도는 미지근한 정도로 20~25도가 적당하며, 벌컥벌컥 들이키는 것보다 천천히 음미하며 마시는 것이 좋다. 또한 식사 도중에는 소화효소나 위산을 희석시킬 수 있으므로 되도록 마시지 않도록 한다.



3. 매일 아침 찬물로 샤워

찬물로 샤워를 하면 피부혈관을 수축시키고 근육의 긴장을 촉진해 탄력 있는 몸매를 만드는 데 도움이 된다. 근육이 긴장하면 지각신경을 자극해서 상쾌함과 긴장감을 준다. 또 몸의 활동을 촉진하는 부신피질호르몬 분비를 자극해 컨디션을 좋게 유지해주며 면역력을 높여준다. 다이어트에도 좋으며 피부의 노폐물을 제거해서 땀샘과 피지선의 기능을 강화시켜 준다. 단 찬물 샤워는 노약자나 심장병, 고혈압이 있는 사람에게는 좋지 않으니 건강한 사람에게 권장한다.



4. 하루 30분 걷기 생활화

적당한 운동은 건강한 삶의 필수이다. 일주일에 5회, 매일 30분 정도 시간을 내서 몸이 땀으로 촉촉하게 젖을 정도로 걷는 것이 좋다. 이때 빠르게 걸으면서 땀을 빼내는 것이 중요하고, 무엇보다 규칙적으로 꾸준히 반복하는 것이 중요하다. 운동 시 간편한 복장으로 임하며, 배에 힘을 주면, 복부비만에도 도움이 된다.



5. 명상으로 하루 돌아보기

명상이란 마음을 자연스럽게 안으로 몰입시켜 내면의 자아를 들여다 보는 것으로 마음수행을 위한 정신집중을 널리 일컫는 말이다. 깊이 단전까지 숨이 내려오도록 심호흡을 하고, 잠시 잡념을 떨쳐버리고, 생각을 비운다. 하루동안 내 마음을 힘들게 했던 많은 일들이 차분해지고, 미움과 서운함이 내 마음을 요동치지 못하도록 내 마음을 청소한다. 매일밤 잠들기 전에 행하는 정신적인 디톡스 습관이 건강한 군 생활에 큰 도움이 될 것이다. **AF**

힐링이 필요한 당신에게
월간「공군」이 추천합니다.

당일치기 서울 골목여행, 서촌산책

글, 사진
박은영
(북합문화컴퍼니
〈+더 라라라〉
대표)



대한민국의 수도 서울(Seoul). 1천만이 넘는 사람들이 부대끼며 살아가고 있는 서울의 이미지는 '활기, 생동, 분주함' 등의 단어로 정의되곤 한다. 가끔은 분주하다 못해 치열하다고 생각되는 도시지만, 이곳을 채우고 있는 작은 골목들만큼은 '여유'의 미학을 대변한다.



서울 골목여행, 서촌산책

골목길에서, 인생을 마주하다

골목여행은 우리네 인생과 닮았다. 다른 길로 접어들면 새로운 풍경과 사람들을 만난다. 모퉁이를 돌아설 때는 어떤 사람과 맞닿을지 모르기에 긴장되고 설렌다. 막다른 길을 마주하면 어쩔 줄 모르고, 왔던 길로 다시금 되돌아오는 제자리걸음도 부지기수다. 길을 잃는 순간들이 아찔하지만 왠지 모르게 익숙한 건 우리도 인생에서 몇번의 시행착오를 겪어봤기 때문이 아닐까?



서촌, 느리게 걷기

나른한 봄날 오후, 골목마다 수많은 추억들이 서린 서촌을 찾았다. 서촌은 인왕산 동쪽과 경복궁 서쪽 사이에 청운효자동, 사직동 일대를 뜻한다. 도심과 가깝지만 고요한 풍경이 펼쳐지는 동네. 이곳은 '동네'라고 부르기에 전혀 어색함이 없을 만큼 정겹고, 북촌과 삼청동보다 북적이지 않아 조용히 골목산책을 즐길 수 있는 하루여행지다.

세월의 흔적을 이야기하다, 영웅사 세탁소와 체부동 골목

1920년대 후반에 지어졌다는 영웅사 세탁소 건물. 사람의 얼굴이 그 사람의 인생을 담아내고 있는 것처럼, 오래된 건물에서 세탁소의 흔적들이 고스란히 느껴졌다. 내 나이보다 조금 더 오래 되었을 것 같은 '컴퓨터', 페인트로 새겨진 간판글씨도 우리네 추억처럼 세월의 바람에 조금씩 희미해져가고 있었다. 영웅사 세탁소가 위치한 체부동에서 통인동으로 가는 길목에서 현대식 건물과 뒤섞여 고요한 자태를 뽐내는 한옥들을 만났다. 체부동은 서울에서 가장 오래된 골목이다. 강렬한 태양빛에 둘러싸인 체부동 골목을 걷노라니, 마치 타임머신을 타고 1920년대로 온 것만 같았다. 이 공간속에 서린 수많은 이야기들이 오마주로 기록되는 순간들. 순간의 경이들을 뒤로한 채, 이상의 집으로 향했다.

권태로운 일상의 탈출, 이상의 집과 대오서점

통인동 154-10번지에 위치한 이상의 집은 이상을 기억하고 서촌을 사랑하는 모든 이들을 위한 '사랑방'이다. 2013년 4월 17일까지 '통인동 제비다방'이라는 프로젝트가 운영된다. 이상이 지인들과 교류하던 종로1가의 제비다방을 이곳으로 옮겨놓은 것. 이상의 <날개>를 읽으며 무료로 제공되는 제비다방표 홍차 한 잔의 여유를 만끽해본다. 이상이 말했던 이상의 권태, 권태로울 것만 같던 일상이 그를 만나 새로운 하루로 재탄생되는 순간이다. 이상의 집에서 나와 자하문로 7길을 계속 걷다 보면, 종로구 누하동 33번지 대오서점을 만날 수 있다. 현재 서울에 남아있는 서점 중 가장 오래된 서점. 1934년에 지은 한옥건물에 외관과 간판이 60년 전 모습 그대로다. 대오서점은故고대식 할아버지와 권오남 할머니의 이름 가운데 자를 따서 지었지만, 이제는 할머니 홀로 남아 손님을 맞이한다. 책을 사러 오는 이보다 오래된 서점이 궁금해 찾아오는 이가 더 많은 곳. 서점에서 책 한 권을 사려 했지만 고르지 못한 채 애잔한 발걸음을 내딛는다.





인생의 향기가 흐르는, 통인시장과 옥인길

어느새 통인시장 입구다. 통인시장은 1941년에 '공설시장'으로 시작해 현재 90여 개의 가게가 모여 있는 재래시장이다. 통인시장의 가장 유명한 것이 두 가지 있는데, 바로 도시락 카페와 기름 떡볶이. 시장하면 역시 먹거리가 떠오르는 건 인 지상정인가보다. 골목산책을 하며 출출하다 싶을 때, 시장내에서 도시락 카페나 기름 떡볶이 등으로 출출한 배를 채워 보는 것도 좋다. 조금은 분주한 시장에서 빠져나와 옥인길로 향한다. 이 길에는 윤동주 하숙집 터와 박노수 가옥 등 근대 유적들과 공방, 디자인 숍, 카페, 티베트박물관 등 현대의 상점들이 자연스레 뒤섞여있다. 상점들은 서촌의 분위기를 해 하지 않는다. 하루해가 저물고 머무르거나 친구들과 조용히 술 한 잔 기울이기에 좋을 법한 아기자기한 카페와 선물집조 차도 작은 평수에 조그마한 간판으로 자신들만의 개성을 고스란히 내뽐을 뿐이다.

도심의 하루가 저무는 곳, 신교동 80계단과 서울교회

서울교회를 가기 위해 옥인길을 나와 다시 필운대로를 따라 걸었다. 건다보니 조선의 천재화가 겸재 정선이 살았던 '인곡정사'의 터에 지어진 군인아파트가 보인다. 아파트 담벼락에 그려져 있는 벽화를 바라보다 인곡정사에서 인왕제색도를 그렸을 정선이 오롯이 떠올랐다. 군인아파트를 지나 가파른 언덕을 올라가다보면 서울교회의 이정표가 보이고, 신교동 80계단이 나타난다. 서울의 여느 동네 계단처럼 이색적인 꾸밈이 있을 법도한데, 계단 양 옆으로 손잡이만이 있을 뿐이다. 참으로 서촌답다 느낀 또 하나의 장소였다. 계단을 오르고 언덕을 올라 서울교회에 도착했다. 어느덧 서울 하늘에는 그윽한 노을이 진다. 그 밑으로 북악산과 인왕산, 남산이 사이좋게 간격을 두고 서울 시내를 담는다. 노을바다는 교회의 종탑과 서울 도심과 어울려 이색적인 장면을 연출한다. 여행을 하다보면 누군가에게 알려주고 싶지 않는 곳이 생기곤 한다. 내가 서 있던 옥인동 언덕배기가 그랬다. 그렇게 오후의 노곤함도 해를 따라 산 너머로 저버렸다.

과거와 현재의 '공존'을 꿈꾸다

과거와 현재가 너무나 자연스럽게 공존하는 동네. 뒤엉켜 있는 골목의 모퉁이 하나만 돌면 또 다른 색감이 펼쳐지는 동네. 서촌을 거닐다보니 하늘빛이 프리즘을 통과해 동네마다 독특하고 오묘한 색감을 선물한 것만 같다는 생각이 들었다. 하늘에서 내려준 아름다운 선물이 변치 않고 고이 간직되기를 바라본다. **AF**



Tip 서촌 여행길에 함께하면 좋은 것들

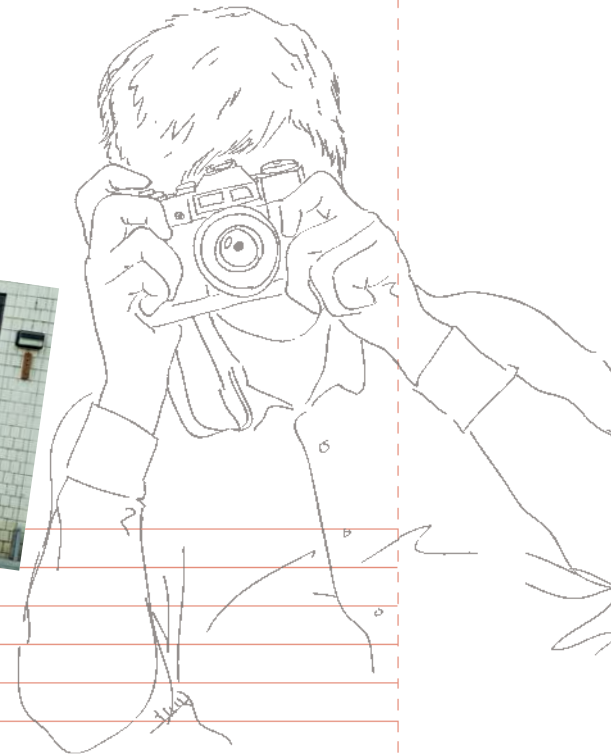
책 이상 〈날개〉, 설재우 〈서촌방향〉

음악 루시드 폴 〈물이 되는 꿈〉, 이상은 〈삶은 여행〉

Tip 서촌 찾아가는 길

기차 서울역 - 서울역버스환승센터에서 1711, 7016, 7022 - 경복궁역 정거장 하차

버스 서울 경부고속터미널 & 센트럴고속터미널 - 지하철 3호선 - 경복궁역 하차



서촌의 맛과 멋

통인시장 도시락 카페 '통'

단돈 5,000원 통인시장의 반찬가게와 분식집, 떡집에서 반찬을 구매하고, 시장내에 위치한 카페에서 밥과 국을 사서 먹을 수 있다. 돈을 옆전으로 바꾸어 구입하는 재미와 내가 골라 먹을 수 있는 '내 맘대로 도시락'은 통인시장으로 이끄는 매력이다.

서울 종로구 통인동 10-3번지 / 02-722-0936
영업시간 월~토 / 11:00~16:00

효자베이커리

프랜차이즈 제과점으로 인해 동네 제과점을 찾아보기 힘든 요즘, 27년째 서촌인들의 사랑을 받고 있는 곳이다. 수십년 청와대에 빵을 납품할 수 있었던 것은 '맛'의 경쟁력 때문일 것이다. '콘브레드'와 '블루베리치즈번'은 효자베이커리의 효자상품이라고.

서울 종로구 통인동 43-1 / 02-736-7629
영업시간 7:40~00:00

옥인상점

〈서촌방향〉의 저자 설재우 씨가 운영하는 셀렉트 숍이다. 다양한 상품과 작품들을 만날 수 있고, 서촌에 대한 정보들을 자유롭게 나누고 공유할 수 있다. 서촌에 대해 조금 더 자세히 알고 싶은 사람이라면, 서촌가이드 설재우 씨와 함께하는 주말 서촌여행을 추천한다.

서울 종로구 옥인동 156-7 / 02-737-4788

남도분식

전라도 광주에서 주로 먹는 '상추튀김'을 먹을 수 있는 곳이다. 주인은 서울 토박이지만, 조미료를 쓰지 않는 건강에 좋은 향토음식을 만들고 싶다는 마음에 '남도분식'이라 이름 지었다고. 상추튀김과 돼지고기 혹은 닭갈비 도시락은 5,000원에 김밥쌈(오돌빤+김밥)은 6,000원이면 즐길 수 있다.

서울 종로구 누상동 52 / 02-723-7775
영업시간 12:00~21:00 (15:00~17:00는 재료준비시간)



글. 사진
도서 '암도 막고
병도 막는 항산
화 밥상'
(전나무숲 출판)



월간 「공군」이 추천하는 힐링푸드

‘메밀국수’



먹거리 X파일 이영돈 PD가 힐링을 체험했던 착한식당 메밀국수를 직접 맛보려면 강원도까지 가야 한다. 힐링푸드를 맛보고 싶은 그대들을 위해 공군지가 준비한 힐링푸드 따라잡기. 착한식당과 제조비법은 다르지만 메밀국수는 항산화 성분과 식이섬유가 풍부해 암 예방효과가 있다는 사실! 메밀은 거친 토양에서도 잘 자라며 암 예방물질인 루틴을 비롯한 폴리페놀류가 풍부하다. 또 비타민과 식이섬유도 많다. 메밀의 식이섬유는 헤미셀룰로오스라고 한다. 헤미셀룰로오스는 물에 녹지 않는 불용성 섬유로 배변을 촉진하는 효과가 뛰어날 뿐만 아니라 항암효과가 있다. 매콤한 맛으로 봄의 입맛을 돋구워 줄 비빔 메밀국수를 만들어 보자.

암 예방효과를 높이는 메밀국수 조리법

루틴은 비타민C의 흡수를 돕는다. 그래서 메밀국수를 먹을 때는 비타민C가 많은 식품과 함께 먹는 것이 좋다. 루틴은 수용성이라 메밀국수 삶은 물에도 녹아 있으므로 그 물도 꼭 마시도록 한다.

싱싱하고 맛있는 메밀국수를 고르는 요령

건면이나 생면 모두 메밀 함량이 높은 것을 고른다. 갓 도정한 메밀가루로 만든 국수라면 더욱 좋다.

비빔 메밀국수

향미 채소의 암 예방효과와 매콤한 맛이 기운을 돋운다.

재료(1인분)

메밀국수(건면) 60g, 브로콜리 싹 1/2팩, 미나리 1/4단, 양파 1개, 대파 1/4대, 경수채 1/6단, A(고추장 1/2큰술, 참기름 1/4큰술, 간장 1/2큰술, 설탕 1/2작은술, 후추 조금, 고춧가루 1/2큰술, 다진 마늘 1/8작은술, 다진 생강 1/2작은술)

이렇게 만드세요

브로콜리 싹은 뿌리를 자른다. 미나리는 살짝 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 짜고 4cm 길이로 썬다. 경수채는 3cm 길이로 썬다. 양파는 얇게 송송 썰고 대파는 얇고 어슷하게 썬다. 각각 찬물에 10분 정도 담갔다가 싱싱해지면 건져서 물기를 뺀다. 메밀국수를 삶아 재빨리 찬물에 헹궈 물기를 잘 뺀다. 삶은 메밀국수를 양념장으로 버무려 그릇에 담는다. **AF**

면류의 영양가 비교 (g/실제 먹을 수 있는 양 100g)

	비타민E	식이섬유
메밀국수(건면)	0.5	3.7
우동(건면)	0.4	2.4
소면(건면)	0.4	2.5
중화면(삶은 것)	0.1	1.3



APRIL.2013
VOL. 418

27 기획특집 II

별난 공군 기네스!

- 28 기상무장사
- 30 항해병
- 32 언론모니터병
- 32 사이버수사병
- 33 이름 기네스



Special Theme II



글
대위 김나청
(공군본부
미디어영상팀)

사진
상사 김경률,
일병 조기봉
(공군본부
정훈공보실)



항공수당 받는 병사도 있다?
하늘에서 당당하게 임무하는 5전비 기상무장사

우리는 공군에서 유일한 비행복 입는 병사!

외박이나 휴가를 나가면 주변에서 이런 질문 꼭 받는다.
“너도 비행기 타냐”고. 대부분은 이렇게 답할 것이다.
“응, 공군이라고 비행기를 다 타는건 아니야.” 요즘이야
군 입대도 사전에 정보를 다 알아보고 특기까지 신청하는
시대라 덜 하겠지만, 공군가면 비행기 탄다는 생각으로 입
대한 병사들이 여전히 꽤 될거다. 혹 누군가는 비행기 타
냐는 질문에 ‘공군인데 당연히 비행기를 탄다’고 허풍을
늘어놓을지도 모르겠다. 그런데 5전비 ‘기상무장사’ 병사
들에게는 이 이야기가 허풍이 아니다. 비행복도 입고 큰
액수는 아니지만 항공수당도 받는다. 덤(^^)으로 계급을
오해한 장병들의 경례도 받는다고. 공군 유일의 비행기 타
는 병사, 기상무장사 병사들을 만났다.



Special Theme II

기상무장사는?

소속	5전비 장비정비대대 무장탄약정비중대
인원	00명
주임무	해상 연막탄 투하, 항공조명탄 지원, 조난자 구조용 해상장구 투하
탑승기종	C-130, CN-235
항공수당	월 0만원
평균 비행횟수	월 평균 8회



소중한 생명을 구하는 임무이기에 더 보람차다

이들이 수행하고 있는 연막탄 투하와 조명탄 지원은 대부분이 조난자를 구조하기 위한 임무다. 그래서 기상무장사 병사들은 비행기를 타는 것보다 자신들의 임무에 더 큰 자부심을 갖는다. 차수만 일병(병 715기)은 “물론 볼 수는 없지만, 구조를 기다리는 사람들이 저희 도움을 통해 좀 더 빨리 구출되는 상상을 해요. 나중에 뉴스를 통해 좋은 소식이 전해지면 더할 나위 없이 기쁘죠.”라고 설명했다.



90 대 1에 육박하는 경쟁률

기상무장사는 한 기수에 1명도 배출되지 않을 만큼 소수 인력이 임무를 수행하고 있다. 항공기무기정비특기로, 특기교육 이후 선정이 된다. 평균 경쟁률이 90 대 1을 넘는다는 것이 공통적인 이야기. 신의 선택을 받은 사람만이 기상무장사가 될 수 있다는 말도 나올 정도다.



주목받기 때문에 더욱 최선을 다한다

공군에서 비행복을 입는 병사는 거의 없기 때문에, 다른 비행단으로 파견근무를 나가면 부사관들과 병사들이 경례를 하는 상황이 자주 벌어진다고 한다. 조민혁 상병(병 711기)은 “강릉으로 파견을 나갔는데, 어떤 하사분이 저한테 경례를 하시더라구요. 너무 멀리서 하셔서 제가 손쓸 틈도 없었죠. 바로 맞받아 경례를 하긴 했는데, 그 하사분의 탄식소리가 아직도 기억이 남네요.”라며 웃었다. 기상무장사 병사들은 주목받는 만큼 외적인 행동과 복장, 청결에도 항상 신경을 쓰고 있다고. 공군 유일의 비행기 타는 병사, 별난 공군으로 인정합니다!



글
대위 김나청
(공군본부
미디어영상팀)

사진
상사 김경률,
일병 조기봉
(공군본부
정훈공보실)

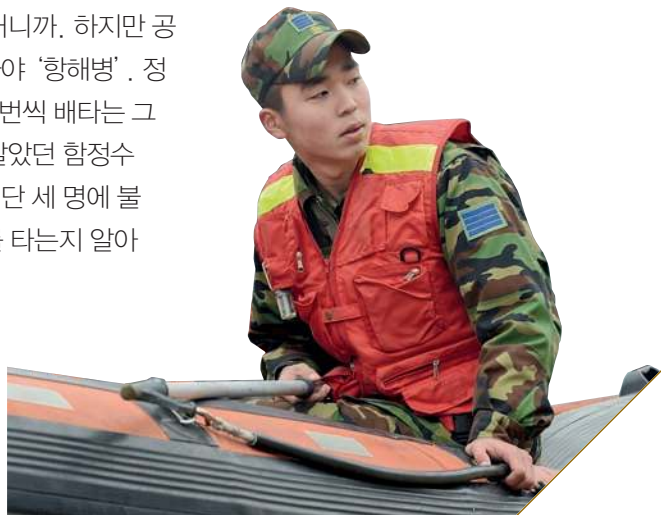


들어는 보았는가?

공군에 '항해병' 이 있다는 사실을

나는 공군에서 보트타고 임무한다

앞서 소개한 비행기 타는 공군병사는 이색적이긴 하지만 일반인 입장에서는 당연한 일이다. 그런데 공군병사가 배를 탄다면? 이상하다. 배는 해군에서 타는거니까. 하지만 공군에도 배를 타는 병사가 있다. 이름하야 '항해병'. 정식 보직명도 '항해병' 이다. 어쩌다 한 번씩 배타는 그런 병사가 아니다. 해군들만 받는 줄 알았던 함정수당도 받는 정식 항해병이다. 공군에서 단 세 명에 불과한 희귀보직 항해병, 무슨 일로 배를 타는지 알아보자.



Special Theme II

항해병은?

소 속 방공포병사령부 사격지원대

인 원 3명

주 임 무 표적기 회수, 사격장 주변 어선 소해

임무시기 유도탄 사격대회, 대공포 사격훈련 등

함정수당 월 0만원

친구들도 믿지 않는다

대부분의 사람들이 그러하듯 공군에서 배를 탄다고 하면 믿지 못할 것이다. 항해병 강래원 병장(병 704기)도 마찬가지였다. 공군에 입대하면서 배를 타게 될 줄은 꿈에도 몰랐다. 그의 정식 특기는 '항공기기관정비'다. 방공포병사령부 사격지원대에 배속되고, 회수반에 오게 되면서, 공군에 단 세명 뿐이라는 항해병 보직을 받게 됐다. 하지만 여전히 친구들은 믿지 않는다고. 하긴, 해군에서 비행기 탄다면 믿겠는가?

2000년부터 운영된 항해병

사격지원대는 1991년 방공포병의 전군과 함께 이관되어 공군에서 관리해 왔으며, 항해병은 공군 임무 선박인 '철매호'가 도입된 2000년부터 운영되었다. 이전에는 고무보트로만 임무를 했기 때문에 별도의 항해병은 두지 않았다고. 바다에서 근무하는만큼 함정수당도 지급된다. 물론 배를 타지 않는 달에는 지급이 안된다.

표적기 회수가 주임무

항해병의 가장 큰 보람은 표적기를 아무 손상없이 회수해 오는 것이다. 가장 큰 어려움은 사격장 주변의 어선들을 통제하는 일. 아들처럼 대해주던 어민들이 협조를 안해주면 서운함을 느낀다고 한다. 하지만 공군에서 배를 타는 이색적인 임무를 수행한다는 것 자체가 행운이라고 생각하며 생활한다고. 공군 유일의 배타는 병사, 별난 공군으로 인정!





글
대위 김나청
(공군본부
미디어영상팀)

사진
일병 조기봉
(공군본부
정훈공보실)

하루 종일 TV보는 병사?

언론모니터병



언론모니터병은?

소속 재경단(업무통제 : 공군본부 공보과)
인원 2명
주임무 신문, 방송, 인터넷 뉴스 실시간 모니터
주요장비 TV, 리모컨, 통신사 단말기
직업병 외박을 나가서도 뉴스를 보고 있다

공군의 언론 불침번! 어떤 뉴스도 놓치지 않는다

하루 종일 TV 모니터만 바라보는 병사가 있다. 재경단 언론모니터병이다. 이들의 일과는 새벽부터 시작된다. 05시에 기상해 신문 스크랩. 이어 아침뉴스를 시작으로 하루 종일 TV와의 싸움이 시작된다. 23시 저녁뉴스를 마칠 때까지 TV, 신문, 인터넷의 모든 공군뉴스를 모니터해 보고한다. TV만 본다고 부럽다고 하기엔 이들의 일과는 벅차다. 주말도 빠짐없이 이어지는 고된 일과다. 신속한 모니터를 통해 신속한 공보조치가 가능하기 때문이다.



하루 종일 인터넷 하는 병사?

사이버수사병

사이버 공간을 감시하는 눈

TV도 모자라 하루 종일 인터넷만 하는 병사도 있다? 헌병단 사이버 수사병은 실제로 하루 종일 사이버 공간을 모니터한다. 더불어 인터넷상의 주요 게시물에 대한 검색을 통해 공군의 위신이 실추되지 않도록 사전에 예방하는 임무도 수행한다. 사이버 공간의 특성상 잠시만 방심하면 단서를 놓칠 수 있기 때문에 한순간도 긴장의 끈을 놓을 수 없다.

사이버수사병은?

소속 헌병단
인원 2명
주임무 사이버 공간 사건·사고예방, 증거분석체계 장비관리 지원
직업병 외박을 나가서도 공군홈페이지에 접속한다



Special Theme II

독특한 이름을 가진 공군인들 모여라!

특별기획 공군 기네스 제 1 탄! ‘이름’

글 대위 김나청(공군본부 미디어영상팀)
사진 공사, 15·19비, 작군단 정훈공보실

이름이 이름이다

최 이 룡 일병

소속 공사 지원대

임무 복지시설 및 외래자 숙소 관리

이름의 의미 이름에 연연하지 말라는 의미로 아버지가 지어주신 이름이라는 이름

에피소드 이름을 말하면 심중팔구 다시 이름이 뭐냐고 되묻는다.

좋은 점 내 이름으로 다른 사람들에게 웃음을 줄 수 있다.

하고 싶은 말 긍정적이고 적극적인 마인드로 남은 군 생활 열심히 하겠습니다. (일병이라 군 생활이 많이 남음)

공군에서 가장 긴 이름

윤하늘빛파사로울문누리에 일병

소속 작전정보통신단 데이터링크설계팀

임무 전술데이터링크 운영 및 통제

이름의 의미 ‘온 세상을 따뜻하게 빛을 비추어라’ 라는 뜻으로 아버지께서 지어주심.

에피소드 군대 오기 전에 관동성명을 열심히 연습했는데, 분대장님이 불편하니까 앞에 세 글자 (윤하늘)만 하라고 해주심.

불편한 점 이름이 길어 인터넷 사이트 실명인증이 안되는 경우가 많다. 사이버지식정보방도 동기 아이디로 쓰고 있다.

좋은 점 이름 때문에 긍정적으로 봐주시는 분들이 많다.

하고 싶은 말 우연히라도 마주친다면 반갑게 대해 주세요. ^^

공군에 대장은 한 명이 아닙니다

김 대 장 중사

소속 1여단 8146부대

임무 부대훈련계획 및 시행

이름의 의미 어머니께서 지으셨고, 태어날 때 우량아로 나와서 대장으로 지으셨다고 함.

에피소드 격오지 부대에서 근무할 때 합참의장님이나 참모총장님이 오시면 ‘공군에 대장이 한 명 더 있습니다’ 라고 말씀드리며 웃음을 드리는 역할을 했음. 부대 지휘관이 중대장을 찾을 때 자주 불려가기도 함.

하고 싶은 말 말은 바 임무에 최선을 다하는 공군인이 되겠습니다!



글
대위 김나청
(공군본부
미디어영상팀)

사진
공사, 15비
19비, 작군단
정훈공보실

지상군 화기가 아닙니다

박격포 중사

소속 15비 장비대대

임무 항공기 시동장비 및 항공기 정비장비 지원

이름의 의미 아버지가 월남전에 참전하셨는데 옆 부대에 박격포 부대가 있었다. 그 인상이 강인해 보여서 건강하고 씩씩하게 자라기를 바라면서 지어주심.

에피소드 하사 때 박격포 하사라고 전화를 받았는데 "네가 박격포면 나는 발칸포다"라며 어이 없어 하는 사람이 있었음.

좋은 점 누구나 기억하기가 쉽다는 것

육군을 가지 않은 이유 항공과학교 제복이 멋있어 보여서 지원했다.

방공포병에 가지 않은 이유 항공과학교에서 항공정비과를 나왔기 때문에 방공포병은 선택 가능 특기에도 없었음.

하고 싶은 말 많은 분들이 이름은 들어봤다는 말을 자주 하십니다. 저를 만나신다면 얼굴도 함께 기억해 주세요.^^



중국집 이름이 아닙니다

양자강 중사

소속 19비 항공기 정비대대

임무 KF-16 정비

이름의 의미 한자이름으로, 사랑 '자'에 버리 '강'을 씀. 넓은 마음으로 사랑하라는 철학적인 의미. 이름을 지을 당시 아버지께서 철학을 공부하고 계셨음.

에피소드 고등학교 다닐 때(항공과학교, 박격포 중사와 동기임) 양자강이라는 중국집에서 평생 무료 자장면 이용권을 주겠다는 제의가 있었음.

가장 좋아하는 중국음식 자장면

하고 싶은 말 앞으로 멋진 이름만큼 훌륭한 공군인이 되겠습니다.



얼음은 나오지 않습니다

정수기 상사

소속 3여단

임무 포대 화생방 작전 교육 및 훈련지원

이름의 의미 한자로 빼어날 '수'에 기본 '기', 기본에 빼어나라는 뜻으로 아버지께서 지어주심.

에피소드 우편이 하나 왔는데, 정수기 렌탈 지로가 들어있었다.

영문도 모르고 집에 전화해 봤는데 부대 정수기 렌탈비로 밝혀졌다.

정수기를 사용하나? 정수기를 쓰지 않고 생수를 사서 마시고 있음.

하고 싶은 말 중 1 때 정수기가 처음 만들어져서 놀림을 많이 받았습니다. 그때는 싫었는데 이제 특이한 이름 때문에 많은 사람들이 기억해줘서 고맙습니다. 공군지 독자분들 중에도 혹시 자기 이름이 특이해서 마음에 안드시는 분이 있더라도 너무 걱정마세요. 잠시 뿐입니다.



비가 오나 눈이 오나 바람이 부나

전천후 상병

소속 재경단

임무 행정업무

이름의 의미 말 그대로 전천후임. 아버지가 첫째에게 지어주려고 하셨는데, 첫째가 딸(누나)이었음. 할아버지께서 여자이름에 하늘 천자는 안된다고 막으셨다고 함. 그래서 제 이름이 전천후가 되었음. 전천후 이름을 빼앗긴 누나는 전다혜라는 이름을 얻었는데, 올림픽 금메달(2006 토리노 동계올림픽 쇼트트랙 금메달리스트)을 따면서 성공했음.

에피소드 에피소드보다 목표가 있는데, 결혼해서 아이가 크면 제 이름을 개명하고 아이에게 같은 이름을 물려줄 생각임.

어떤 날씨를 좋아 하나요? 비가 올 듯 말 듯 해가 조금 짙어서 찬바람이 부는 날씨

하고 싶은 말 대한민국을 위해 힘들어도 조금만 힘을 냅시다!



나는 죽어도 담배를 피우지 않을거야

나는 죽어도 담배를 피우지

나는 죽어도 담배

나는 죽어

Continue?



글
대위 김나청
(공군본부
미디어영상팀)

사진
공군본부
비서실



적 도발시 신속·정확하고 충분한 응징 강조

참모총장은 지난 3월 14일 제11전투비행단을 방문해 F-15K 지휘비행을 실시하고 임무수행 중인 장병들을 격려했습니다. 참모총장은 “국가 안보상황이 어느 때보다 위중한 만큼 적 도발시 신속·정확하고 충분히 응징하여 도발원점과 지원세력은 물론 그 지휘세력까지 초토화시킬 수 있도록 확고한 대비태세를 유지해 달라”고 강조했습니다



故 김인기 前 참모총장 영결식



참모총장은 제17대 공군참모총장을 역임한 故 김인기 장군의 영결식과 안장식 행사를 주관했습니다. 참모총장은 “공군 최고의 전투조종사이자 진정한 공군의 리더이셨으며, 국가안보를 항상 생각하셨던 애국자로서 총장님이 걸어오신 길은 모든 공군인들의 마음에 오래도록 기억될 것”이라며 고인의 명복을 빌었습니다.



새내기 장교 임관 격려



지난 3월 8일 계룡대 연병장에서 대통령님을 비롯한 내외귀빈과 가족 등 2만여 명이 참석한 가운데 합동임관식이 거행되었으며, 공군사관학교 61기를 비롯한 학군단 후보생들이 새롭게 공군소위로 태어났습니다. 참모총장은 초임장교 가족들과 함께 공군의 새내기 장교들의 임관을 축하하고 격려했습니다. **AF**



AIR FORCE MONTHLY

April.2013

MONTHLY MAGAZINE VOL.418

글·사진·편집 대위 유혜리(공군본부 공보과) www.airforce.mil.kr

김진웅 소령, 일본 방위대학교 ‘아마자키 상’ 수상
석사과정 2년만에 최고 성적.
연구성과 인정받아



일본 방위대 석/박사 연계과정을 밟고 있는 김진웅 소령(37세, 공사 47기)이 뛰어난 학업성과로 연구성과로 현지 학생들을 제치고 매년 최우수 졸업생에게 주어지는 ‘아마자키 상’을 수상했다. 보통 외국인 유학생들이 2년에 걸쳐 습득하는 일본어 학습과 전공기초자식을 1년 만에 완성한 김소령은 최초로 일본어 과 정없이 석사과정 2년만에 ‘아마자키 상’을 수상하는 기록을 세우기도 했다.



공군사관학교 61기 졸업 및 학위수여식 정예 보라매들의 힘찬 비상!

지난 2월 22일 공군사관학교 성무연병장에서 61기 공사생도들의 졸업 및 학위수여식이 열렸다. 이날 15명의 여생도와 태국수탁생도를 포함한 157명의 사관생도들은 4년 동안의 생도생활의 마침표를 찍고 공군 정예장교로서의 당당한 첫발을 내딛었다.



'미스터 파일럿' 만들기 대장정 돌입 1비, 조종사 대상 헬스프로그램 운영

1전투비행단은 3월부터 조종사를 대상으로 한 항공체력 증진 헬스프로그램을 운영한다. 전문 헬스트레이너가 개인별 체형을 분석해 운동을 처방하는 방식이다. 1전비는 효과적인 항공체력 증진 방법인 고중량 저반복 헬스법을 전파하기 위해 프로그램을 기획했으며, 올 7월 이와 연계한 '몸짱 미스터 파일럿 선발대회'를 개최할 계획이다.



16비, 다문화가정 자녀 장학금 수여식 자율적인 모금으로 성금 1억원 모금

16전투비행단이 지난 3월 15일 지역 다문화가정 자녀 10명을 초청해 장학금 천만원을 수여했다. 16비는 다문화가정 자녀들에게 안정적인 교육 기회를 제공하고 다문화가정과 함께하는 지역사회 분위기를 조성하기 위해 2009년부터 '다문화가정 사랑 나눔회'를 결성해 방과후 학습지원, 주거환경 개선 등을 지원하고 있다. 장병들이 자율적으로 모금해온 장학기금은 어느새 1억원 달성을 눈앞에 두고 있다.



1비, 예비역 병장 장문수 힐튼호텔 주방장 초청행사 예비역 급양병, 호텔 주방장되어 금의환향

1전투비행단에서 급양병으로 복무했던 장문수 예비역 병장이 힐튼호텔 주방장이 되어 부대를 다시 찾았다. 장 주방장은 1비 복무 시 각종 군인 요리대회와 국제요리대회에 참가해 공군과 1비의 위상을 드높인 바 있다. 이날 장 주방장은 "입대하여 1,400여 명의 식사를 책임진 경험이 요리사로서의 인생과 진로에 큰 영향을 주었다"며 후배 병사들에게 인생경험과 군 생활에 대한 조언을 아끼지 않았다.



공군주임원사단 회의 개최, 장학재단에 성금도 기부 획기적인 병영문화 개선을 위한 실천 방안 모색

공군은 지난 3월 5일 2013년 공군주임원사단 회의를 개최하고 획기적인 병영문화 개선을 위한 실천방안을 모색했다. 이날 회의는 배해도 공군주임원사를 비롯한 독립전대급 이상 90여 명이 참가했으며, 병영생활 자율실천위원회 정착, 내무검사와 점호제도 개선 등 병사들의 자발적인 병영문화를 지원하는 과제들이 논의되었다. 한편, 주임원사단은 그동안 모아 온 회비 2,000만원을 하늘사랑장학재단에 기부했다. **AF**



구멍난 물통이 값진 이유



1

물을 길는 사람에게 두 개의 물통이 있었습니다. 하나는 정상이었지만 다른 하나는 아랫부분에 동전크기만한 구멍이 뚫려 있어 조금씩 물이 새고 있었습니다. 그는 매일 이 두 개의 물통을 이용하여 물을 길었습니다. 시냇가에서 물을 길고 10분 정도 걸어 집에 도착했을 때 정상적인 물통에는 물이 가득 차 있었지만, 구멍난 물통에서는 물이 빠져나가 절반 정도밖에 남아있지 않았습니다.



2



물이 새는 물통은 조금씩 불안해지기 시작했습니다. 자신의 문제점을 주인이 알아채기라도 하면 당장에 쓸모없다며 버려질 것이라고 생각했기 때문이지요. 어느 날 평소처럼 물 길는 사람이 두 개의 통에 물을 가득 채우고 있을 때, 구멍난 물통은 더 이상 주인을 속일 수 없겠다는 생각이 들어 그에게 말했습니다. “지난 2년 동안 제가 가진 결함 때문에 당신의 일에 나쁜 영향을 미쳤어요. 정말 미안합니다. 그러니 당신은 저를 버리고 새로운 물통을 찾으세요.”

3

물 길는 사람이 보니 새는 물통의 얼굴은 참담해 보였습니다. 하지만 동시에 진실해 보이기도 했습니다. 그는 긴 한숨을 쉰 후 말했습니다. “나도 정말 어쩔 수가 없구나. 하지만 내가 난감한 것은 너의 결점 때문이 아니라 네가 진정한 네 자신을 모르고 있기 때문이란다.” 냉정하게 자신을 내칠 줄 알았던 물통은 어리둥절해서 물었습니다. “어째서 그런 말씀을 하시나요?”



4



물 길는 사람은 물통에게 말했습니다. “우리가 집으로 돌아가는 길 오른편으로 흐드러지게 피어있는 꽃들을 본적 있을 거야. 정말 예쁘지 않니? 그 꽃들은 이 길을 지나는 모든 사람들에게 그림같이 아름다운 풍경과 왕성한 생명력을 보여주고 있어. 꽃들을 바라보는 우리의 마음도 기쁨과 행복으로 가득 차오르지.”

5

“저도 보았어요. 그런데 그것들과 제가 무슨 상관이 있나요?” 새는 물통은 주인이 뜬금없이 무슨 말을 하는 것인지 전혀 감이 오지 않았습니다. 주인은 미소를 지으며 말했습니다. “당연히 상관이 있지. 한번 생각해 보렴. 만약 네가 매일 물을 흘리지 않고 이 씨앗들에게 물을 주지 않았다면 여기에 어떻게 이렇게 아름다운 꽃들이 자랄 수 있었겠니?”



구멍난 물통은 비록 물을 길어 나르는 데는 형편없었을지 모르지만, 길가에 피어난 아름다운 꽃들에게는 마른 땅에 내리는 단비처럼 더없이 소중한 존재였습니다. 그렇기에 구멍난 물통은 자신이 가진 부족함에도 불구하고 의미 있는 일에 꾸준히 사용될 수 있었던 것이지요. **AF**

6



글
대위 김나청
(공군본부
미디어영상팀)

사진
김재기
(프리랜서
사진작가)

발랄한 인터뷰

INTERVIEW

드라마 '돈의 화신' 여주인공 폭발하는 상큼발랄 에너지 배우 **황정음**을 만나다

황정음 씨를 만난 시간은 자정을 넘어서였습니다.
SBS 드라마 '돈의 화신' 촬영이
조금 지연됐기 때문이었죠.
인터뷰를 빨리 끝내야만 될 수 있는 상황인데도,
황정음 씨의 에너지는 지칠 줄 몰랐습니다.
브라운관에서 보여줬던 밝고 긍정적인 이미지들이
실제 모습과 정확하게 일치했습니다.
주변을 밝게 만드는 매력을 가진 배우,
솔직담백하고 시원시원한 황정음 씨와의 토크,
지금 시작합니다.





황정음과 공군은?

[AF] 혹시 공군과의 인연이 있다면요?

정음 사촌동생이 얼마 전에 공군사관학교에 들어갔어요. 할아버지가 많이 좋아하셨던 걸로 기억해요.

[AF] 공군에 대한 평소 이미지는요?

정음 스마트하고 엘리트하다. 이런 이미지인 것 같아요.

[AF] 혹시 레밀리터리블을 보신 적이 있나요?

정음 레 뭐요? 레미제라블이요?

[AF] 공군에서 레미제라블을 패러디해서 만든 동영상이 있는데요.

정음 아, 얘기는 들었는데 직접 보지는 못했어요.

[AF] 이번 호 공군지 주제가 '힐링'입니다. 황정음 씨만의 힐링방법이 있다면 소개 부탁드립니다.

정음 힐링할 시간이 별로 없어서요. 하하! 생각이 사람을 만든다고 하잖아요. 생각이 중요한 것 같아요.

[AF] 월간 「공군」 4월호에 이름 기네스가 포함되는데요, 황정음 씨도 이름에 특별한 의미가 있다가요?

정음 저희 오빠 이름이 '황훈', '황민' 이거든요. 저까지 합치면 '훈민정음' 이 돼요.

[AF] 슈가로 같이 활동하셨던 박수진 씨 오빠가 공군에서 근무하고 있어서 인터뷰를 요청했었는데, 고사하신 적이 있어요. 친분이 있으시면 설득 좀 부탁드립니다.

정음 그래요? (웃음) 제가 꼭 이야기 하겠습니다.



황정음, 그녀는 누구인가?

AF 처음에 걸그룹 슈가로 데뷔하셨는데, 연기자로 전향하신 계기가 있나요?

정음 길거리 캐스팅으로 연예인이 되었어요. 가수는 별로 하고 싶지 않았죠. 너무 힘들어서 계약기간 끝나고 이제 안하겠다고 나왔어요. 그런데 여러 기획사에서 같이 일하자고 연락이 왔어요. 이게 운명이다 싶어서 다시 시작하게 됐죠.

AF 연기자 생활이 처음부터 순탄치는 않았던 것 같아요.

정음 그래도 인생에 걱정은 없었어요. 누가 잘돼도 조바심도 없었구요. 통장 잔고가 10만원 밖에 없을 때도 있었지만 언젠가는 잘될 거라는 자신감은 있었죠.

AF '우리 결혼했어요'에 출연하면서 화제가 되었는데, 실제 남자친구와 출연하는 것이 부담스럽지는 않았나요?

정음 솔직히 부담이 됐었죠. 하지만 그때 나가지 않았다면 지금의 저는 없었을거예요. 무언가를 해봐야 결과가 있는 거죠. 안하고서 결과를 기대할 수는 없는 거잖아요.

그 프로그램을 한 목적은 드라마 캐스팅이었어요. 아무 생각 없이 하지는 않죠.

AF 방송 초반에 너무 솔직한 모습 때문에 비판도 있었던 걸로 기억하는데, 힘들지는 않으셨는지요?

정음 댓글 볼 시간도 없었어요. 예전에는 정말 신경도 안썼어요.

AF 지붕 뚫고 하이킥 이야기를 하지 않을 수가 없군요. 상큼발랄한 여대생 이미지로 호평을 받으셨는데, 작품이 잘 될 수 있었던 비결이 있다면요?

정음 모든 것이 맞아 떨어졌던 것 같아요. 이런 것을 운이라고 해야 할까요? 굉장히 즐겼어요. 정말 하루에 한 시간씩 밖에 안 잤는데, 정말 재미있었거든요. 연기도 계산보다 직감으로 많이 하는 편인데, 열심히 하면 잘될 것 같다는 직감이 있었어요. 그땐.

AF 작품을 선택할 때 기준이 있나요?

정음 제목을 중요하게 생각해요. 또 제가 연기할 캐릭터를 면밀하게 검토하죠.

AF 지금 출연하고 계신 '돈의 화신'에 대해 소개해 주실 수 있나요?

정음 돈을 소재로 한 드라마이구요. 돈에 얽혀있는 사람과의 관계, 비리, 돈 때문에 웃고 우는 사람들. 또 그 가운데 돈보다 더 소중한 것이 무엇인가를 찾아가는 드라마예요. 제가 연기하는 복재인도 독특한 캐릭터여서 아주 매력적이구요.

AF 3·1절에는 태극기를 게양하자는 내용을 트위터에 올려서 화제가 되기도 하셨는데, 평소에도 애국심이 투철하신가요?

정음 뭐, 평소에 특별한 애국심은 없어요. 그런데 우리나라가 축구경기를 한다거나 그런 상황이 생기면 애국심이 불타 오르죠. 얼마 전에는 우수 납세자로 수상한 일이 있었는데, 애국가를 부르니까 애국심이 이런거구나 하는 생각이 들더라고요. 누구나 다 있는데, 표현을 안 하고 살 뿐이죠. 계기가 생기면 드러나는 것 같아요.



황정음이 장병들에게 전하는 이야기

AF 곰신 아닌 곰신이신데, 장병들에게 해주고 싶은 이야기는 없나요?

정음 제 남자친구는 공익근무라서 매일 보기 때문에 곰신이라고 하기는 그렇긴 해요. 다만 믿음이 중요한 것 같아요. 떠나갈 사람은 떠나가는 겁니다. 잘은 모르지만 군대에 있는 시간은 자신을 멈춰서 지나온 삶을 되돌아 볼 수 있는 시기인 것 같아요. 힘든 만큼 얻어지는 것이 많잖아요? 피가 되고 살이 되는 무언가가 있을 거예요. 꼭 그걸 찾았으면 좋겠어요.

AF 추천하고 싶은 책이 있으시다면요?

정음 '시크릿' 이예요. 25살 정도에 힘들었는데, 이 책을 보면서 생각이 많이 바뀌었거든요. 너무 재밌어서 20번이나 읽었어요. 이 책을 읽을 때는 막 읽으면 안 되고 책을 이해하면서 읽어야 해요.

AF 장병들도 피부관리에 관심이 많은데, 본인만의 비법이 있다면요?

정음 잠이 보약입니다. 스트레스 받지 않도록 하시구요!

AF 장병들에게 마지막으로 하고 싶은 이야기가 있다면 해주세요

정음 전역 이후에 대한 고민도 많을 것 같아요. 하지만 너무 많은 생각을 하면 아무 것도 못해요. 그냥 하고 싶은 건 하고 하기 싫은 건 하지 마세요. 걱정이 밥 먹여 주는 건 아닙니다. 물론 성공에는 운도 있고 운명도 무시할 수 없는 것 같아요. 하지만 기회를 놓치지 않도록 잘할 수 있는 것을 선택하고 내공을 쌓아두셔야 합니다. 어려운 군 생활이지만 항상 건강하시고, 즐거운 일들만 가득하시기를 기원하겠습니다! **AF**

공군IN
Photo
Sketch



글
대위 김나청
(공군본부
미디어영상팀)

사진
상사 김경률,
(공군본부
정훈공보실)

포토 스케치

어둠이 깔려도
팬텀은 잠들지 않는다



하루 일과를 마치고 해가 지려 합니다. 석양을 배경으로 찍힌 F-4E 팬텀이 포즈를 취하고 있는 것처럼 자연스럽게 당당합니다. 이렇게 하루가 마치나 했더니, 다시 비상출격이네요. 밤새 잠들지 않는 팬텀의 임무를 카메라에 담았습니다. 브로마이드 뒷면 '발랄한 인터뷰'의 주인공 배우 황정음 씨의 사진도 놓치지 마세요!



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

2013 4

April

배우
황정음

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30





한국항공소년단
YOUNG FALCONS OF KOREA

나는 하늘을 꾸러 꿈꾸다



하늘과 우주를 향한 꿈과 희망.

<http://www.yfk.or.kr>

한국항공소년단 지방연맹 안내

- 경기남부연맹 02-3679-1129
- 경기북부연맹 02-455-9988
- 충북연맹 043-224-5599
- 서울연맹 02-508-2676
- 전북연맹 063-227-9510
- 부산·경남연맹 051-364-5988
- 대전·충남연맹 042-482-1618
- 대구·경북연맹 053-422-8875
- 광주·전남연맹 062-413-3581



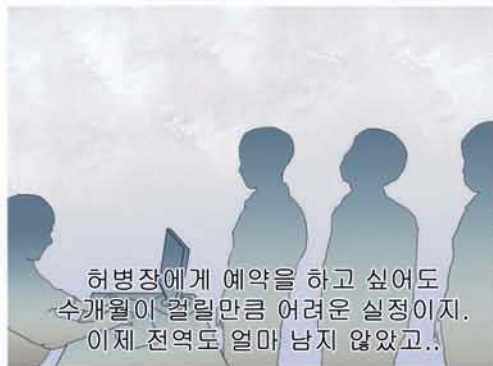
글
한도희
(프리랜서
작가)

나쁜 군인

badsoldier

한도희





다음화에서 계속..



CULTURE

36.5

담벼락



편집
대위 김나청
(공군본부
미디어영상팀)

담벼락

그 네 번째 자장면 이야기

이번 호 담벼락 주제는 ‘자장면’이었습니다. 응모해 주신 모든 분들께 감사드립니다.



도루묵이 되어 버린 자장면

2009년 가을 우리 가족은 터키의 수도인 앙카라에 살고 있었다.

방위사업청에서 소령으로 근무할 당시 전자전훈련장비 사업관리요원으로 2년간 파견명령을 받고 이사를 한 터였다.

고등학교 1학년 딸과 중학교 1학년 아들을 그곳에 있는 국제학교에 입학시킨 지 얼마 되지 않은 시점이었다. 딸은 처음에 언어소통의 어려움으로 힘들어 하기도 하였지만 곧 잘 적응해 나갔고, 아들 또한 아무런 불평 없이 학교를 다니는 듯 하였다. 그런데 얼마 지나지 않아 학교에서 아들 문제로 상담이 필요하다는 연락을 해 왔다. 도대체 무슨 일인지 걱정스러운 마음으로 담임선생님을 찾아갔는데, 아들이 수업시간에 전혀 집중을 하지 못하고 숙제도 해 오지 않는다는 것이었다. 그래서 그날 저녁 퇴근 후 학교에서 돌아온 아들을 불러놓고 왜 숙제를 하지 않느냐고 심하게 다그쳤다. 하지만 아들은 아무런 대꾸도 하지 않은 채 그저 눈물만 글썽그렸다. 몇주가 지난 어느 날 아내가 조심스럽게 입을 열면서 “아들이 학교에서 바지의 무릎부분이 자주 찢어져 온다.”는 것이었다. 오랜 고민 끝에 다음 날 아내와 나는 아들 몰래 학교생활을 엿탐하기로 하였다. 급하게 사무실에 휴가를 신청하고 학교에 다다랐을 때 마침 쉬는 시간이라 같은 반 아이들이 바깥에서 축구를 하고 있었다. 이윽고 협소한 운동장을 고려 가슴정도 높이로 만들어진 조그마한 골대 앞에서 무릎으로 이리저리 기어 다니며 골키퍼를 하고 있는 아들의 모습이 눈에 확 들어오는 게 아닌가. 그제야 왜 매번 아들의 바지가 엉망이 되었는지 알 수 있었다. 잠시 숨어서 멍하니 그 광경을 바라보다 혹시라도 아들과 눈이 마주칠세라 얼른 자리를 피하고 말았다. 오후 늦게 집으로 돌아온 아들의 바지는 어김없이 헤지고 더럽혀져 있었다. 우리나라에서 학교생활을 잘 하던 아이를 먼 타국까지 데려와 괜한 고생을 시키는 건 아닐까하는 미안한 마음에 근사한 저녁을 사 줄테니 나가자고 하였다. 그러나 아들은 한사코 만류하며 그냥 집에서 밥을 먹겠다고 하였다. 하는 수 없이 나는 아내에게 아들이 좋아할 만한 것으로 특별음식을 만들어 주자고 제안하였다. 아내는 고민 끝에 한국에서 잘 먹던 자장면을 떠올리며 그동안 아껴두었던 국수를 삶고 그 위에 자장밥 소스를 올렸다. 정식 중국집 자장면은 아닐지라도 그런대로 흥내를 냈기 때문에 먹음직스러워 보였다. 다행히 아들은 터키에 온지 처음으로 해맑은 미소를 지으며 이 세상에서 가장 행복한 모습으로 정말 맛있게 자장면을 먹었다. 저녁 식사 후 흡족한 아들의 표정을 틔다 던지시 질문을 던졌다. “너는 우리나라에 있을 때 축구를 하면 공격수였는데 여기서는 왜 골키퍼를 하나?”하고 물으니 아들은 어떻게 알았느냐는 듯 의아해 하면서 말문을 여는 것이었다. “사실 저는 공격을 하고 싶는데 친구들이 영어를 잘 못알아듣는다고 가만히 서 있기만 하면 되는 자리인 골키퍼만 하래요.” 순간 가슴이 먹먹해져 오면서 숨조차 제대로 쉴 수가 없었다. 잠시 후 울먹거리면서 이어지는 아들의 말에 난 또다시 망연자실하였다. 지난번 숙제를 못한 것은 선생님의 말씀을 알아들을 수 없어서이며, 학교에서는 전입학생의 빠른 적응을 위하여 영어를 제외한 어떠한 언어도 사용할 수 없도록 엄격하게 규제하고 있어 친구들에게도 물어볼 수가 없었다. 이후에는 단적인 한국친구로부터 전화번호를 받고 집에 돌아와 숙제를 재차 확인하였다고 하였다. 그렇게 힘겨운 터키생활을 무사히 보내고 재작년 귀국하였을 때 아들이 대뜸 하는 말이 그곳에서 먹었던 엄마의 자장면 맛을 잊을 수가 없으니 다시 한 번 만들어 달라는 것이었다. 아내는 밖에 널려있는 게 중국집인데 그냥 나가서 사먹자고 하였지만 결국 아들의 성화에 못이겨 온갖 재료들을 동원하여 최선을 다해 ‘엄마표’ 수제 자장면을 만들었다. 그러나 아들은 “이게 무슨 맛이야”라는 한마디만 남긴 채 젓가락을 바로 내려놓는 게 아닌가. 그 옛날 선조임금이 임진왜란 때 먹었던 도루묵이란 생선의 우화가 절로 생각나서 아내와 나는 허탈한 웃음만 짓고 말았다.



연구분석평가단 서기관 김창순



자장면이나, 짬뽕이나

우리나라 사람이라면 공감할 흔한 고민 중 대표적인 것은 바로 ‘자장면이나, 짬뽕이나’이다. 우리는 그렇게 만났다. 대학교 앞의 흔한 자장면 가게에서, 그 흔한 고민을 하며.

난 그녀가 고민하는 모습이 좋았다. 메뉴판에 당장이라도 달려들 듯이 응시하는 눈빛, 살짝 찌푸린 미간과 가늘게 꼭 다물어진 입술. 그 시절의 우리는 어떤 음식을 먹는지, 어떤 장소에 있는지 전혀 중요하지 않았다. 그저 둘이 함께라면 그걸로 되었다. 사랑하는 자는 발 디딜 곳이 없음을 걱정하지 않고, 배고픔도 느끼지 않는다고 한다. 사랑이 바로 그들이 머물 장소고, 음식이기 때문에. 그러나 작용이 있으면 반작용이 있고, 삶의 끝에 죽음이 도사리는 것처럼, 사랑에도 이별이 있다. 우리는 강하게 서로를 끌어당겼지만, 결국 헤어짐을 피하지 못했다. 이제 그녀는 더 이상 내 곁에 없지만, 이 기회를 빌어 그녀에게 하지 못한 말을 전해보려 한다. “넌 언제나 그 자장면 가게에서 후회를 했었지. 자장면을 시킨 후에는 짬뽕을 시킬 걸, 짬뽕을 주문한 날은 아, 자장면을 먹을 걸 하고. 그래서 언제부터가 난 네가 자장면을 시킬 땐 짬뽕을 시켰고, 네가 짬뽕을 주문하면 자장면을 주문했어. 그러면 넌 음식이 나온 후 네가 시킨 음식을 반쯤 먹다가, 내 앞의 요리를 보고 ‘바꿔 먹으면 안 될까?’ 하고 조심스레 물었지. 비록 흔한 곳에서 만나고, 흔한 음식을 먹고, 흔한 말들을 주고받고, 흔한 고민들을 했지만, 우리의 만남은 결코 흔하지 않았다고 생각해. 넌 헤어짐을 주문했지만, 난 붙잡음을 주문할게. 언젠가 네가 그때의 마음을 후회하고, 내가 주문한 음식을 먹고 싶어 할지도 모르니까. 그러니까 기다릴게. 언제나 그랬듯이.”



항공대 학군단 일병 지현우



자장면에 담긴 사랑

어릴 적 시골에 있는 외할머니 댁에 내려갈 때면, 초록빛 나물과 푸르스름한 생선으로만 차려있는 밥상이 싫어서 밥을 먹지 않는다고 떼를 썼습니다. 그럴 때마다 부모님에게 혼이 나 울고 있었는데, 외할머니께서는 그런 저에게 다가와 주머니 속에 있는 구깃구깃한 천원 두 장과 때 묻은 저금통에 들어있던 오백원짜리 동전들을 꺼내어 제 작은 손에 쥐어주곤, “맛있는 자장면 사먹으렴”이라고 말씀하셨습니다. 그러면 작은 손에 튀어나온 동전들을 꼭 잡은 채, 훌쩍거리며 “제가 나중에 커서 더 맛있는 음식 사드릴게요”라고 했던 말, 그리고 그 말을 들으신 할머니의 행복한 표정이 아직도 생생히 기억납니다. 할머니는 철없이 떼를 쓰던 저에게, 훈계보다는 사랑하는 마음으로 저를 보살펴주셨습니다. 그런 사랑 속에 시간이 지나고 어느덧 중학교 입학 전, 외할머니가 치매에 걸리셨다는 갑작스런 소식을 접하게 되었습니다. 가족을 점차 기억 속에서 잊혀 가실 할머니를 생각하니 눈물이 앞섰습니다. 떨리는 마음으로 할머니 댁을 찾아가서 조심히 문을 열자, 뼈대만 앙상한 할머니가 의자에 어머니와 마주보며 앉아 계셨습니다. 그런데 할머니께서 저를 보시더니, 제 이름을 반복하여 부르시고는 제 손을 잡으셨습니다. 그때 할머니께서 잡고 있던 손으로 주머니에서 몇 안되는 백원짜리 동전들을 꺼내어 제 손에 쥐어주시더니, 어릴 적 보았던 미소를 저에게 보여주셨습니다. 아마 다른 것은 기억 못해도, 저와 저에게 주던 사랑은 기억하셨나봅니다. 제 손보다 작고 거칠어진 할머니의 손을 잡은 채, 눈물을 머금은 모습이 할머니와의 마지막 추억입니다. 그래서 자장면을 먹을 때면 할머니의 사랑이 생각나고 그립습니다. 이제는 늙은 성인이 되었고, 군인이 되었습니다. 할머니에게 어릴 적 성인이 되어 더 맛있는 음식을 사드리겠다는 약속, 꿈에서라도 이루어 보고 싶습니다.



36전대 상병 정환도

※ 5월호 공모 주제는 ‘기차’입니다.



CULTURE

36.5

Hollywood
English



글·사진 제공
이미도
(외화번역가,
《이미도의 영어
선물》 등 지음)

사진출처
DAUM 영화

Hollywood English

아르고

"I've got a tiger by the tail!"

무슨 뜻일까요? 직역하면, '나는 호랑이의 꼬리를 붙잡고 있다'입니다. 그렇다면 함의는? '나는 나의 창의적 직관을 믿는다'입니다. 역만장자 하워드 휴즈의 일대기를 그린 영화 《에비에이터》에서 레오나르도 디카프리오가 'Stay foolish'입니다. 스티븐 소더버그의 《마인드 게임》에서 '자신의 창의적 직관을 믿으라'는 뜻이고요.

2013년 아카데미에서 최우수 작품상을 수상한 《아르고 Argο》도 '호랑이의 꼬리를 붙잡은' 인물이 등장합니다. 실존인물 토니 멘데즈(벤 애플렉)입니다. 토니는 CIA(중앙정보부) 요원이며, 인질 구출작전의 대가입니다. 때는 1979년 11월 4일. 이란 주재 미국 대사관에 극렬과격분자들이 난입합니다. 실화임을 내세우기 위해 영화는 자료 화면을 도입부에 배치합니다. 대사관 직원 중 60여 명은 이란 혁명군에게 인질로 끌려가고, 혼란을 틈타 나머지 여섯 명의 직원은 극적으로 탈출합니다. 그들이 몸을 숨긴 곳은 이란 주재 캐나다 대사관의 관저입니다.

미 합중국 국무부는 긴급회의를 소집합니다. 국무부는 그들을 캐나다인으로 국적을 변조하고, 자전거 하이킹 여행객 또는 영어 원어민 교사 등의 신분으로 위장시켜 국외로 빼돌리자는 아이디어를 냅니다. 하지만 모두 비현실적이라는 이유로 채택이 안됩니다. 그때 토니가 등장합니다. 그는 이렇게 제안합니다. "그들을 공상과학영화를 찍기 위한 로케이션 헌팅팀으로 위장시켜 빼돌리겠습니다. 공상과학영화는 황량하고 이국적인 촬영지가 필요하니까요. 물론 제가 직접 들어가 지휘합니다."

토니가 그런 묘책을 제안하게 된 건 아들 때문에 우연히 본 영화 《혹성탈출》 덕분입니다. 황량한 혹성에서 유인원들이 인간을 인질로 끌고 가는 걸 유심히 지켜본 것이지요. 국무부의 반응은 어땠을까요? 황당하다며 비웃습니다.

하지만 토니는 ‘불잡고 있는 호랑이의 꼬리를 놓지 않고’ 밀어붙입니다. 이 대목에서 저는 이런 명문장을 소개하고 싶습니다. 스토리텔링 분야의 전문가 데이비드 암스트롱의 글입니다. “만약 사람들이 당신의 아이디어를 비웃지 않는다면 당신은 충분히 창의적이지 않습니다(if people aren't laughing at your ideas, you aren't being creative enough).”

국무부는 토니의 작전에 쉽사리 동조하지 않습니다. 그러자 창의적인 토니는 이렇게 주장하며 밀어붙입니다. “우리가 가진 최악의 방법들 중 저의 작전이 최선입니다(This is the best bad idea we have).” 과연 국무부는 토니의 ‘아르고 작전’을 허가할까요? “허가가 떨어졌어요(We got a green light).” 토니는 그렇게 외치며 이미 구성해놓은 ‘가짜’ 영화 제작진에게 희소식을 전합니다. 이어서 대대적으로 헛소문을 퍼뜨립니다. 만약의 경우 이란 혁명군이 영화 제작계획의 진위를 확인할 수도 있는 상황에 대비하자는 것이지요. 토니는 할리우드의 불문율도 써먹습니다. “거짓이 먹히게 하려면 언론을 이용하라.” 미국의 영화전문지 ‘버라이어티(Variety)’가 단독으로 대서특필합니다.

토니는 테헤란에 들어갑니다. 이제 이란 혁명군을 감쪽같이 속이는 일만 남는 것처럼 보입니다. 그런데 아불싸, 혁명군은 여섯 명의 직원들이 대사관을 빠져나갈 때 종이 세단기(shredder)로 파쇄한 직원들의 사진을 복구하기 시작합니다. 직원 사진이 한 장이라도 복구되는 순간 탈출은커녕 전부 처형될 수도 있는 위기가 닥친 것이지요. 설상가상, 악재가 겹칩니다. 미국 정부가 ‘아르고 작전’을 무시하고 군사작전을 전개하기로 결정한 것입니다. 탈출계획을 하루 앞둔 상황에서 토니는 ‘아르고 작전’을 강행하겠다고 CIA 상사에게 호소합니다. 그러자 상사가 일갈합니다. “우리의 존재 목적은 명령에 복종하는 거야(What we are is required to follow orders).” 과연 토니는 ‘영화 같은 작전’을 끝까지 밀고 나갈까요?

토니는 가짜 영화인들을 이끌고 공항에 도착할 때까지 이란의 삼엄한 감시망을 어떻게 뚫을까요? 그리고 파쇄된 직원들의 사진이 복원되는 순간 토니 일행은 공항에서 어떻게 위기를 모면할까요? 극적인 반전의 장면들은 모두 가려두기로 합니다. 작전은 성공하고, 토니는 공로를 인정받아 훈장을 받게 됩니다. 하지만 1997년에 이르러 클린턴 대통령이 비밀을 해제할 때까지 훈장을 직접 수여받지는 못합니다. ‘아르고 작전’은 그때까지 캐나다가 지휘한 작전으로 돼있었기 때문이지요.

‘최악의 방법들 중 최선의 작전’이었음이 증명되는 순간은 영화의 마지막에 이르러 토니 일행을 태운 스위스 여객기의 승무원이 기내에서 안내방송을 하는 순간입니다. “신사숙녀 여러분, 방금 이란 영공을 벗어났습니다. 술을 마실 수 있다고 알려드리게 돼 기쁩니다(Ladies and gentlemen, it is our pleasure to announce that alcoholic beverages are now available as we have cleared Iranian airspace).”

나머지 인물들은 1981년 1월 20일에 전원 석방됩니다. 영화는 당시의 극적인 순간에 사실감을 보태기 위해 ‘아르고 작전’을 허가한 지미 카터 전 대통령의 육성 인터뷰도 대단원에 첨부하고 있습니다. 토니 멘데즈 요원의 배역을 호연한 벤 애플렉은 〈아르고〉의 제작과 촬영을 ‘진두지휘한’ 감독이기도 합니다. **AF**

A R G O





CULTURE

36.5

스포츠 캘린더



1	프로배구 챔피언결정전 정규리그 1위 vs PO 승리팀(5차전)
2	잉글랜드 프리미어리그 QPR vs 풀럼(박지성)
2~4	프로야구 정규시즌 롯데 vs NC(지역연고 라이벌) LG vs 넥센(엘넥라시코)
6	독일 분데스리가 아우크스부르크 vs 도르트문트(구자철 · 지동원)
7	독일 분데스리가 함부르크 vs SC프라이부르크(손흥민)
8	잉글랜드 프리미어리그 QPR vs 위건(박지성)
9	잉글랜드 프리미어리그 맨유 vs 맨시티
13	잉글랜드 프리미어리그 QPR vs 애버튼(박지성) 독일 분데스리가 함부르크 vs 마인츠(손흥민) 아우크스부르크 vs 프랑크푸르트(구자철 · 지동원)
14	프로축구 K-리그 수원 vs 서울
16~18	프로야구 정규시즌 한화 vs NC(최약체 싸움) 넥센 vs 롯데(김시진 감독)
20	잉글랜드 프리미어리그 스완지 vs 사우스햄튼(기성용) QPR vs 스토크시티(박지성)
27	잉글랜드 프리미어리그 스완지 vs 첼시(기성용)
26~28	프로야구 정규시즌 삼성 vs KIA(우승 후보) 두산 vs NC(김경문 감독)
28	잉글랜드 프리미어리그 QPR vs 레딩(박지성)

4
APRIL



폼은 일시적이지만, 클래스는 영원하다(Form is temporary, Class is permanent)

지금의 명문 리버풀을 만든 축구 감독 빌 상클리가 한 말이다. 한때 최고였던 선수가 시간이 지남에 따라 기량이 다소 쇠퇴하더라도, 어떤 중요한 순간에는 그의 진가가 드러난다는 의미다. 최근 박지성의 플레이를 보면 “역시!”라는 말이 절로 나온다. 2000년대 한국 최고의 축구선수였고, 그 시기 유럽에서 뛴 아시아 선수 중 독보적이었던 그의 ‘클래스’가 팀이 강등권 탈출을 위해 기적의 시나리오를 쓰고 있는 요즘 확실하게 드러나고 있다.

박지성 없는 프리미어리그, 상상만 해도 허전하다. 기성용이 스완지 시티에서 맹활약하고 있고, 2부 리그 볼튼에서 뛰고 있는 이청용도 다음 시즌 프리미어리그 복귀 가능성이 있다. 함부르크 손흥민의 프리미어리그 이적 가능성도 꾸준히 제기된다. 젊은 세 선수의 기량은 현재의 박지성을 능가할지도 모른다. 그러나 존재감은 박지성에 미치지 못한다. 왜냐하면 그들은 지금까지 박지성이 국가대표로서 또 세계 최고의 클럽 맨체스터 유나이티드에서 뛰면서 쌓아온 업적의 절반도 따라가지 못했기 때문이다.

팬들은 본능적으로 어떤 선수가 가진 ‘클래스’를 무의식중에 느낀다. 그게 바로 그 선수의 존재감이다. 한

Sports Calendar & Main News

물값다는 평가를 듣는 베컴이나 라울이 차는 공 하나하나가 세계 팬들의 이목을 집중시키는 이유도 이와 같다. 그리고 박지성이나 베컴처럼 '클래스'가 높은 선수들은, 결정적인 순간이면 어김없이 자신의 진면목을 드러내 팬들을 열광시킨다. '차붐'과 함께 역대 한국 축구선수 '클래스'의 절정에 서 있는 박지성이 QPR을 프리미어리그에 잔류시킬 수 있을까.



잉글랜드 프리미어리그 QPR vs 위건(4.8 00:10 로프트스 로드 스타디움)
3월 13일 현재, QPR은 20위(승점 23, 4승 11무 14패), 위건은 18위(승점 24, 6승 6무 16패)에 올라 있다. 위건의 순위가 높지만 우울한 건 마찬가지다. 17위 안에 들지 못하면 함께 강등당하기 때문이다. 최근 분위기는 QPR이 좋다. QPR은 26라운드 때까지만 해도 승점 17점으로 강등이 확정된 분위기였다. 그런데 이후 기적 같은 2연승을 달리며 1부 리그 잔류 마지노선인 17위 애스턴 빌라와의 승점 차를 4점으로 좁혔다. 19위 레딩과는 승점이 같지만 다득점에서 밀려 순위를 바꾸지 못했을 뿐이다. 18위 위건과는 승점 1점 차.

프리미어리그 '생존전문가'로 불리는 위건은 거의 매 시즌 강등 후보로 불리다가도 마지막 순간에 힘을 내며 늘 1부 리그에 남아왔다. 2006~2007 시즌 최종전 셰필드전에서 2-1로 승리해 극적으로 강등권에서 탈출하는가 하면, 지난 시즌에는 막판 10경기에서 리버풀, 맨유, 아스널 등 강팀들을 연달아 꺾고 7승 1무 2패로 선전해 극적으로 살아 남았다. 올 시즌에도 '생존왕' 모드를 발동시키기 위해서는 상대적으로 만만한 QPR을 상대로 반드시 승리해야 한다. 내가 살기 위해서는 반드시 상대를 꺾어야만 하는 상황. 무승부가 되면 둘 다 강등될 가능성도 있기 때문에 양팀 모두 적극적으로 공격에 나설 것이 분명하다. 박지성이 위건전에서 - 맨유에서 큰 경기가 있을 때마다 그랬던 것처럼 - 격이 다른 '클래스'를 보여줄 수 있을까. 올 시즌을 통틀어 박지성의 진면목이 반드시 드러나야 할 경기를 꼽는다면 아마 이 경기가 다섯손가락 안에 들 것이다.

프로야구 정규시즌 롯데 vs NC

NC는 롯데를 '라이벌'이라 부르고 롯데는 NC가 '나머지 8개 팀 중 하나일 뿐'이라고 한다. 서로가 상대방을 어떻게 부르는가는 자유 영역이지만 롯데 입장에서 바로 옆 동네 프로팀이 달갑지 않다는 것만큼은 인정할 수밖에 없을 것이다. 당연히 다른 팀에게 지는 것보다 NC에게 지는 게 더 싫을 것이다. 좋은 싫든 사람들은 롯데와 NC의 경



기에 관심을 갖고 지켜볼 것이다. 그것이 롯데에게 자존심 상하고 짜증나는 일일지라도. 문제는 NC의 기량이 생각보다 만만치 않다는 점이다. 물론 타선과 야수진의 짜임새는 NC가 롯데에 미치지 못한다. 기량 면에서 대등하다고 하더라도 1군 경기 경험 면에서는 분명 NC가 뒤진다. 그러나 투수진에 있어서는 이야기가 다르다. NC는 세 명의 외국인 투수를 쓸 수 있다. 게다가 현실적으로 NC가 올 시즌 포스트 시즌 진출이 어렵다고 한다면, 롯데전에 표적 선발을 내는 등의 방법을 동원해 롯데의 발목을 잡을 가능성이 크다. 롯데가 NC에 지고 싶지 않은 것만큼 NC도 롯데를 이기고 싶기 때문이다. 그러나 롯데는 올 시즌 우승을 노리고 있다. NC 하나만 바라볼 여유가 없다는 의미다. 당연히 투수진도 NC전 일정에 관계없이 로테이션대로 운영할 수밖에 없다. '표적 선발'을 내는 NC에 밀릴 수밖에 없는 이유다.

이런 때는 기선제압이 중요하다. 정규시즌 초반, 자존심 싸움이 치열할 것으로 보이는 이들의 맞대결에서는 어떤 명장면들이 나올까. 롯데 유니폼을 입은 김시진 감독의 전술과 NC에 가득한 새얼굴들의 기량을 점검해 보는 것도 좋은 볼거리가 될 것이다. **AF**



CULTURE

36.5

Air-Supply



글
강명석
(대중문화평론가,
10asia 편집장)

사진
MBC TV
「아빠 어디가」,
tvN
푸른거탑,
영화
황해 캡처화면

ON AIR

Air Supply





군대리아의 추억과 먹방

군 복무 시절 일요일 아침을 손꼽아 기다렸다. 그날이나마 쉴 수 있어서가 아니라, 일요일 아침마다 먹을 수 있는 햄버거 때문이었다. 요즘 사회에서 먹는 햄버거보다 비싼 재료가 들어갔다가거나 한 것은 아니었지만, 그 햄버거에는 군인들이 가장 먹고 싶은 맛들이 있었다. 빵, 고기패티, 샐러드, 그리고 딸기잼. 사회에서야 고기패티에 딸기잼을 발라 먹는 경우는 드물지만 단맛이 필요했던 그때는 할 수 있는 만큼 많이 발라 먹었다. 거기다 스프에 적셔 먹는 빵은 얼마나 맛있던지. 레스토랑에서 스프를 먹어도 그때의 맛은 나지 않는 듯하다. 아무래도 그때는 먹는 것으로 기운을 내고, 맛있는 것을 먹는 것이 몇 안되는 즐거움이기 때문이었던 듯하다. 이등병 시절에는 고참들이 먹는 건빵도 얼마나 맛있어 보였는지. 그런데 요즘에는 사회에 있는 사람들도 먹는 것에서 기쁨과 희망을 찾는 듯하다. MBC <일밤>의 '아빠 어디가'에 출연 중인 윤후가 자장라면과 면발이 굵은 라면을 합친 '짜빠구리'를 먹는 모습을 보여주자 순식간에 두 라면의 판매량이 올랐다. 결국 윤후



는 자신의 아버지인 가수 윤민수와 함께 자장라면의 CF에까지 출연했다. 또한 영화배우 하정우는 최근 출연작 <베를린>에 그의 식사 장면이 들어가는지 궁금해하는 사람들이 많았다. 그가 음식을 워낙 맛깔나게 먹는 탓에 그가 음식을 먹는 것 자체가 화제가 된 것이다. 이렇게 방송 중에 음식을 먹는 것을 두고 '먹방' (먹는 방송)이라는 신조어까지 생겼다. 맛집 프로그램 Y-STAR <식신로드>에 출연 중인 MC 박지윤은 음식을 맛있게 먹는다는 이유 하나로 대중에게 호감을 샀다. 사람들은 잘 먹는 것을 넘어 잘 먹는 것을 보는 것으로도 행복감을 느끼는 것이다. 이런 '먹방'은 단지 음식이 맛있다는 반응을 보이는 것만으로 완성되지는 않는다. 윤후가 짜빠구리를 먹을 때 유독 맛있어 보였던 것은 추운 겨울의 빙판 위 텐트 속에서 먹는 그 상황이 크다. 아빠와 함께 여행을 간 아이가 정신없이 짜빠구리를 먹는 모습은 보는 사람마저 추운 겨울의 여행길에 먹는 음식의 맛을 떠올리게 했다. 하정우가 영화 중 화제가 된 '먹방'도 대부분 그가 힘겨운 상황에서 먹는 것이었다. 그의 '먹방'이 특히 화제가 된 영화 <황해>에서 하정우는 단 한순간도 여유 있게 음식을 먹지 못한다. 그는 늘 쫓기는 상황에서 살기 위해 먹지만, 먹는 순간만큼은 열심히, 맛나게 먹는다. 아무리 힘들고 각박한 상황이라도 먹을 때는 행복하다는 것. 그 소박한 행복이야말로

로 '먹방'을 보게 되는 이유다. 군대를 소재로한 시추에이션 코미디 tvN <푸른 거탑>에서는 최근 '뽕글이'에 대해 설명했다. 군인이라면 모두가 먹어볼법한 '뽕글이'는 군대 문화가 낳은 독특한 음식이다. 냄비에 물을 끓여 느긋하게 라면을 먹기는 쉬운 환경이 아니니 라면 봉지에 뜨거운 물을 넣어 급하게 먹는 것이 '뽕글이' 아닌가. 그만큼 '뽕글이'는 밤에 근무를 서고 나서, 때론 작업 중에 별미로 먹게 되곤 한다. 힘든 일과 중에 먹게 되는 '뽕글이'나 일요일 아침에 눈을 뜨자마자 먹는 군대의 햄버거맛은 어디서도 경험할 수 없다. 과거 TV에서는 음식을 다룰 때 맛있는 음식, 더 호화로운 재료를 사용하는 음식을 보여주는 경우가 많았다. 하지만 '먹방'이 유행인 요즘, TV는 음식의 맛보다 음식을 먹는 상황에 초점을 맞춘다. 꼬마 아이가 라면을 먹고, 도망자가 허겁지겁 밥과 찌개를 먹는 모습 또는 군대에서 추운 겨울에 근무를 마치고 '뽕글이'를 끓여 먹는 맛. 이런 상황에서 밥을 먹는 모습을 보며 행복감을 느끼는 것은, 그만큼 지금 사람들이 작고 소박한 행복을 찾고 싶다는 것인지도 모른다. 먹는 순간만큼은 행복하게. 화려한 음식이 아니라도 좋다. 내가 먹고 싶은 순간에, 허기를 채워주는 그 음식이 바로 행복이다. **AF**



글 · 사진 제공
이예진
(MBN 정치부
출입기자)
윤미영
(프리랜서
방송작가)

사진출처
DAUM 영화

PREVIEW

세계를 반하게 한 영웅

뮤지컬 <레미제라블>

뮤지컬 <레미제라블>이 2013년 대한민국에 또 한 번 '레미제라블' 열풍을 예고하고 있다. 지난해 12월 개봉한 영화가 뮤지컬 영화로 최초 5백만을 넘겼으며, 5권짜리 완역 소설도 15만 부 이상 판매되는 기염을 토했다. 특히 공군이 제작한 '레밀리터블'은 영화 <레미제라블>의 주인공 러셀 크로우도 리트윗할 만큼 국제적인 관심을 끌었다. 뮤지컬 <레미제라블>이 기대되는 가장 큰 대목이다. 뮤지컬 <레미제라블>은 프랑스에서 성경 다음 많이 읽힌다는 빅토르 위고의 동명소설을 원작으로 삼았다. 마치 한 편의 웅장한 오페라를 연상케 하는 호소력 짙은 음악이 더 이상의 수식이 필요 없다는 후문이다. <오페라의 유령>, <미스 사이공>, <캣츠> 등 세계 4대 뮤지컬을 만든 프로듀서 카메론 매킨토시가 제작을 맡았다는 점도 흥행을 뒷받침한다. 19세기 프랑스의 암울했던 시대적 상황 속에서 혁명과 사랑 등 인간사의 가장 격정적이고 보편적인 모습이 스크린을 넘어 이제 눈앞의 무대로 되살아난다.

- 기간 : 4월 6일~5월 26일
- 장소 : 서울 블루스퀘어 삼성전자홀
- 가격 : S석 9만원 / A석 7만원 / B석 5만원
- 홈페이지 : www.lesmis.co.kr



진정한 왕을 만나다

연극 <광해, 왕이 된 남자>

광해가 명품연극으로 또 다시 관객몰이에 나섰다. <광해, 왕이 된 남자>는 조선 광해군 8년 독살 위기에 놓인 '광해'를 대신해 천민 '하선'이 왕의 대역을 맡으면서 벌어지는 이야기를 그린 작품이다. 실제 실록에서 소실된 것으로 알려진 광해군의 15일간의 행적을 재구성한 영화는 광해의 대리 역할을 했던 또 다른 인물이 있었다는 참신한 설정을 시도했다. 반면 연극 <광해>는 과거와 현재를 대결 구도로 놓고 이야기가 시작되는 시점과 풀어나가는 방식이 다르다. 기존 영화에서 다루지 못했던 등장 인물들의 심리변화를 조금 더 깊게 다뤘다는 평가이다. 원작을 무대화하면서 등장인물의 역할 비중에도 변화를 줬다. 연극에서는 광해의 심리묘사에 좀 더 비중을 두어 변해갈 수밖에 없었던 광해의 고뇌를 면밀히 관찰할 수 있다. 또 극중 하선과 한바탕 신명나는 놀이를 펼칠 사물놀이패의 연주와 익살맞은 연기도 눈과 귀를 즐겁게 해줄 것이다.

- 기간 : 4월 21일까지
- 장소 : 서울 동송아트센터 동송홀
- 가격 : R석 5만원 / S석 3만5천원
- 홈페이지 : blog.naver.com/gwanghae2013



공감 100% 현실 연애의 모든 것

영화 <연애의 온도>

내가 그녀에게 홀딱 반했을 때 “이런 사람이 세상에 존재하리라고 꿈에도 생각 못했어”라고 말했고, 그녀가 내 곁을 떠났을 때 “이런 사람이 세상에 존재하리라고 꿈에도 생각 못했어”라고 되뇌었다. 이 이야기는 장자고 상빠의 ‘속 깊은 이성친구’에 나오는 구절이다. 가장 뜨겁게 불타오르고, 가장 차갑게 식는 연애의 속성을 설명하는 이 글이 영상으로 재연된 영화가 바로 ‘연애의 온도’ 일 것이다. 한 사내 연애 커플의 만남과 이별을 둘러싼 과정을 매우 리얼하게 보여주고 있는 영화는 내 얘기 혹은 내 친구 얘기 같은 공감대를 형성하기 충분하다. 더구나 적당히 유머러스한 에피소드와 그에 어울리는 경쾌한 연출은 남의 연애를 훑쳐보는 즐거움까지 만족시켜주고 있다.

+ 열애, 이별은 물론 불륜, 이혼, 섹스 스캔들까지 일어나는 스펙터클한 직장. 이 영화를 보기 전까지 일하는 곳이 이렇게 재미있는 곳인지 미처 몰랐다.

- 뽕뽕 터지는 코믹한 전반부에 비해서 다소 맥빠지는 후반부의 뒷심



이병헌에 의한, 이병헌을 위한, 이병헌의 영화 영화 <지.아이.조 2>

헐리웃에 진출한 수많은 한국 배우들 중에서 사실상 이병헌만큼 성과를 거둔 배우는 없었다. 헐리웃의 대표 블록버스터 ‘지.아이.조’에서 적지 않은 분량과 존재감을 보여준 이병헌은, 마침내 속편까지 무사히 살아남아 주연급 캐릭터로 발전했다. 세계를 정복하려는 악당들과 그들을 막으려는 지.아이.조 군단의 대접전을 그린 ‘지.아이.조 2’에서 이병헌은 조각 같은 몸과 함께 가장 멋진 액션신을 보여줬으며, 주특기인 깊이 있는 눈빛을 이용한 감정연기로 다소 허술한 시나리오의 허점까지 보완했다. 헐리웃 유명 배우들 틈에서 미친 존재감을 뽐내는 이병헌을 확인하는 것만으로도 한국 영화팬들에겐 충분히 가치 있는 영화라고 할 만하다.

+ 공·육·해를 총망라한 싸울 수 있는 모든 장소에서... 칼, 총, 폭탄, 핵무기까지 싸울 수 있는 모든 무기가 등장하는 최고의 물량공세. 총제작비 2천억원의 위엄

- 그럼에도 불구하고 임팩트 있는 결정적인 한방이 없다는 치명적인 단점 **AF**





글
김미라
(KBS 방송작가)

사진출처
DAUM 책

책마을

문학은 인생을 모방하고, 인생은 문학을 모방합니다. 때론 문학이 인생을 쫓아가지 못하는 경우도 있습니다. 프랑스 공군조종사 출신의 작가 로맹 가리의 삶은 어떤 소설보다 드라마틱합니다. 어떤 작가도 평생 단 한 번밖에 받을 수 없다는 콩쿠르상을 두 번이나 받았고, 2차대전에 참전해서 레종 도뇌르 훈장을 받은 뒤 외교관으로 활동했습니다. 또한 전설적인 영화 '네 멋대로 해라'의 여주인공인 배우 진 세버그와 뜨거운 사랑과 자살로 마감한 생애 이르기까지, 이보다 더 영화 같은 삶이 있을까 싶습니다.

이쯤에서 문득 궁금해지지 않습니까? 분명 에밀 아자르의 '자기 앞의 생'을 소개하겠다고 해놓고는 로맹 가리 이야기를 하고 있으니 말이죠. 에밀 아자르는 로맹 가리의 또 다른 이름이었습니다. '하늘의 뿌리'라는 작품으로 권위 있는 콩쿠르상을 받았음에도 불구하고 비평가들이 로맹 가리에게 흑평을 퍼붓자 그는 에밀 아자르라는 또 다른 필명으로 소설을 쓰기 시작합니다.



로맹 가리에게 흑독했던 비평가들은 신예 작가 에밀 아자르에게는 일제히 찬사를 바쳤죠. 로맹 가리는 내친 김에 '자기 앞의 생'이라는 소설을 쓰게 됩니다. 아랍소년 '모모'와 그를 맡아서 기르게 된 유태인 '로자 아줌마'의 이야기는 지친 일상에서 사람들이 어떻게 꽃처럼 피어나는지를 보여주는 감동적인 작품이죠. 모모와 로자 아줌마는 서로 고분고분한 사이는 아닙니다. 하지만 서로의 상처를 너무나 잘 이해하고 있습니다. 겨우 14살인 모모는 사람을 깊이 이해하는 능력을 가지고 있죠. 열네 살 아이가 겪기에는 너무 많은 시련이, 그럼에도 불구하고 잃지 않은 순수가 모모에게 그런 능력을 주었습니다. 모모는 엄마처럼 따르고 사랑했던 로자 아줌마에게 닥친 죽음의 고통을 로자 아줌마가 원하는 방식으로 맞이할 수 있도록 도와줍니다. 아우슈비츠에 수용된 적이 있었던 로자 아줌마가 그 고통의 피난처로 꾸며놓았던 지하의 공간에서 편안히 삶을 마감할 수 있도록 지켜주었습니다. 사랑의 가장 높은 방식은 무엇을 주는 것이 아니라 곁에 있어주는 것임을, 그 사람이 원하는 방식으로 이루어주는 것임을 깨닫게 하던 장면이었습니다. 모모와의 만남은 우리도 모르는 사이에 잃어버렸던 많은 것들을 회복시켜 줍니다.

에밀 아자르의 '자기 앞의 생'은 프랑스의 독자들을 열광시키며 콩쿠르상을 수상하게 됩니다. 로맹 가리는 5촌 조카에게 에밀 아자르 역을 맡겨 콩쿠르상을 점잖게 거부해 버리죠. 로맹 가리의 문학을 인정하지 않은 비평가들에게 보낸 에밀 아자르의 복수였습니다.

로맹 가리가 '자기 앞의 생'을 쓸 수 있었던 원동력은 그의 어머니에게 있습니다. 로맹 가리의 어머니는 러시아 이민자 출신의 아들이 작가로서, 조종사로서, 외교관으로서 성공하리라는 확신을 가지고 있었습니다. 로맹 가리가 2차대전에 참전하게 되었을 때 어머니는 죽음을 앞두고 있었습니다. 그의 어머니는 삶의 마지막 5일 동안 혼신의 힘을 다해 250여 통의 편지를 썼습니다. 그 편지는 스위스에 있는 어머니의 친구에게로 보내져서 전쟁이 끝날 때까지 하나씩 보내졌습니다. 로맹 가리는 전쟁이 끝나고 나서야 어머니가 오래전에 세상을 떠났다는 것을 알게 되었지요.

삶의 처음부터 끝까지 무엇 하나 평범한 것이 없었던 로맹 가리. 그의 또 다른 이름 에밀 아자르가 보여주는 '자기 앞의 생'은 어떤 것인지 꼭 한 번 펼쳐보시기를 권합니다. **AF**

2013 April

Vol.418

P
O
S
T
C
A
R
D



월간 「공군」 4월호를 잘 읽고 문제를 풀어
독자퀴즈 엽서 뒷면에 답해 주세요.

정답엽서 마감일 : 4월 30일까지

1. 3월 1일부터 공군부대 식당에서 운영중인 천연조미료에 쓰이는 재료 3가지는?
2. 전군 최초의 자살예방 교관으로, 지난 2011년부터 공군 순회 자살예방교육을 하고 있는 사람의 이름은?
3. 공군지 4월호 기획특집의 주제이자, 몸과 마음의 치유를 의미하는 단어는?

2월호 독자퀴즈 정답 및 당첨자

정 답 1. 노로바이러스 2. 노정민 3. 이동환

퀴즈 당첨자 전북 진안군 김혜지 ● 충남 계룡시 유혁 ● 충남 계룡시 최창근
서울 성북구 한동근 ● 충남 계룡시 김동건

〈월간 「공군」 독자들을 필자로 모십니다〉

보내실 곳 충청남도 계룡시 신도안면 계룡대로 663 사서함 501-309
정훈공보실 미디어영상팀 월간 「공군」 담당 (우편번호 321-929)

이메일 najung21@hanmail.net(인터넷) najung21@af.mil(인트라넷)

전화번호 02-506-6943 / 042-552-6943

우 편 엽 서

보내는 사람

이름 _____

주소 _____

□□□□ - □□□□

요 금
수취인후납부담

발송유효기간
2012.5.1~2013.4.30

제501군사우체국
제 1 호



월간 「공군」 퀴즈 이벤트 응모는 QR 코드를
통해서도 가능합니다. 여러분의
스마트폰으로 QR 코드를 스캔하세요.

간접 · 테러범 · 방산소파기 · 사이버테러 · 군사보안
신고 · 상담은 전국 어디서나 국번없이 1337번
(온라인 신고 www.dsc.mil.kr)



받는 사람

충남 계룡시 신도안면 계룡대로 663
군사우체국 사서함 501-309호

월간 「공군」 편집실

③②①-⑨②⑨

2013
April
Vol.418

백일장 다섯 번째 주제 기차



담벼락 백일장 제5회 주제는 '기차' 입니다.
기차와 관련한 독자 여러분의 재미있는 사연을 기다립니다.

인트라넷(E-mail) najung21@af.mil
인 터 넷(E-mail) najung21@hanmail.net

P
O
S
T
C
A
R
D

월간 「공군」이 독자 여러분의 의견을 기다립니다.

◎ 월간 「공군」은 ㅁㅁ이다.

.....

◎ 월간 「공군」 4월호에서 가장 흥미롭게 읽었던 글은?

.....

◎ 월간 「공군」에서 다뤘으면 하는 취재 대상이나 기획물은?

.....

◎ 편집자에게 하고 싶은 말은?

.....

.....

4월호
퀴즈 정답

1. _____

2. _____

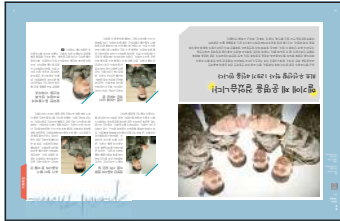
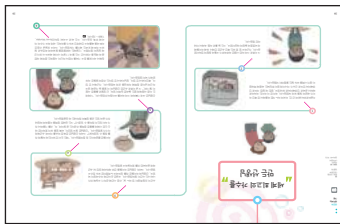
3. _____



공군지 독자퀴즈 상품 전격 교체!
독자퀴즈에 당첨되신 5분께
멀티비타민 '네이처 밸런스'를
선물로 드립니다.
많은 응모 부탁드립니다!

[illegible]

1. **공공기관**은 「공공기관의 운영에 관한 법률」 제40조 제1항에 따른 공공기관 또는 「지방공기업법」 제10조 제1항에 따른 지방공기업으로서 대통령령으로 정하는 기관을 말한다.

[illegible][illegible][illegible]

Letters to the editor





드라마 '돈의 화신' 여주인공

황정음 인터뷰

42페이지!

공군 매거진 블로그엔 재미있는 소식들이 가득!
공감하면 할수록 재미있는 공군

<http://afzine.kr>

<http://afplay.kr>



대한민국공군