

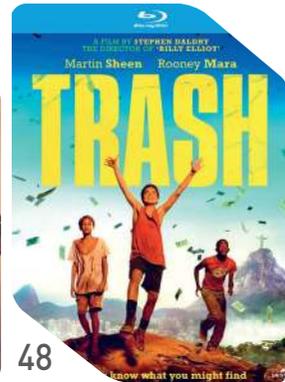


공군

대한민국을 지키는
가장 높은 힘



Contents



2015 November

R.O.K AIR FORCE
VOLUME 449

공군 IN

- 06 기획특집
10월의 공군참모총장 동정
- 20 포토 프레임@AF
10월의 공군소식
- 22 Air Force Monthly
제19전투비행단 상사 신전식
- 24 아빠! 뭐해?
제16전투비행단 병장 이정우
- 28 천상아들
제19전투비행단 화생방지원대
- 30 활주로 식구들
<제3화> 초계 쌀국수
- 32 GUNFORK
11월의 역사
- 36 이달의 역사
우울한 11월은 가라!
- 38 Fitness
직업의 자유와 평등권
- 39 인권레터

GLOBAL & INSIGHT

- 40 인문학 산책
자연과 함께 인문학 실천하기
- 42 공군역사 에세이
<제7편> 높고 아름다운 하늘 받들어
- 44 Air-power Report
피아트 G.91
- 46 공군 재무관리본부
저금리 시대에서의 자산 관리 전략

CULTURE 36.5

- 48 Hollywood English
트래쉬
- 50 트렌드가 보인다
가을 아이템

OPINION

- 52 생각하는 그림
지구인을 부러워한 외계인
- 54 담벼락
여행
- 56 책 읽는 공군
카렌 암스트롱, 자비를 말하다



표지(앞)
강인한 공군
사진 작가 ShinStyle(신현정)

표지(커버스토리)
글 중위 김웅(홍보과) 사진 중사 고미숙(홍보과)

발행일자 2015년 11월 1일(통권 제449호)

발행인 공군참모총장 대장 정경두

발행처 공군본부 정훈공보실

편집인 공군본부 정훈공보실장 대령 한상균

편집감수 대령(진) 이상규, 중령(진) 정기완

기획·편집 중위 김웅, 중사 고미숙

디자인·인쇄 국군인쇄창
(960-7443-7445, 042-550-7443-7445)

※ 본지에 게재된 개인 원고는
공군의 공식 견해와 다를 수 있습니다.



열심히 하늘 지키는 당신, 당신의 변신은 무죄!



다가오는 연말, 바빠지는 머릿속

어느덧 11월이다. 언제나 그래왔지만 돌이켜보니 이번 해도 참 다사다난했다. 불철주야 영공방위 임무에 매진해 왔지만 하늘에서 비 내리듯 쏟아지는 임무에 쫓다 보니 시간가는 줄도 모르고 살아왔던 우리 공군이다. 개개인마다 올해 초에 세워둔 건실한 자기 개발 계획이 있었지만 그 계획들은 그저 '계획'으로만 꾸준히 남아 우리 마음 한구석에 자리 잡고 있을 뿐이다. 우연히 다이어리를 넘기다 발견한 신년 목표를 바라보며 우리는 맘속으로 이렇게 읊조린다.

‘내년으로 미루지 뭐’

그런데 눈 한 번 감았다 뜨니 벌써 달력이 겨우 두 장 밖에 남지 않았단다. 그렇다. 곧 연말이다. 우리는 지난 연말에 세워두었던 그 계획을 또다시 꺼내드는 우를 범한다. 물론 그대로는 아니다. 제대로 실행은 못 해봤지만 거기에 살도 더 붙여 본다. 저번에 못했으니까 못한 몫까지 더 해서 한 번에 이루려는 심산이다. 그렇게 아득히 멀어져 간다. 나의 꿈, 당신의 꿈, 우리의 꿈... 그 계획은 내가 세웠지만 이 세상의 것이 아닌 게 틀림없다.



한 번에 하려고 하지 말고, 잘 하려고 하지 말고!

우리는 군인이다. 저마다의 차이는 있겠지만 사람들 누구나 퇴근을 하고 집에 돌아와 침대에 몸을 던지고 나면 순식간에 무언가를 하고자 하는 의지가 급격하게 줄어들다. 일단 쉬고 싶다. 퇴근 후 몰려오는 피로함을 이겨낸다는 것은 그만큼 어려운 일이다. 여기서부터 시작이다. 피곤과의 싸움에서 한 번이라도 제대로 승리하는 것, 그것이 우리의 '변신 계획'을 '이 세상의 것'으로 만들 수 있도록 하는 첫 걸음인 것이다. 열심히 영광을 지킨 당신, 이제 더 이상 미루지 말자. 작년과는 다른 나, 현재와는 다른 나, 더 나아진 내가 되기 위한 첫 걸음! 한 번에 할 생각 말고, 잘 할 생각 말고 일단 시작부터 제대로 하는 법을 찾아보기 위해 더 나아진 나로 변신한 우리의 동료들을 몇 명 만나서 노하우를 들어보자.

당신의 변신도 무죄가 될 수 있다.





이건 몸이 아니라 갑옷이다! 대한민국을 지키는 가장 높은 체력

방공유도탄사령부 헌병대 김동준 중위

김동준 중위의 일상은 바쁘다. 그는 우리나라 영공의 방패라고 할 수 있는 방공유도탄(방공포)부대들의 중추, 방공유도탄사령부에서 근무하고 있는 헌병장교이다. 35개나 되는 예하 방공유도탄대대들의 헌병업무를 관리·감독하고 있으며 사령부의 연간 헌병업무를 계획하는 실무자로서 다양한 중책을 맡아 임무수행에 여념이 없다. 조그마한 사무실에 실무 장교는 오로지 본인 1명! 타고난 좋은 성격 덕분에 위 아래로 많은 도움을 받으며 항상 감사하게 임무를 수행하고 있다는 그이지만 언제부터인가 부쩍 훈련 받던 시절 보다 몸이 많이 약해졌다는 것을 느꼈다. 계속되는 업무들로 인해 피곤해지다 보니 규칙적으로 해오던 운동들을 거르게 되고 그것이 쌓이게 되면서 퇴근 후에 몰려오는 나태함을 견딜 체력이 없다는 것을 인지한 것이다.

“이래서는 안 되겠다.”

그래서 다시 시작한 운동이었다. 군 입대 전, 대학생 때 농구선수로도 활동했다는 그는 얼핏 보기에도 기골(奇骨)이 남다른 ‘진짜 사나이’였다. 다양한 병과 중에서도 헌병이라면, 특히 발군의 체력과 운동신경이 필요한 것도 사실이었던 터라 그는 자신의 보직과 임무를 생각하며 더욱 더 열심히 운동에 매진할 필요성을 느꼈다고 한다. 비깅에서 ‘헌병’이라고 하면 일단 사람들이 ‘오~ 헌병이면 운동 잘 하겠네?’, ‘몸 좋겠네?’ 하는 반응들에 부응하고 싶었던 개인적인 욕심도 있었다. 이런 것들이 자신을 더욱 채찍질(?)하고 의지를 불태울 수 있는 원동력이 된 것이다. 이번달 본지의 표지모델로도 당당히 나선 김 중위의 운동법 노하우를 인터뷰 지면에서 함께 확인해 보도록 하자.



“운동 40%, 식생활이 60%입니다.” 몸짱이 되는 첫 걸음

SPECIAL
THEME
01

김 중위의 체형관리 비법은 '운동 40, 식생활 60'에 있다. 단순히 체형관리만 놓고 본다면 운동보다는 식생활이 더 중요하다는 것이 김 중위의 의견이다. 운동선수가 아닌 일반인에게 과도한 운동은 오히려 몸에 해가 될 수도 있고, 우리 몸은 운동도 중요하지만 그만큼 충분한 휴식과 영양공급이 더 중요하다는 것이다. 그래서 그는 주변에서 조언 요청을 받을 때마다 “실천 가능한 범위 내에서 알맞은 식습관을 만들어 지키는 것부터 시작하십시오.” 라고 말한다. 그런데 다이어트를 한 번이라도 해본 사람은 공감하겠지만 음식을 끊는다는 것이 굉장히 어려운 일이다.

그러자 김 중위는 고개를 저으며 말한다. “괜히 칼로리 따져가면서 먹는 것은 스트레스만 야기합니다. 비전문가 개인이 계산하는 칼로리가 정확하지 않을 수도 있고요. 일단은 건강에만 괜찮은 음식이면 평소대로 드시는 게 좋습니다. 굳이 줄여야 한다면 일단 쌀밥의 양만 조금 줄여보시는 게 낫습니다.” 그리고 김 중위가 가장 강조하는 것은 군것질과 음료수를 줄이는 것이다. 식당에 가면 마시는 음료수(탄산음료, 그리고 술)가 다이어트나 체형관리의 큰 적이 될 수 있다.

당장은 큰 차이가 아니지만 마시는 음료수의 당분이나 칼로리를 1년치, 5년치, 10년치로 누적해서 보면 엄청난 것이다. 음료수가 먹고 싶을 때는 그냥 물을 많이 마시자. 그리고 단 음식이 끌려 군것질이 하고 싶을 때는 수시로 간단하게 바로 먹을 수 있는 과일이나 채소를 옆에 두고 먹도록 하자.

김 중위의 운동 패턴 및 식습관

- 격일마다(일주일에 3번~4번 정도) 1시간씩 헬스 또는 맨손운동
- 맨손운동 시 : 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기, 앉았다 일어나기 등
- 업무 중 의식적으로 50분마다 한 번씩 일어나서 가벼운 스트레칭
- 5층 이하 높이는 가급적이면 계단 이용
- TV 시청 시 간단하게 운동하면서 보기(윗몸일으키기, 팔굽혀펴기 등)
- 칼로리 따져가며 먹지 않기(괜히 스트레스만 받고 정확한 계산 불가)
- 영양상태 맞춰서 평소대로 먹되 쌀밥의 양(탄수화물)만 조금 줄일 것
- 군것질과 음료수 마시지 않고, 과일 · 채소와 물로 대체

“운동 꼭 길게 할 필요 없어요. 하루 10분만 하세요.” 일하느라 지쳤는데 운동할 체력이 어디 있어?

운동을 어렸을 때부터 좋아했던 김 중위지만, 어쨌거나 그도 우리도 똑같은 사람이다. 힘들고 지치는 군대 생활을 함께 하는 전우인데 그가 인조인간도 아니고 항상 활력이 넘치라는 법이 어디 있겠는가. 그런 김 중위가 귀찮음을 탈출하는 노하우가 두 가지 있다고 하는데, 그것은 다음과 같다.

첫 번째, 평소 내가 운동이라고 느끼지 않는 운동을 해보는 것이다.

즉 취미활동으로 즐길 수 있을 만한 스포츠를 친구나 동료 등 마음이 잘 맞는 지인들과 즐기는 것이 좋다. 종목은 대표적으로 축구, 농구, 배드민턴, 테니스 등이 있다. 하다못해 족구라도 해보자.

두 번째, 10분 동안 전력을 다해 운동하는 방법이다.

이른바 10분 운동(10minute-workout)이다. 전문가들은 “헬스장에서 보내는 시간이 길다고 운동 효과가 커지는 것이 절대 아니다.”라고 말하는 사람이 많다. 실제로 우리 몸은 운동한지 약 40분이 지난 후부터 그 효과가 감소하게 되는데 오히려 단시간에 폭발적으로 운동하는 것이 더 효율적이라는 것이다. 딱 10분만 신나는 음악 크게 틀어놓고 열심히 움직여보자.



“10분 운동 만만해보이는데 어떤 운동을 어떻게 채우면 될까요?” 간단히 할 수 있지만, 다음날 아침 일어나기는 간단하지 않은(?) 운동

운동을 시작할 때 가장 중요한 것은 자신의 목표를 정해야 한다는 것이다. 개인마다 현재 체력 상태가 다를 것이고 이루고자 하는 목표 또한 다를 것이다. 일단 자신의 목표가 지방을 걷어내는 것인지, 아니면 근육을 크게 키우는 것인지, 체력을 증진하고자 함인지 콘셉트를 명확히 하자. 그런데 여기서 공통적으로 하지 말아야 할 것이 있다.

바로 헬스장만 가면 매일 러닝머신만 신나게 뛰는 것, 산책하듯 걷기만 하는 것, 또는 매번 똑같은 자세의 운동만 몇 년째 고수하는 것... 이것은 운동에 대한 흥미를 쉽게 잃게 하고 시간은 시간대로 소비하게 하지만 체력증강, 신체적 변화는 아주 미미하다.

다음으로 목표에 상관없이 모두가 공통적으로 해야 하는 것도 있다.

바로 유산소운동과 근력운동은 병행해야 한다는 것이다.

두 운동을 병행하는 것은 남녀노소에게 모두 필요한 방법이다. 살을 빼려고 하는 사람들이든 근육을 키우려는 사람들이든 두 운동을 병행해야 효과가 극명하게 드러난다.



그렇다면 유산소운동과 근력운동을 묶어서 효과적으로 실천할 수 있는 운동이 있을까?
김동준 중위의 추천은 '슈퍼 세트(super set)' 라는 운동 묶음이다. 보통 세트운동이라고 하면 사람들은 팔굽혀펴기 30회를 하고 1분 정도 쉬고 다시 30회를 하고 이런 식으로 진행하는 사람이 많다. 하지만 이 방법은 다르다. 두 세 개의 운동을 하나의 세트로 묶어서 실행하는 것이다. 예를 들어, 팔굽혀펴기 30회를 하고 쉬지 않은 채로 이어서 앉았다 일어나기(스쿼트) 30회, 또 바로 이어서 마운틴 클라이머(엎드려서 산을 타듯 발을 교차로 가슴까지 끌어올리며 달리는 자세) 30회를 연달아 하는 것이다. 이것이 한 세트다. 그리고 1~2분 정도 쉬 후 다시 반복, 한 번에 폭발적으로 수많은 운동을 연달아 하고 조금 쉬고 다시 반복하는 것이다. 이 방법의 장점은 근력운동을 극한까지 몰아붙이며 유산소운동도 겸하게 할 수 있다는 것이다. 또 다른 장점으로는 장소에 구애 받지 않고 어디서든 쉽게 실행할 수 있고 본인의 체력 수준에 맞게 난이도와 횟수를 조절해가며 조합할 수 있다는 것이다.

근육을 키우는 것보다 살을 빨리 빼고 싶은 독자라면 유산소운동에 초점을 맞춰 팔 벌려 높이뛰기 50회, 줄넘기 100회 등의 유산소운동을 하나로 묶어서 실시하면 된다. 그 외에 다른 것보다도 일단 기초체력부터 기르고 싶은 독자라면 작은 근육을 단련시키는 운동보다 큰 근육을 자극하는 운동이 보다 효율적이고 빠르게 체력을 끌어올릴 수 있다. 즉 아령으로 팔근육을 자극하는 것보다 팔굽혀펴기나 벤치프레스 등으로 가슴근육을 크게 단련하는 것이 효율적이라는 뜻이다. 가슴근육을 자극하려고 하다보면 저절로 팔운동도 된다. 그 외에 턱걸이, 팔굽혀펴기, 앉았다 일어나기(스쿼트), 플랭크, 런지 등의 자세는 전신 근육을 다 사용하기 때문에 기초체력 향상에 도움이 된다. 이것들을 자신 수준에 맞게 조합하여 규칙적으로 운동해보자. 단 특정 자세의 운동이 익숙해질 때쯤 되면 다른 운동으로 바꿔서 실시하자. 그래야 다양한 근육을 발달시킬 수 있을 뿐만 아니라 운동도 질리지 않고 더 꾸준히 이어나갈 수 있다.

“이루고 싶은 게 있다면 체력을 먼저 길러라.” 대한민국을 지키는 가장 높은 체력? 정말?

“이루고 싶은 게 있다면 체력을 먼저 길러라. 네가 종종 후반에 무너지는 이유, 그게 다 체력의 한계 때문이야. 체력이 약하면 편안함을 찾게 되고 그러면 인내심이 떨어지고, 그리고 그 피로감을 견디지 못하면 승부 따위는 상관없는 지경에 이르게 된다.”

- 드라마 미생 中

지난 9월호에 소개됐던 드라마 '미생' 에서 나오는 명대사다. 기획특집 첫 번째 코너에서 다루어진 운동과 관련한 내용은 단순히 '몸짱' 이 되지는 것이 아니다. '정신력으로 버티면 된다.' 는 말처럼 무책임한 말도 없다. 어쩌다 한 번이라든가 비상시엔 모를까 평상시 하루하루를 전쟁처럼 '정신력' 까지 굳이 동원 해가며 살아야 한다니. 그러다 진짜 긴급한 상황에는 쓰러져서 아무것도 할 수 없는 상태가 된다면 그만한 민폐도 없다. 스스로를 너무 혹사시키지 말자. 임무도 중요하고, 다 중요 하지만 어떤 일을 하든지 체력이 뒷받침되지 않으면 뒷심을 발휘하기 힘들다. 하물며 군인에게는 더욱 말할 필요도 없다. 퇴근 후 여가시간이 주어진다. 개인마다, 보직마다 주어지는 여가시간에는 차이가 있을 수 있고 다소 불규칙할 수 있다. 그렇지만 어쨌거나 주어지는 그 귀중한 시간에도 무언가 생산적인 자기계발을 하고자 하는 사람이라면 운동도 겸해야 한다. 임무를 마치고 귀가해서 무언가 할 체력은 남아 있어야 할 것이 아닌가. 인터뷰가 끝나갈 때쯤 '운동을 왜 하는 거예요?' 라는 편집팀의 밀도 끝도 없는 질문에 김동준 중위는 마치 항상 달고 다니는 대답인 것처럼 1초 만에 이런 대답을 했다. 짧지만 많은 생각을 하게끔 하는, 울림이 있는 답변이었다.

“사랑하는 사람들을 걱정시키고 싶지 않아서요.”

...

지금이라도 옆자리에 앉은 동료들과
체력단련실 회원권을 끊어보는 건 어떨까. **AF**



공군 IN

기획특집

당신의 변신은 무죄!

글
중위 김 응



사진
일병 이은규(홍보과)

저희도 다시 하얀 피부로
돌아갈 수 있을까요?

대한민국을 지키는 가장 높은 미모



공군본부 홍보과 리포터 박송이 중사

얼마 전 10월에 열린 '계룡 군(軍) 문화축제'의 홍보영상 끝부분에 잠시 출연한 미모의 여성이 소셜미디어를 넘어 신문에도 언급되며 큰 화제가 됐다. 공군의 제복을 입고 있던 미모의 여성은 '주최 측에서 섭외한 민간인이다. 연예인 지망생이다.'라는 소문이 무성한 가운데 몇몇 이들이 반가운 듯 이렇게 답변을 달았다.

“공군 공감팀(홍보팀) 여신, 박송이 중사”

그렇다. 공군 장병들의 지친 맘을 달래주고 일상의 활력을 불어 넣어주는 '공감' 커뮤니티에서 리포터로 맹활약하고 있는 박송이 중사가 바로 그 홍보영상의 주인공이었다. 공군의 큰 행사에 아나운서, MC 등으로도 맹활약하며 이미 공군인들 사이에서 높은 인지도를 가지고 있는 그녀였다.

최근 공감 블로그 등에 웹툰까지 연재하며 훌륭한 손재주까지 보여준 팔방미인(八方美人) 그녀!

다채로운 매력을 겸비한 그녀가 '공군의 여신' 박송이 중사이다.

그런데 이 미모의 여신조차도 피해질 수 없는 고민이 있다는데 그게 피부 고민이라면 공군 장병들은 혹시 믿을 수 있을까? 지금은 많이 개선됐지만 그녀도 사실 여드름과 피부결 때문에 상당히 고생을 많이 했고 지금도 관리에 많은 노력을 기울이는 편이라고 한다. 외모도 경쟁력이라고 누가 그랬던가. 군인이라고 무조건 까맣게 그을린 피부에 여드름 상처와 흉터가 가득한 피부를 가질 필요는 없지 않은가! 우리도 더 잘생겨지고, 예뻐지고 싶다. 이제 박송이 중사와 함께 피부 관리의 방법에 대해서 한 번 들어보도록 하자.

“피부개선을 위한 실천은 마라톤을 뛰는 것과 같습니다.” 울긋불긋 지긋지긋! 피부와의 전쟁

특별히 피부에 나쁜 걸 한 적이 없는데 마음 아프게도 코 정중앙에 시뻘건 뾰루지나 여드름이 반갑게 아침인사를 하며 올라올 때가 있다. 성탄절 루돌프도 아니고 거울을 볼 때마다 속상하고 어쩐지 사람들을 만나 당당하게 이야기할 자신감마저 사라지며 우울한 기분까지 든다. 박송이 중사는 피부 관리를 위해 반드시 가져야 할 마인드로 “마라톤에 참가한 선수라는 기분으로 길게 보고 움직여야 한다.”고 말했다. 지금의 우리 피부는 우리가 수십 년을 살아오면서 생활패턴이 누적된 것이거나 유전의 영향 때문에 선천적으로 타고난 상태의 그것이다. 수술이나 시술이 아니고서는 단기간에 혁신적으로 환골탈태하는 것은 불가능하다. 각종 매체를 통해 수많은 화장품 광고가 그럴싸하게 나오지만 거기 나온 크림을 바른다고 사포 같던 내 피부가 즉각적으로 비단결이 되는 건 아니다. 화장품만으로 그런 기적 같은 효과를 낼 수 있다면 피부과는 왜 존재한단 말인가. 하지만 오랜 시간 관심을 기울이고 관리를 하다보면 정말 눈에 띄게 개선할 수 있는 것도 사실이다. 침대가 과학이라는 모 가구기업의 광고처럼 피부도 과학이다. 원인을 알고 내게 필요한 정보를 습득하면 전문가가 아니어도 어느 정도 나한테 맞는 관리법을 찾아 크게 피부를 개선할 수 있다. 그렇다면 피부 관리의 가장 기본이 되는 세안, 각질제거, 기초화장품 사용, 자외선 차단에 대해 순서대로 알아보자.

1. 세안

씻는 게 중요하다고 말하지 않을 사람은 없겠지만 의외로 이 과정을 소홀히 하는 사람이 많다.

아래에 나와 있는 것만 크게 신경 써주면 여드름 등 피부 트러블과 진주름까지도 크게 도움 받을 여지가 있다.

① 세안 전에 손 깨끗하게 씻기

아니 세안 얘기하면서 손 닦는 건 왜 제일 먼저 나오는지 의아한 독자들이 있을 것이다. 손에 세균이 얼마나 많이 살고 있는지 인터넷을 검색해보라. 검색 결과를 보면 앞으로 손으로 얼굴 만지기가 싫어질 수도 있다. 하지만 얼굴을 닦는데 손을 안 쓸 수가 없으니 오늘부터라도 세안 전에는 신성한 의식(?)을 치른다는 마음으로 흐르는 물에 30초 가까이 손을 씻어내자.

② 얼굴을 닦을 때 너무 힘주지 말고, 차라리 샤워기를 이용해보라!

세안은 다양한 방법이 있지만 본인이 편한 방법대로 하는 것이 가장 중요한 것 같다는 게 박 중사의 의견. 수많은 연예인들의 세안 비법이 나와 있으나 본인이 불편하다고 느끼면 애써 따라할 필요는 없다. 다만 손에 너무 과도하게 힘을 주어 박박 닦아내는 것은 얼굴 주름을 유발하는 등 좋지 않은 영향을 줄 수 있다. 비눗기를 확실하게 제거하고 싶다면 차라리 적당한 온도와 세기의 물을 샤워기로 틀어서 얼굴에 마사지하듯 돌려가며 물기와 비눗기를 바깥으로 치워내듯 닦아내자. 손을 거의 쓰지 않고도 비눗기를 확실하게 제거할 수 있다.

③ 비눗기는 확실하게 제거하되 약산성 클렌징 제품을 사용해보자!

세수는 기본적으로 아침, 저녁 1번씩 해주는 것이 바람직하다. 이때 클렌저를 약산성(pH농도) 제품으로 사용해보자. 대부분 가정에서 사용하는 딱딱한 비누들은 알칼리성을 띄고 있다. 이 비누들로 자주 세안하게 되면 내 피부도 알칼리성을 띄게 된다. 피부에 서식하는 세균이나 모낭충들은 알칼리성에서 더욱 살기 좋은 환경이 된다. 하루에 세수를 비누로 3-4번씩 하는데도 여드름이 생긴다는 사람들은 바로 이러한 이유로 여드름이 더 생기는 것이다. 게다가 시간이 가면서 비누 표면에 세균도 더욱 늘어난다는 점도 명심하자. 비누를 매일 깨끗하게 씻어낸 뒤 사용하기 번거롭다면 아침에 내 피부에 맞는 폼클렌저를 하나 장만하는 게 좋겠다.



2. 각질제거

우리가 목욕할 때 흔히 사용하는 '때를 민다.' 라는 말은 사실 몸에서 각질을 제거한다는 말과 동일하다. 각질은 우리 피부를 외부자극으로부터 보호하는 역할을 하지만 죽은 각질이 묵혀 있으면 당연히 피부를 막아 여드름을 유발하거나 피부의 결을 까칠까칠하게 바꿔놓기도 한다. 이러한 각질을 제거할 때 때수건으로 얼굴을 문지른다거나 알갱이 스크럽 제품을 사용하는 경우가 많은데 결코 좋지 않다.

피부에 큰 자극을 주기 때문이다. 여기에서도 산성을 이용하여 각질을 탈락시키는 방법을 사용하면 간편하고 자극 없이 묵은 각질을 탈락시킬 수 있다.

① 세안 후 AHA 제품을 사용하라!

AHA는 Alpha Hydroxy Acid의 줄임말로 글리콜산, 구연산, 사과산, 시트러스산 등의 총칭이며 '과일산'이라는 이름으로도 불린다. 세안·샤워 이후 촉촉한 얼굴이나 몸에 발라주면 산성 성분으로 묵은 각질을 녹여 탈락시켜 준다. 또한 피부를 산성으로 유지해주기 때문에 피부 관리에도 큰 도움이 된다. 또한 BHA 제품과는 달리 수용성인데다 피부 표면에서 즉각적으로 작용하기 때문에 세안 후 꾸준히 발라주면 비교적 단기간 내에 피부톤과 결이 크게 개선된 것을 느낄 수 있을 것이다.

② 얼굴에 기름이 많다면 BHA를 이용하라!

BHA는 Beta Hydroxy Acid의 줄임말로 역할은 위에 언급된 AHA와 비슷하다. 다만 성분은 살리실산으로 구성되어 있으며 지용성이기 때문에 기름기가 많이 도는 지성피부에 효과적으로 작용한다. 대부분의 남성들은 얼굴에 기름기가 많은 지성피부이기 때문에 이 제품을 사용하면 AHA보다 큰 효과를 볼 수 있다. AHA와는 다르게 피부 모공 속까지 깊게 침투하기 때문에 눈에 띄는 효과는 조금 더 늦게 나타나지만 한번 효과가 나기 시작하면 오히려 지성피부에게는 확실하다. 세균을 잡는 항균제 역할도 하므로 대부분의 여드름 케어 제품에도 널리 사용되는 성분이며 피지조절, 모공(블랙헤드 등) 케어도 동시에 해결할 수 있다.

3. 스킨, 로션 등 기초화장품

화장품의 세계는 참으로 난해하다. 스킨, 로션이 가장 바탕이 되는데 도무지 이 수많은 제품의 화장품들 중 어떤 걸 써야 하는지 고민이 많다 보니 시작부터 지쳐 그냥 아무거나 쓰게 된다. 주변에서 선물해주는 제품을 사용하기는 하는데 좋은 건지 안 좋은 건지 알 수가 없다. 그냥 선물해준 사람은 비싼 거니까 감사하게 쓰라는 말만 전하며 생색내기 바쁘다. 스킨, 로션 등 기초화장품을 고를 때 가장 중요한 것은 가격도, 좋은 성분의 함유 여부도 아니다. 사실 나쁜 성분의 유무 여부가 관건이다. 성분은 어디서 보냐고? 본인이 사용하는 화장품 본체나 아니면 화장품 구매 시 상자의 뒷면을 보면 전 성분이 표시되어 있다.



① 알코올, 멘톨, 향료

참 신기하게 누가 나누었는지 화장품도 여성용, 남성용 구분이 되어 있다. 사실 성분상으로 크게 다를 바 없는데 사용자 성별 구분되어 있는 이유는 바로 '향' 과 '느낌' 때문이다. 소위 말하는 '아빠 스킨' 이라고 해서 목욕탕에 놓여 있는 제품들을 얼굴에 바르면 시원한 느낌이 들고 산뜻한 냄새가 난다. 무언가 청량감이 들지만 바로 알코올이 주는 속임수다. 알코올은 휘발성이 매우 강한 성분으로 날아갈 때 몸 안에 있는 수분을 같이 끌어안고 휘발된다. 일시적으로 시원한 느낌은 줄 수 있지만 피부 수분을 빼앗아가기 때문에 장기적으로 사용하면 피부에 안 좋은 영향을 끼치게 된다. 마찬가지로 냄새를 내는 멘톨 성분이나 향료는 피부에 자극을 심하게 주고 개인에 따라 심하면 피부가 울긋불긋해지고 알레르기도 유발할 수 있다. 절대 피해야 할 성분들인데 남성들은 오히려 저런 느낌을 좋아하기 때문에 '남성용 화장품'이라는 이름을 달고 나오는 것이다. 그러니 남자든 여자든 그냥 '남성용'이라는 표시가 없는 화장품을 쓰는 것이 상책이다. 그리고 전 성분 마지막쯤에 '향료' 라는 것이 있을텐데 미용의 목적이 아니라 바르는데 좋은 향을 주기 위한 성분이다. 예뻐지려고 바르는 화장품에 굳이 화학성분 하나를 더 보태야 할 이유가 없다.

가급적이면 피부의 부담을 덜기 위해 향료가 첨가되지 않은 제품을 찾는 것이 좋다. 피부가 예민한 사람이라면 더욱 더!

② 여러 개 바른다고 좋은 거 아니다!

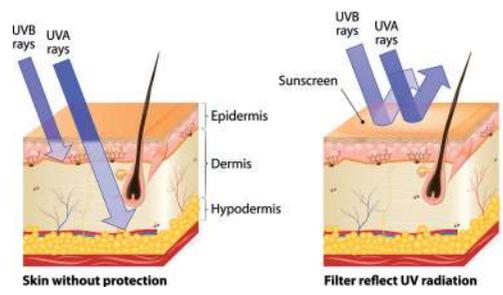
스킨, 로션, 에센스는 물론 크림도 종류별로, 수분크림, 아이크림, 영양크림, 앰플 위 이렇게 종류가 많은 말인가. 그런데 유독 한국에서만 저렇게 종류별로 많이 바른다고 하는데 실상이야 어쨌든 대부분의 전문가가 말하길 같은 라인의 제품들인 경우 한 세트인 것처럼 나오지만 사실 질감만 다를 뿐 성분은 거의 동일하다. 게다가 너무 많이 바르면 오히려 피부에서도 흡수를 못할 뿐더러 과다 영양공급으로 인해 피부 트러블이 더 심해지는 악영향을 초래할 수 있다. 스킨(토너)을 바르고 그 위에 가볍게 다른 거 하나 더 얹는 정도가 적당하다. 특히 기름이 너무 많이 나오는 슈퍼 지성피부라면 그냥 신의 축복이라고 생각하고 스킨 정도로 만족하자. 사실 시중에 나오는 그 어떤 고가의 수분크림도 우리 피부에서 자연적으로 발생하는 '개기름'의 성능을 뛰어넘을 수 없다고 한다.

4. 자외선 차단

피부 관리의 시작이 세안이라면 종착역은 자외선 차단이다. 자외선 차단 중요성은 사실 피부 관리에 있어 몇 번을 강조해도 모자람이 없는데 세안과 더불어 가장 간과하기 쉬운 부분이다. 우선 간단히 자외선에 대해 알아보면 아래와 같다.
(UVC도 있지만 어차피 대기층을 통과하지 못하기 때문에 생략)



UV penetration into the layers of the skin



- UVA**
- 파장 길이** 320~400nm
- 특징** 피부 깊숙이 침투하여 콜라겐 파괴 → 노화, 주름의 원인
- UVB**
- 파장 길이** 200~280nm
- 특징** 피부 표피층에서 화상 유발

적당량의 태양광은 우리에게 비타민 D를 합성하게 해주고 기분을 좋게 해주지만 대책 없이 오랜 시간동안 피복 아래 있는 것은 피부에 치명적이다. 자외선이 계속해서 피부의 노화를 촉진하기 때문이다. 공군은 실내 작업이 많으니 상관없다고 방심하지 말 것. 파장이 긴 자외선은 유리창도 뚫고 들어올 수 있기 때문에 노화의 원인을 막으려면 암막커튼을 치든지 반드시 자외선 차단제, 즉 선크림을 바르는 것이 좋다. 겨울이나 가을에도 마찬가지! 자외선 차단제는 1년 365일 필수품이다.

① 자외선 차단제의 종류

물리적 차단제 (무기 차단제)

- 주요 성분** 징크옥사이드, 티타늄디옥사이드
- 특징**
 1. 피부 표면에 얇은 막을 씌워 자외선을 튕겨냄
 2. 피부 자극이 적고 안전함
 3. 백탁 현상이 있음(얼굴이 하얗게 됨)

화학적 차단제 (유기 차단제)

- 주요 성분** 부틸메톡시디벤조일헨탄, 에칠헥실메톡시신나메이트
- 특징**
 1. 화학성분이 자외선을 흡수하여 분해하는 원리
 2. 백탁이 없고 발림성이 좋아 사용감이 우수함
 3. 예민한 피부에 자극적이며 눈가가 따가워짐



자외선 차단제의 종류는 크게 물리적 차단제와 화학적 차단제로 구분된다. 물리적 차단제의 경우 우리가 보통 선크림 하면 가장 떠올리기 쉬운 특징인 '백탁 현상'의 주범이다. 쉽게 말해 돌가루를 곱게 갈아서 얼굴에 얹어 놓았다고 생각하면 되는데 덕분에 성분 자체는 인체에 무해한데 하얗게 뜨는 것이 부담스러울 수 있다. 화학적 차단제의 경우 백탁 현상이 없고 산뜻하게 발린다는 장점 때문에 남성들이 선호하지만 피부에 자극적일 수 있으며 눈가에 비를 경우 눈이 시리거나 따가워지므로 주의를 요한다. 본인의 피부에 맞는 것을 사용하되 바르는 양은 반드시 100원~500원짜리 동전 크기만큼 짜서 곱게 펴 바르자. 안 그러면 효과가 줄어든다.

② 자외선 차단제의 성능

자외선 차단제의 성능은 소위 말하는 SPF(Sun Protection Factor) 수치와 PA(Protect A) 수치로 구분한다. 구매한 자외선 차단제 이름 옆에 보면 다 적혀 있다. SPF는 앞서 설명한 자외선 UVB 차단 효과를, PA는 자외선 UVA에 대한 차단 효과를 각각 나타낸다. SPF는 숫자로 표기되는데 예를 들어 SPF 15라고 적혀 있을 경우, 자외선의 양을 15분의 1로 줄여준다는 의미이다. 숫자가 높을수록 차단력이 강하고 지속시간이 길다. PA의 경우 더하기 표시(+)로 나타내는데 개수가 많을수록 차단 성능이 우수하다. 보통은 1개~2개이며 정말 강한 제품의 경우 3개까지 표시되어 있다. 실내에서만 지내는 사람이라면 보통 15~30 사이의 제품을 사용하면 되고 여름 휴가철 놀러가거나 실외 활동이 많은 경우 SPF 30~50, PA++ 이상 제품을 사용하면 좋다. 자외선 차단제도 너무 많이 바르면 피부에 안 좋은 거 아니냐는 의견이 있는데 박 중사는 이런 말을 했다. "자외선 차단제를 안 바라서 피부암에 걸리는 사람은 봤어도, 자외선 차단제를 바라서 피부암에 걸린 사람은 못 봤습니다." 완벽한 우문현답이다. **AF**





글로벌 시대의 주역이 되고픈
당신의 꿈

대한민국을 지키는 가장 높은 지성

"저요? 6전대의 움직임이는 정훈공보실입니다!"

제6탐색구조비행전대 정훈공보담당 문희재 중위

6전대의 부대 슬로건은 '언제, 어디든, 우리는 간다' 이다. 6전대 정훈장교 문희재 중위도 자신을 필요로 하는 곳이라면 어디든 마다하지 않고 일단 뛰어간다. 부대에서 장병들의 정신교육은 물론, 부대 홍보를 위한 홍보영상 제작, 보도자료 작성 및 취재지원, 항공사진 촬영, 심지어 도서관 운영까지 하며 정훈특기 병과가 경험해야 할 대부분의 임무를 오롯이 혼자서 수행해내고 있었다. 혼자라서 힘들 것 같다는 편집팀의 격정 섞인 위로에도 그저 웃으며 '다행히 부대 규모가 다른 비행단이나 사령부급 부대보다는 작으니까요, 별것 아닙니다' 라고 겸손하게 손사래 치는 그였지만 인터뷰 중에도 지나가던 장병들의 동아리 예산 질문에 친절히 답변하는 그였다. 사실 그런 그에게는 남들이 모르는 더욱 대단한 능력이 있다. 그것은 바로 영어 구사능력! 요즘 취업을 위해 누구나 공부한다는 토익(TOEIC) 시험에서도 얼마 전 만점을 받은 그에게서 영어 고수가 되는 핵심 비기가 무엇인지 들어보자.



“즐거듯이 공부하는 것이 관건입니다.” 공부에도 왕도가 있습니다

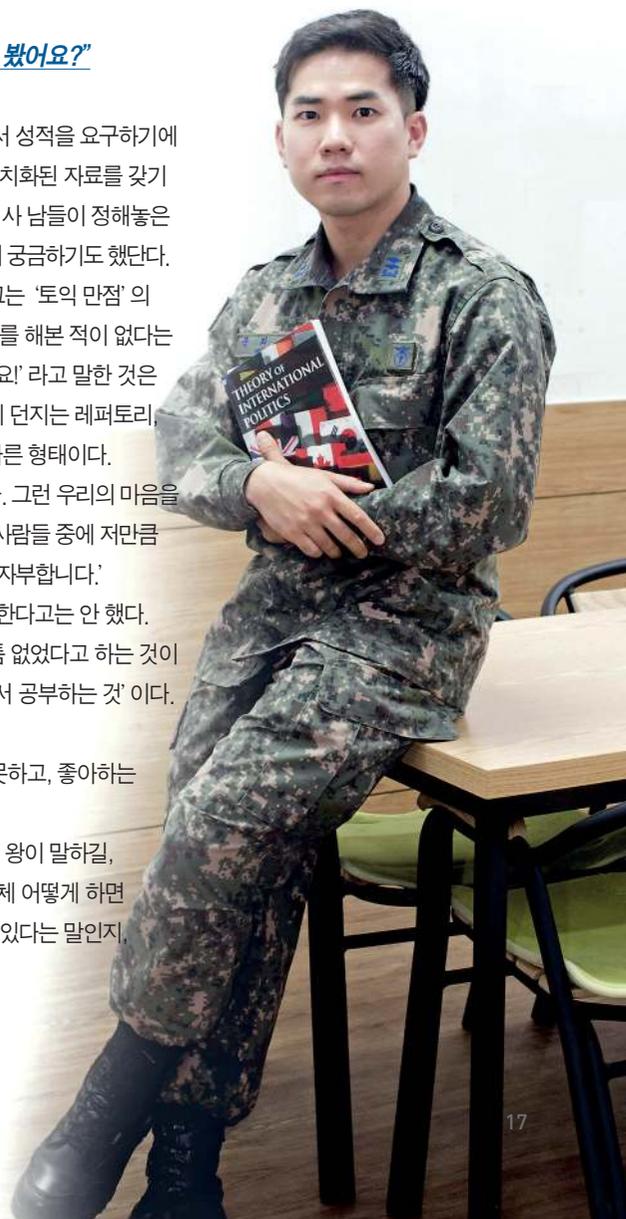
외국어고등학교를 졸업하고 외국어대학에서 학사와 석사학위를 취득한 문 중위는 원래부터 언어에 관심이 많았다. 그중에서도 영어를 특별히 좋아했다. 이유는 모르겠지만 어렸을 때부터 영어가 눈과 귀에 쏙쏙 들어 왔단다. 아마도 영어권 국가들의 드라마를 보고, 노래를 많이 듣다 보면서 문화적으로 생긴 관심이 그 나라의 언어까지도 좋아지게 만든 것일 수도 있다. 최근 불고 있는 한류 열풍으로 인해 일본이나 동남아 국가에서 한국어의 인기가 덩달아 치솟았다는 상황과 비슷한 맥락이다. 이처럼 문 중위는 언어를 배울 때 가장 중요한 것은 무엇보다도 '흥미' 라고 한다. 본인이 재미있게 임하지 않으면 그 어떤 것도 취미나 특기로 굳어지기 힘들다. 그런 의미에서 그가 강조하는 것은 '영어 점수' 같은 숫자가 아니다. “제가 토익 시험에서 990점 만점을 받은 것도 사실이고 기타 영어 시험에서도 고득점을 취득한 건 맞지만 단 한 번도 그 시험들의 점수만 잘 받기 위해 영어 공부한 적은 없다” 고 말한 문 중위. 시험에서 고득점을 얻기 위해 압박 받으며 하는 공부가 결코 재미있을 리 없다는 게 그의 말이다. 숫자에 얽매이기 시작하면 어느덧 숫자가 나의 전부를 표현하는 것처럼 느껴지게 된다. anyway, 여기서 생기는 편집팀과 독자들의 궁금증 하나,

“아니 근데, 그럴 거면 토익 시험은 왜 봤어요?”

워낙 국내에서 인지도가 높은 시험이고 다수 분야에서 성적을 요구하기에 자신의 영어 실력이 어느 정도 되는지 객관적으로 수치화된 자료를 갖기 위해 2년마다 한 번씩 쳐보고 있다는 문 중위. 검사검사 남들이 정해놓은 기준으로 봤을 때 자기의 영어실력이 어느 정도 되는지 궁금하기도 했다. 딱히 토익 공부를 해본 적 없는 그이지만 어쨌거나 그는 '토익 만점' 의 주인공이다. 하지만 단순히 토익 고득점을 위한 공부를 해본 적이 없다는 말이지 그가 बात 떨어지게 '저 공부 하나도 안 했어요!' 라고 말한 것은 아니니 오해는 하지 말자. 매해 수능 만점자들이 으레 던지는 레퍼토리. '저는 학원 안 다니고 교과서만 봤어요!'와는 조금 다른 형태이다. 너희만 교과서를 본 게 아니다. 우리도 교과서는 봤다. 그런 우리의 마음을 잘 이해한 문 중위는 바로 덧붙인다. '아마 우리나라 사람들 중에 저만큼 자주 영어를 접하면서 살았던 사람은 없었을 거라고 자부합니다.' 그렇다. 토익 공부를 안 한다고 했지 영어 공부를 안 한다고는 안 했다. 잠깐이지만 편집팀이 본 문 중위의 영어 공부는 실 틈 없었다고 하는 것이 정확할 듯하다. 그의 영어 공부 비법은 바로 '즐거면서 공부하는 것' 이다.

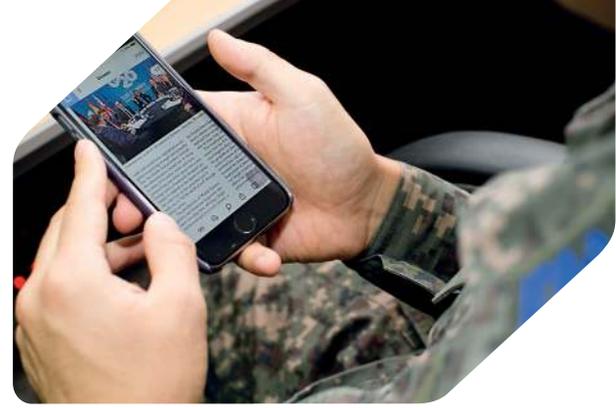
공자가 그랬던가. '아는 사람은 좋아하는 사람보다 못하고, 좋아하는 사람은 즐기는 사람만 못하다.'

공부에는 왕도가 없다고 누가 그랬던 말인가. 공부의 왕이 말하길, '즐거면서 공부하는 것' 그것이 왕도라고 한다. 도대체 어떻게 하면 우리나라 말도 아닌 꼬부랑말을 즐기면서 공부할 수 있다는 말인지, 한 번 계속해서 들어보자.



“퇴근하면 귀찮아서 못하겠다고요? 그 전에 하면 됩니다.”

자투리 시간을 활용하는 것이 핵심!



문 중위의 일상은 바쁘다. 서두에도 언급했듯 그는 6전대에서 정훈업무를 수행하는 유일한 인원이다. 하지만 엄청 바쁠 때나 특별한 행사, 취재지원이 있을 때가 아니라면 비교적 출·퇴근 시간은 규칙적인 편이다. 8시 30분, 집에서 나와 자가용을 타고 출근하는 문 중위는 운전 중에 꼭 CNN이나 BBC 등의 영어뉴스를 듣는다. 원래도 영어를 좋아하는 데다 언론 상황과 정세에 밝아야 한다는 정훈장교의 기본 덕목(?)이란다. 운전엔 집중하느라 귀에 안 들릴 수도 있지만 일단 이런 식으로 출·퇴근 시마다 영어에 항상 길들여지기 시작하면 영어 청해가 한결 수월해진다는 것이다. 근무를 마치고 집에 돌아와서는 식사 및 샤워 후 휴식을 조금 취한다. 소파에 앉아서 TV 시청을 잠깐 한다던가, 컴퓨터로 인터넷 서핑을 하면서 책상에 앉는 것이 낫다. 바로 침대로 들어가는 것은 금물! 모든 의지박약의 시작점이 바로 그곳이니 일단 쉴 뉘더라도 침대는 피하고 불 일이다.

문 중위의 평일 생활패턴

- 08:30 ~ 08:50 : 출근길 영어뉴스 청취(BBC, CNN 등)
- 08:50 ~ 18:30 : 근무
- 18:40 ~ 19:00 : 퇴근길 영어뉴스 청취
- 19:00 ~ 21:00 : 샤워 및 저녁식사, 휴식
- 21:00 ~ 22:00 : 영자신문 · 잡지 읽기(시간 유동적)
- 22:00 ~ 22:20 : 영어 일기 작성

※ 휴일에는 자동차 이용 시 '영어뉴스 청취' 반복 및 작년 가을부터 영어토론 모임에 참여(1주 1회)

“요즘은 잡지 정기구독하면 데이터를 파일로도 주더라고요.”

좋은 칼도 망치로 계속 때려주듯, 영어도 계속해서 때려줘야 한다!

언어는 사용하지 않으면 실력이 녹슨다. 계속해서 사용해주어야 한다. 이것은 모든 외국어 교수들이 입을 모아 하는 말이니 더 이상 반박의 여지도 없고 꿈수도 없다. 문 중위의 영어 공부 방식도 '정석'에서 크게 벗어나지 않는다. 일단은 규칙적으로, 거르지 않고 영어와 부대끼는(?) 삶을 사는 것이 중요하다. 귀가 후 휴식을 취하고 그는 항상 영자신문이나 잡지를 읽는다. 한 번쯤 영자신문이나 잡지 구독을 권유하는 영업 전화를 받아보신 분들은 알겠지만 PDF 파일로도 제공이 되므로 휴대전화나 휴대용 기기에 편리하게 넣어서 다닐 수 있다. 그들의 영업에 속는 셈 치고 돈을 내보는 것이 적어도 최악의 선택은 아니라는 것이다. 문 중위는 현재 외교전문 저널 'Foreign Affairs'를 정기구독하고 있다. 외교 분야는 학부시절과 대학원 때 정치외교를 전공한 문 중위의 고상한(?) 관심사다. 재미있게 읽고 있다는데 사람마다 취향은 물론 다를 수 있다. 당연히 우리 독자들이 그와 같은 길을 걸을 필요는 없다. 여기서 핵심은 '관심사', 즉 '내가 흥미를 가지고 있는 분야로, 즐겁게 읽을 만한 것'을 접하는 것이다. 영어로 된 소설, '해리포터', '반지의 제왕' 시리즈와 같은 세계적으로 유명한 판타지 소설도 상관없다. 다만 그 소설들을 원어로 무작정 읽는다는 것은 굉장히 스트레스를 동반할 것이다. (겉코 쉽지 않다.) 그럴 경우에는 미리 한국어로 다 읽어서 내용을 한 번 파악한 다음 영어로 읽기 시작하면 수월하다. 이 경우에는 반드시 모르는 단어가 나올 때마다 메모해놓고 사전을 통해 뜻을 숙지하는 습관이 필요하다. 문 중위의 경우도 영어를 저렇게 달고 살지만 아직도 모르는 단어가 많다고 한다. 그때마다 그 역시 단어사전을 찾아가며 계속해서 외운다고 하니 영어교수가 걷는 길은 있지만 그 길에 끝은 없다는 것도 알 수 있다.

‘일단 나한테 필요한게 영어점수인데?’ 단기간에 영어고수가 되는 법도 알려 달라!

지금까지 구구절절 옳은 말만 하는 문 중위의 말을 듣다 보니 무슨 소리를 못하고 있었지만, ‘그래서 영어시험에서 최대한 빨리 고득점을 받고 싶다.’ 하는 상황 급한(?) 독자들도 있을 수 있다. 그들을 위한 방법도 알려 달라는 편집팀의 말에 문 중위는 간결하게 딱 한 마디했다.

“3개월 안에 동의어를 중심으로 어휘 10,000개를 완벽하게 암기하시면 됩니다.(하루에 약 100개)”



결국 모든 언어는 단어와의 싸움이라고 한다. 어휘력이 뒷받침되지 않으면 어떤 문장도 완벽하게 머리에 들어오지 않는다. 반면에 영어의 기본이 안 잡혀 있더라도 일단 어휘력이 완벽하게 뒷받침된다면 최소한 맥락은 읽힌다는 것이다. 영어뿐만 아니라 모든 언어의 기본이다. 특히 토익, 텡스(TEPS), 토폴(TOEFL) 등의 영어시험에서 고득점을 원할 시 **동의어를 중심으로 어휘를 외우자**. 어떤 영어시험이든 긴 문장을 읽다보면 자주 언급 되는 단어들 있는데 응시자들은 뇌리에 박힌 그 단어가 밑에 있는 선택지에 그대로 나오면 일단 반가워서 자기도 모르게 답으로 찍는 경우가 많다. 그런데 본문에 나온 단어가 답안지에 그대로 나오는 경우, 대부분은 이러한 응시자의 심리를 이용한 출제자의 함정이다. 반면에 그와 비슷한 뜻을 가진 다른 단어가 선택지에 나왔다면 정답이 될 가능성이 매우 높다는 것이다. 아마 영어 학원을 다녀본 사람이라면 무슨 말인지 알 것이다. 패러프레이징(paraphrasing, 다른 말로 바꾸어 표현하는 것)을 이야기하는 것이다. 이 때문에 동의어를 중심으로 주요단어 10,000개만 작성하고 외운다면 단기간의 폭발적인 영어점수 향상이 아예 꿈같은 소리는 아니란 것이다.

요즘 뜨고 있는 스피킹 시험의 점수가 필요하다면 주저하지 말고 마음 맞고 실력까지 맞는 사람과 토론 모임을 만들어보자. 점수와 영어실력을 동시에 잡을 수 있다. 사실 그 언어의 실력은 숫자 몇 개로

이루어진 점수로 대변되지 않는다. 그동안 ‘토익 만점짜리’ 병어리(?)들에 관한 기사를 얼마나 많이 접해왔던가. 숫자를 너무 믿지 말자. 그것이 실력이 아니다. 진짜 고수가 되길 원한다면 영어를 즐기고 가까이 하는 것이 먼저다. 언제 그걸 다 하느냐고 하지 말고 남은 군 생활 동안만이라도 충실히 이행해보자. **AF**

문 중위의 영어고수가 되는 노하우

1. 단기간에 폭발적으로 영어실력을 향상하고자 한다면, 90일 안에 단어 10,000개를 동의어 중심으로 무작정 암기하라!
2. 일단 하루에 10분이라도 무조건 영어를 위한 투자를 하라. 뭐든 좋다. 자신이 흥미를 느낄 수 있는 것들 위주로. (팝송 듣기, 영어 드라마 보기, 흥미 있는 분야 신문 읽기 등)
3. 마음 맞는 사람들과 영어토론 모임을 만들어보자. 언어는 말하기가 가장 중요하다.





📷 대비태세 현장지도

참모총장은 10월 9일(금), 대비태세 현장지도를 위해 제166방공유도탄대대, 제551방공유도탄대대, 제581탄도탄감시대를 방문하여 조국 영공 방위 임무수행에 매진하고 있는 장병들을 격려했습니다. 참모총장은 장병들에게 “필승의 신념을 바탕으로 적의 어떠한 도발에도 즉각 대응할 수 있는 확고한 군사 대비태세 확립에 만전을 기해달라”고 당부했습니다.

📷 국제 항공우주 심포지엄 주관



참모총장은 10월 19일(월), '미래전에 대비한 우주로의 도약'을 주제로 그랜드 인터컨티넨탈 서울 파르나스 호텔 그랜드 볼룸에서 개최된 제19회 국제 항공우주 심포지엄을 주관했습니다. 참모총장은 개회사를 통해 "오늘날 항공우주력은 국가안보의 핵심전력으로, 전쟁을 억제하고 유사시 전쟁에서 승리를 달성하는데 결정적인 역할을 담당하고 있다"며 "이번 심포지엄을 통해 21세기 전략 환경에 부합하는 효과적인 항공우주력 건설 및 창조경제 구현으로 국가 경제발전을 선도할 수 있는 발전적인 의견이 많이 개진되길 기대한다"고 말했습니다.

한편 이번 행사에는 이주진 국제우주연맹부회장, 미 전략사령부 우주합동기능구성군사령관 데이비드 벅 공군중장 등 국내·외 국방관련 인사는 물론 다양한 국가들의 공군참모총장 및 사령관이 대거 참석하여 화제를 모았습니다.



📷 공군 예비역 단체 예방

참모총장은 10월 5일(월), 공군 예비역 단체인 공군 전우회, 학사장교회, 참전유공자회, 전공상유공자회를 비롯해 공군사관학교 총동창회와 성우회, 재향군인회를 방문하여 임원진과 환담을 나누었습니다. 참모총장은 "공군의 주요 정책과 공군력의 중요성에 대해 국민적 공감대가 형성될 수 있도록 지지해주셔서 감사드립니다"며 "우리 공군이 대한민국을 지키는 가장 높은 힘, 정예 공군으로서 역할을 다할 수 있도록 변함 없는 관심과 성원을 부탁드립니다"고 말했습니다. **AF**



November 2015 www.airforce.mil.kr



영공방위 이상무! 언제나 준비돼 있습니다

작전사령관은 10월 8일(목), 제10전투비행단에서 F-5 지휘비행 및 대비태세 현장지도를 실시했다.



젊은 보라매여, 날개를 펼치고 힘차게 비상하라!

공군사관학교는 10월 6일(화), 제212비행대대에서 17-1차 비행 교육 입문과정 수료식을 주관했다.



최강의 유도탄사수, 자웅을 가려보자

방공유도탄사령부는 10월 13일(화), 15일(목)에 걸쳐 사격지원대에서 '15년 방공유도탄사격대회'를 실시했다.



대한민국의 잠들지 않는 눈, 그리고 잠들지 않는 열정!

방공관제사령부는 10월 14일(수), 제7회 항공통제의 날을 기념하여 '항공통제분야 전투력 발전 세미나'를 주관했다.



선진 병영문화 조성 과 사기진작을 동시에!

군수사령부는 10월 6일(화), 병사들의 동아리 활동 독려와 사기 진작을 위해 병사 동아리 발표회를 개최했다.



이런 게 진정한 민군협력 합작품!

제1전투비행단은 10월 13일(화), 한빛 원자력발전소 방사능 방재 훈련에 참가하였다.



항공, 우주하면 공군이 빠질 수 없죠!

제3훈련비행단은 10월 8일(목)부터 11일(일)까지 4일간 제11회 사천항공우주엑스포 행사 진행을 지원했다.



민음직한 비행단, 아름다운 보금자리

제10전투비행단은 10월 15일(목), 장병 및 관사가족의 복지 향상을 위한 '보라매공원' 개장식을 개최했다.



더 이상의 민군 갈등은 That's no no!

제11전투비행단은 10월 13일(화), 비행장 소음 관련 민군 갈등을 해소하고자 민·관·군 협의체 발족식을 주관하였다.



국내 최대 규모의 에어쇼 및 항공우주전시회? 여깁니다!

제15특수임무비행단은 10월 20일(화)부터 6일간 열린 ADEX 행사의 성공적인 개최와 진행을 적극 지원하였다.



환영합니다, 미래의 항공우주 꿈나무들!

제16전투비행단은 10월 14일(수), 경북항공고 교장과 함께 방문한 학생들의 부대 견학과 현장체험을 지원하였다.



Wow, 대한민국 공군 역시 최고예요!

제20전투비행단은 10월 14일(수), 아랍에미리트 공군장교들의 부대 견학을 지원하였다. **AF**



공군 IN
아빠! 뭐해?

사진
중사 고미숙
병장 김지완



본
중사 고미숙



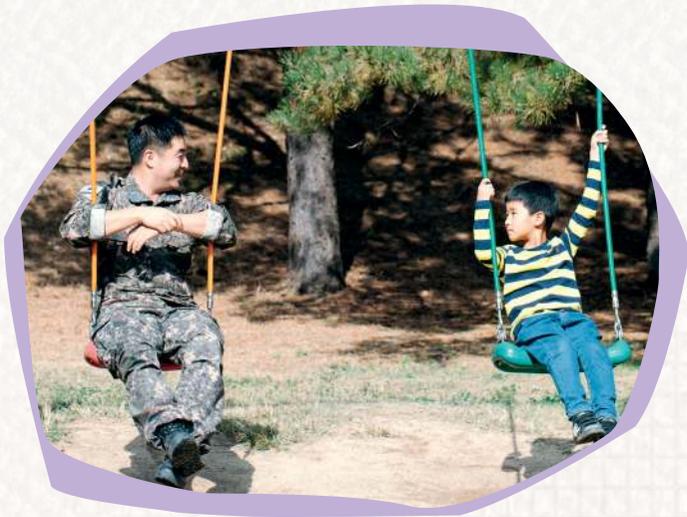
공군가족 자긍심 함양
본격 임무체험 버라이어티

아빠!
뭐해?

우리 아빠는 '건설장비운영관리담당'

요즘 가을 공기가 참 시원하고 좋아요. 이제 곧 겨울인데, 이번 겨울에도 눈이 왔으면 좋겠어요. 그때를 대비해서 따뜻한 장갑을 준비하려고요. 갑자기 아빠가 있는 공군부대는 겨울을 어떻게 준비하는지 궁금한데 오늘 한 번 알아볼까요? **아빠, 뭐해? *^^***

19전투비행단 기지방호전대 시설대대 기지공병중대 **상사 신전식**, 아들 **건호**(8세)



제설

「아빠」 : 견호야. 공군부대는 겨울에 눈이 오면, 바로바로 눈을 치우는 데, 그걸 제설이라고 말해. 제설은 공군부대를 유지하는 데 아주 중요해.

「견호」 : 제설이 왜 중요해요?

「아빠」 : 공군부대에는 우리나라를 지키는 전투기가 뜨고 내리는 넓은 활주로가 있어. 눈이 쌓여 있으면 전투기가 뜨고 내리는 것이 어려워지고, 잘못하면 작전을 못하는 상황이 올 수 있기 때문이야. 이제 우리 제설할 때를 대비해서 필요한 장비를 하나하나 볼까?

「견호」 : 네

SE-88

「아빠」 : 제일 먼저 공군의 겨울철 필수장비인 SE-88을 소개할게.

「견호」 : 우와. 로봇같이 엄청 커요.

「아빠」 : 이 장비는 아주 오래된 전투기의 불꽃 배출부분을 떼어낸 뒤 개조한 특수한 차량인데, 여기에 나오는 바람과 열로 눈을 날리고, 다시 땅이 얼지 않도록 말리는 작업을 한단다.

「견호」 : 전투기 엔진이면 공군에만 있는 거잖아요! 우와 공군 멋져요!



스노 플로우 (Snow Plow)

「아빠」 : 이걸 도로에 쌓인 눈을 길가로 밀어내는 장비야.

「견호」 : 이 아래에 노란색 고무는 뭐예요?

「아빠」 : 활주로 다치지 말라고 활주로와 닿아 있는 면에 고무판을 댄 거란다.

그레이더(Grader)

건호 : 이건 눈이 곤충을 닮았어요.

「아빠」 : 듣고 보니 그러네.^^

건호 : 이 장비는 뭐예요?

「아빠」 : 보통 땅 고르는 용도로 쓰이는 데 바퀴가 안정성이 좋고, 눈길에 강해서 눈을 치울 때에도 쓰인다.



회전식 청소기

건호 : 빗자루 같은 게 달려있는 이 차는 뭐예요?

「아빠」 : 활주로는 콘크리트로 만들어져서 아까 본 SE-88에서 나오는 뜨거운 열로 눈을 녹여도 활주로가 녹지 않지만, 아스팔트 도로는 뜨거운 열에 녹는다. 그래서 부대도로나 아스팔트로 되어 있는 지역에는 회전식 청소기로 눈을 치우지.

건호 : 아. 그렇구나. 빗자루 한번 만져 봐도 돼요?

굴삭기

건호 : 제가 좋아하는 굴삭기예요.

「아빠」 : 왜 좋아하는데?

건호 : 단단한 팔뚝을 가진 모습이 마치 공룡을 닮았잖아요. 근데 아빠! 굴삭기도 눈을 치우는 데 쓰이는 거예요?

「아빠」 : 그럼, 제설작업을 하다보면 길가에 눈이 잔뜩 쌓이게 되는데 그냥 두면 다니는 데에 방해가 된다. 그래서 굴삭기의 손으로 퍼내서 덤프트럭에 실어 공터같은 곳에 쌓아놓지.





촬영을 도와준 공병중대 장병들에게 감사드립니다.



2015년 10월 12일 월요일



오늘 아빠가 일하는 사무실에 갔다. 나는 겨울에 눈이 오면 눈사람 만들 생각에 신나는데, 아빠가 있는 공군부대에는 눈을 치우는 게 중요해서 지금부터 준비를 하고 눈이 오면 모든 사람들이 나가서 눈을 치운다고 한다. 눈을 치우는 차들을 탔다. 우리 아빠는 운전할 줄 아는 차가 엄청 많아서 신기했다. 오늘은 정말 재미있는 날이었다. 그리고 우리나라를 지키는 전투기가 잘 운행될 수 있도록 모든 공군분들 힘내셨으면 좋겠다.





천상 아들

가뭇사경년만



아들이 아버지에게

아버지, 막내아들 정우입니다!

제가 훈련소 입대했을 때 아버지께서 매일 손수 편지 써주시고 했던 게 기억이 났습니다. 훈련소에서 유독 부모님 생각이 많이 났었고 아버지 또한 이 상황을 겪었다고 생각하니 아버지께서 쓴 편지에 '너는 할 수 있다', '아들을 믿는다'

그리고 '진심으로 사랑한다' 고 해주셨을 때 너무 감사하고 가슴이 뭉클했었습니다.

어느덧 저도 병장이 되고 산업기사 필기시험도 합격했는데

이런 제 모습을 보고 아버지께서 기특해 하셨으면 좋겠습니다.

아버지! 아들만 셋인 저희들을 부족함 없이 키우기 위해 담배까지 끊으셨는데,

제가 입대 하고 나서 끊으신 담배를 다시 피우기 시작하셨단

소식에 죄송스러운 마음이 컸습니다. 항상 몸 건강하셨으면 좋겠습니다.

아버지께 표현은 많이 못했지만 진심으로 사랑합니다.

(16전비 수송대대 병장 이정우)

아버지가 아들에게

사랑하는 아들 정우에게.

고등학교 다닐 때까지만 해도 엄마 속을 엄청 썩이던 네가 대학가서는 열심히 공부하고,

공군에 입대해서 언행이 반듯하게 달라진 너의 모습이 너무 귀여워서 흐뭇해했단다.

그리고 국방의 의무를 충실히 수행하면서도 너의 목표를 향해 열정적으로 달려가는 모습과 태도가 대견하고 자랑스럽단다.

조금은 힘든 병영생활에 틈틈이 공부하고 네가 원하던 산업기사 필기시험 합격한 것 축하한다.

이 기세를 몰아 실기시험도 꼭 합격하길 바란다.

항상 예의 바르고 마음씨가 너그럽고 반듯한 생각을 가진 사람으로 성장해서 너의 꿈을 멋지게 이루어라.

정봉이 형, 정현이 형도 적극 응원할 거야. 아버지는 꼭 너의 꿈을 이루어라 믿는다.

아들아, 사랑한다. 정말 사랑한다. **AF**

(아버지 이종규)



활주로 식구들

가스! 가스! 가스! 완벽한 화생방 안전을 위하여!

제19전투비행단 화생방지원대



“가스, 가스, 가스
화생방 안전!!”

화생방 하면 대부분의 장병들은 기본군사훈련단에서 겪었던 가스체험의 악몽을 떠올릴 것이다. 하지만 여기 가스체험은 물론, 화생방교육과 화생방 안전을 책임지는 부대가 있다. 그곳은 바로 화생방지원대, 이름하야 ‘화지대!’



평시에는 확실한 대비!

화학병의 임무는 우선적으로 화생방 공격을 통한 적의 공습으로부터 부대원들의 생명을 지키고 화생방 상황에서의 임무를 가능하게 하는 것이다. 이를 위하여 평시에는 전 장병 및 군무원들의 화생방 교육을 통하여 위급상황에서 당황하지 않고 대처하는 방법을 교육하고, 부대 내 휴대용 제독장비와 방독면 등 물자들의 상태 점검을 실시하고 있다.

탐측반 - 화지대의 눈

화지대는 세부 임무에 따라 탐측반, 방호반, 제독반 총 3개의 반으로 구성되어 있다. 만약 전시상황이 닥치면 이들은 각자 어떻게 움직일까? 먼저 화생방 물자를 분배하고, 공습이 최종 확인될 시에 탐측반에서는 정찰을 하여 화학적 안전장소를 확보한다. 탐측반 소속 화학병들은 200여 종의 작용제를 구분할 수 있는 장비가 구비된 정찰차를 운영할 뿐 아니라 화학 조기경보 체계운영을 통하여 작용제 노출여부 탐지에 힘쓴다.



방호반 - 화지대의 머리

이와 동시에 방호반에서는 hpac이라는 화학위험예측프로그램을 통하여 자료를 종합하고 분석하여 경보를 전파하는 역할을 한다. 또한 방호반은 주로 화생방 작전을 통제하고 총괄하는 역할을 하게 되는데 쉽게 말해 탐측반과 제독반이 화지대의 눈과 팔다리라면, 방호반은 머리라고 할 수 있다. 이 때문에 다른 부서에 비해 구성원 중 간부의 비율이 높다고 한다.



제독반 - 화지대의 팔다리

이렇게 탐측반과 방호반을 통해 특정지역이 화학적으로 오염됐다고 판단되면 제독을 담당하는 제독반이 출동하게 된다. 화학 작용제 피폭 시, 그 일대 지역을 모두 제독한다. 지역 안에 있는 항공기와 차량은 물론 사람과 땅까지, 신속하고 빈틈없는 제독작업이 뒤따른다. 제독반은 이렇게 화학 공격으로부터 보호하고 신속한 제독작업을 통해 원활한 임무를 수행할 수 있도록 보조하고 있다. 또한 테러상황에 대비하여 언제라도 출동할 수 있는 30분 대테러 대기조를 구성하여 혹시 모를 테러상황에 대처할 수 있도록 준비하고 있다. **AF**





GUNFORK

군포크



ISSUE 3 : CHICKEN RICE NOODLE

제3화 : 초계(初鷄) 쌀국수(처음보는 닭 쌀국수)

〈냉장고를 부탁해〉, 〈오늘 뭐 먹지?〉, 〈Olive Show〉 - 다양한 요리 방송이 사람들의 요리본능을 자극하고 있다. 맛있어 보이는 것에 대한 대리만족, 집에서 흔히 구할 수 있는 재료들로 내가 직접 셰프들의 전문요리를 만들어 먹을 수 있다는 행복함. 하지만 우리는 지금

‘군대’에 있다. 나도 따라하면 쉽게 만들 수 있을 것 같은 레시피지만 재료가 없고 불마져 없다는 사실이 더욱 나를 슬프게 한다. 하지만 우리에게겐 여전히 ‘잘’ 먹을 권리가 있다. 그냥 배를 채우기 위해서 먹는 것이 아니다.

잘 먹자.



초계(初鷄) 쌀국수

레시피

준비물 :

보급 쌀국수,
순닭가슴살 캔,
설탕 혹은 꿀, 참기름

삶은 계란, 맛김 및
얼음은 선택사항

(모든 재료는 BX에서 구매 가능)

I. 면 익히기

스프를 따로 빼고 쌀국수 면만 뜨거운 물에 5분 가량 익힌다.
익히는 시간동안 육수를 만들어낸다.

II. 육수 만들기

닭가슴살 캔 국물½, 쌀국수 스프½, 설탕이나 꿀½ 포카락을 물에
잘 저어 녹여준다. 얼음과 물을 이용해 차갑게 식혀준다.
이때 육수의 양은 종이컵 한 컵이면 적당하다.

III. 면 빨래하기

면을 차가운 물에 빨래하듯 씻어 전분기를 없애준다.
이렇게 하면 면이 불지 않고 생면처럼 탱탱해진다.

IV. 담아내기

면을 돌돌 말아 그릇에 담아낸 뒤 준비한 육수를 부어준다. 닭가슴살, 김, 삶은
계란 등 고명을 얹어내고 참기름을 한 번 둘러서 마무리하면 초계 쌀국수 완성

맛과 식감

차가운 물에 씻어주면 면발이 탱탱하게 살아있고, 참기름의 고소한 맛이
풍미를 배로 살려주어 닭가슴살과 함께 먹으면 환상의 조합이다.
넣어준 닭가슴살 통조림 국물은 정말 닭으로 육수를 우린 듯한 느낌이다.



파워 후식 밀크티 빙수 레시피

준비물 :
로얄 밀크티^(테자*),
홍차음료^(살*티),
설탕 or 꿀,
바닐라 아이스크림

하루견과^(선택사항)

I. 얼리기

로얄 밀크티를 얼려준다.(홍차음료와 우유를 1:1 비율로 섞은 뒤 설탕이나 꿀을 첨가해 로얄 밀크티를 만들 수도 있다.)

II. 시럽 만들기

홍차음료 약 20ml 정도에 설탕이나 꿀을 넣어 홍차시럽을 만들어준다.
(없다면 전과 마찬가지로 커피믹스에서 설탕 조절 부분을 이용하여 분리해준다.)

III. 빙수 베이스 만들기

얼려놓은 로얄 밀크티를 포카락으로 사정없이 부수어 빙수 베이스를 만든다.

IV. 담아내기

빙수 베이스 위에 바닐라 아이스크림과 견과류 시럽을 뿌려 마무리 해준다.
(이때 견과류를 시럽에 넣어 한 번 코팅시켜 준 뒤 넣어주면 더 좋다.)

맛과 식감

정말 어디서도 맛보지 못했던 고급스러운 맛의 빙수. 꼭 만들어 보시길

질의응답

Q. 저희 BX에서 닭가슴살 훈제만 팔던데 어떡하죠?

A. 닭가슴살 훈제 국물을 넣게 되면 향이 너무 강해서 맛이 오히려 안 좋습니다. 고기만 쓰시되 꿀이나 설탕의 비율을 높이고 국물을 안 넣어서도 시원한 국수의 맛을 느끼실 수 있습니다.

Q. 쌀국수가 아니라 일반라면으로도 가능한가요?

A. 네 가능합니다. 하지만 별도의 첨가가 들어간 김치라면이나 새우라면 등등이 아닌 오리지널 라면을 사용하시기 바랍니다. 하지만 레시피대로의 깔끔한 맛을 원하신다면 쌀국수로 꼭 해보세요^^

레시피 제보자의 이야기

우연히 맛본

냉비빔국수의 맛이...

제15특수임무비행단

항작전대 상병 이우영



무더운 여름, 전대 병사 몇몇이 라면을 차갑게 해서 비빔국수를 만들어 먹고 있었다.

지나가다가 우연히 맛보게 되었는데 처참한 맛이였다. 그러다 문득 보급되어 잘 안먹는 쌀국수를 이용해서 시원한 국수를 만들 수 있겠다는 생각이 들었고 부식과 BX에서 파는 재료들로 요리해 보았다.

그리고 요리를 마치며

초계국수는 개발한 뒤 전대 사람들이 다같이 모이는 자리에서 선보인 적이 있었는데 굉장한 호평을 받으면서 항작전대 셰프로 불리는 계기가 되었던 요리입니다. 좋은 평을 들은 후로 다른 요리도 개발하여 라면스프 리조또, 라파게티, 카레파스타, 크림파스타, 각종 빙수 등을 선보였고, 요즘은 요리를 부탁하는 사람이 늘어 번거로워질 만큼 자주하고 있습니다.



저에게 군대에서의 요리란 “꿈에 한 발자국 다가가는 계기”입니다. 저는 백종원 님처럼 음식점을 경영하며 하고 싶은 요리를 선보이고 싶다는 꿈을 가지고 있었습니다. 요리와는 전혀 관련 없는 학과를 재학중이었기에 주변의 만류가 심하여 많이 흔들렸지만, 군대에서 비록 다양한 재료를 사용하지 못하지만 제 요리에 즐거워하는 전우들과 그로 인해 행복한 저 자신을 느끼며 요리가 진정 제가 하고 싶은 일이라는 확신이 생겼습니다.



“ The Joy is in cooking for others. It's the same with music.

요리는 누군가를 향한 때 즐겁습니다. 마치 음악과 같지요.

”

윌 아이 엠 will.i.am

GUNFORK는 공군장병참여 콘텐츠입니다. 개인 혹은 전우와 함께 BX 음식이나 부식 등을 활용하여 창의적이고 맛있는 “요리”를 할 수 있다! 하시는 분들은 누구나 주인공이 될 수 있습니다. 소정의 기념품과 함께 군생활의 행복하고 맛있는 추억을 만들어 가시는 건 어떨까요? 공감팀이 찾아갑니다! 다음 군포크의 셰프가 되주세요.

인트라넷 접수 : 병장 김지완 / 인터넷 접수 : 월간공군 편집실(afpao@naver.com)

11월의 역사

November



1919년 11월 9일

의열단 조직

1919년 3·1만세운동 뒤, 독립운동의 근거지를 해외로 옮긴 독립운동가들 중에는 독립을 쟁취하기 위해서 일제의 무력에 대항할 수 있는 더욱 조직적이고 강력한 독립운동단체가 필요하다고 생각하였다.

이런 필요에 따라 1919년 11월 9일 밤, 만주 지린성에서 독립지사들은 민족주의 노선을 지향하는 항일비밀결사 '의열단'을 조직하였다. 이 이름은 '정의의 사(事)를 맹렬히 실행한다'고 한데서 유래한다. 당시 만주와 중국 본토에서 조직된 독립운동단체들이 미온적이고 온건하다고 본 의열단은 직접적 투쟁방법인 암살과 파괴·폭파라는 과격한 방법을 통해 독립운동을 해나가기로 했다. 창단 당시 단원은 대체로 신흥무관학교 출신이 중심이 되었다. 고문으로는 김대지, 황성규가 맡았고 단원으로는 김원봉, 윤세주, 이성우 등 13명이었다. 최근 개봉하여 국민의 사랑을 받은 영화 '암살'에도 나왔던 김원봉이 바로 이 의열단의 단장을 맡았다.



1941년 11월 28일

대한민국 건국 강령 발표

1941년 11월 공포한 임시정부의 정강정책. 민족독립을 앞두고 건국원칙 방침을 삼군주의에 입각하여 구체화한 것으로, 임시정부의 최종 헌법인 제5차 개정임시약헌의 이념적 기초가 되었다. 구성은 1장 총강, 2장 복국, 3장 건국의 22개항으로 되어 있다.

1장 총강에서는 민족공동체로서의 한국, 삼군제도의 역사적 근거, 토지국유제의 전통, 주권 상실 당시 순국선열들의 유지 등을 언급하며 삼군주의가 고유의 건국정신임을 주장했다. 2장 복국에서는 독립을 선포하고 적에 대한 혈전을 계속하는 것, 국토를 회복하고 국내에 당정군이 들어가는 것, 마지막으로 국토, 인민, 교육, 문화 등을 완전히 되찾고 각국 정부와 조약을 체결하는 과정을 그렸다.

3장 건국에서는 토지 및 주요산업의 국유화, 무상의무교육 실시 등 삼군제도를 실시하는 과정을 구체화했다. 그러나 해방 후 정치과정에서 김구를 중심으로 한 임시정부 세력이 주도권을 잡지 못함에 따라 건국강령과 삼군주의도 주목받지 못하게 됐다.



1952년 11월 30일

김정렬 장군 초대 공군참모총장 퇴임

1917년 지금의 서울 종로에서 태어난 김정렬 장군은 최용덕, 이근석 등과 함께 공군창설 주역의 7인으로 거론되는 인물로 조선국방경비대 육군 항공대(공군의 전신) 창설에 앞장 선 인물이다. 1949년 10월 1일에 이르러 마침내 육군 항공대가 공군으로 독립하여 참군하자 김정렬 장군은 대한민국 공군의 초대 참모총장이 되었다.

참모총장에 취임한 지 얼마 되지 않아 발발한 한국전쟁 당시 우리 공군이 보유한 항공기는 L-4 연락기, T-6 훈련기 등을 포함하여 22대가 전부였다. "전투기 한 대 없는 공군참모총장이 존재한다는 것은 말도 안 되는 일"이라며 공군 전투력 강화에 더욱 박차를 가한 김정렬 장군은 한국전쟁 다음날인 6월 26일 극적으로 F-51 무스탕 전투기 10대를 미 공군으로부터 받는데 성공했다. 이에 만족하지 않고 지속적인 전력증강 요구로 마침내 F-51 전투기로 편성된 전투비행단을 창단하게 되었으며 6·25전쟁에서 본인이 직접 공중작전에 출격하기도 하였다. **AF**

공군에서는 올바른 공군사 정립 및 正史化를 위해 공군 출신 원로님들의 생생한 증언 청취 및 개인이 소장하고 있는 실증적인 역사자료를 수집 중에 있으니, 공군을 사랑하고 공군역사에 관심 있으신 원로 선배님들의 적극적인 참여와 협조를 부탁드립니다.



올바른 공군사 정립을 위한

증언청취 및 역사자료 수집

증언청취

- 증언내용** 공군역사 관련 남기고 싶은 이야기, 공개되지 않은 비사 등 (공군 창설 전후기 ~ 1970년대 발전기)
- 증언대상** 1925년 1월 ~ 1935년 12월 출생 공군 출신 원로 (장군, 장교, 준/부사관, 병, 군무원)
대상인원(830여명)에게 별도의 안내 서신 발송 예정(7월 중)



자료수집

- 수집내용** 공군 태동기 (일제 강점下 항일 독립운동기) ~ 현재까지의 공군 관련 역사자료 (사진, 문서, 편지, 시청각자료, 기타 물품 등)
- 접수기간** 2015년 7월 ~ 12월 31일
- 우편접수** 충남 계룡시 신도안면 계룡대로 663 사서함 501-336호 공군 역사기록관리단 군사편찬과 (우 32800)
- 이메일접수** history@airforce.mil.kr





우울한 11월은 가라!

우리가 평소 느끼는 다양한 감정 중에서 우울은, '근심스럽거나 답답하여 활기가 없음, 반성과 공상이 따르는 가벼운 슬픔'을 뜻한다. 일시적인 우울 반응이라면 충분히 정상적인 감정으로써 생각을 전환하는 취미나 운동, 여행, 휴식을 통해 조절할 수 있다. 하지만 슬프거나 울적한 느낌이 기분상의 문제를 넘어서 신체와 생각, 신체 상태, 행동까지 영향을 미쳐서 개인 활동이나 사회생활에 영향을 주는 상태에 이르면, 우리는 우울증(우울장애)이라 말한다. 이번달은 함께 노력하면 극복할 수 있는 마음의 병, 우울증과 개선방법에 대해 알아보자.

■ 우울증의 원인

우울증은 유전적인 요인과 신경전달물질이나 호르몬과 같은 생물학적 요인, 환경적인 스트레스나 다른 정신사회적 요인이 복합적으로 작용하여 유발된다. 자신을 둘러싸고 있는 환경도 우울증 발생에 영향을 주는데, 사랑하는 사람을 잃는 것, 경제적 문제, 그리고 강한 스트레스 등 살아가면서 대처하기 어려운 상황들에 처하면, 주변인의 따뜻한 관심과 도움이 절실히 필요하다. 만약 불면증이나 식욕 저하, 외부교류를 일체 거부하는 모습이 보인다면 빨리 상담이나 치료를 받아야 한다. 우울증은 일시적인 우울 반응과는 다르며, 의지로 없앨 수 있는 것이 아니다. 우울증을 가진 상당수가 전문가의 도움을 꺼려 하고 혼자서 앓는 경우가 많으나, 적절한 시기에 치료를 받는다면 상당한 호전을 기대할 수 있고 정상적인 생활로 돌아가는 것도 가능하다.



■ 우울증의 증상

우울증의 증상은 우울하거나 공허한 기분, 슬픔, 불안, 무엇을 크게 잘못된 것 같은 죄책감, 절망, 부정적이거나 염세적인 생각, 자기 비하, 무력감, 피로, 짜증, 기억력과 집중력의 저하, 생각이나 반응이 느려지는 정신운동 속도의 지연, 불면증, 식욕의 변화, 소화불량 등 다양한 형태로 나타난다. 이 증상들이 동시에 나타나지는 않고, 그 중 일부만 나타난다. 또한 계절성 우울증, 산후우울증, 갱년기 우울증 등 특정한 시기에 나타나는 우울증도 있다. 모든 병이 조기치료가 중요하듯이 우울증도 혼자서 극복해야 한다고 해서 방치하면 대인관계의 어려움, 극단적인 사고로 더 큰 문제가 생길 수 있다. 따라서 적극적으로 전문가의 치료를 받도록 한다.



■ 우울증 예방법

가까운 주변 사람이 우울증으로 힘들어 한다면, 주변 가족과 동료들의 이해와 격려가 필요하다. 비난보다는 존중, 상대를 배려하는 것은 기본이다. 기분전환을 위한 활동을 가지도록 지원하고, 충분한 대화와 함께 친구가 되어주자. 국방의 의무를 충실히 하면서 나를 잃지 않는 것. 반복되는 삶 속에서 행복의 기준을 찾고 서로 도움이 되는 방향으로

로 긍정적으로 생각하고 행동하는 습관은 서로에게 유익하다. 한국직무스트레스학회장 채정호 교수는 한 인터뷰에서 'GOLF'를 가까이 하라고 권했다. 여기서 골프는 녹색 자연(Green), 산소(Oxygen), 햇빛(Light), 친구(Friend)를 늘 가까이 하는 생활을 뜻하며, 이런 생활은 스트레스를 해소하고 우울증을 예방하는데 도움이 된다고 말한다.

■ 우울증을 해소하기 위한섭생법

- ① 생과일, 채소, 대두와 대두제품, 전곡류, 씨앗, 견과류, 현미, 수수 등 복합 탄수화물을 많이 섭취한다. 복합 탄수화물의 섭취가 너무 적으면 세로토닌이 감소하고, 우울증을 유발할 수 있으므로 만일 당신이 신경과민이고, 긴장을 늦추기를 원한다면 복합 탄수화물을 섭취한다. 복합 탄수화물은 녹말과 섬유소로 이뤄져 몸속에서 서서히 소비되며 에너지를 꾸준히 유지할 수 있도록 돕는 안정적인 에너지원이다.
- ② 티로신은 뇌 기능에 필요하다. 이 아미노산은 두 개의 신경전달물질인 노르에피네프린과 도파민의 생산에 직접적으로 관여하므로, 티로신의 부족은 노르에피네프린의 결핍을 초래하고, 그 결과 우울증과 같은 고르지 않은 감정을 유발한다. 강낭콩, 시금치는 티로신의 좋은 공급원이다. 또한 만일 기분을 토크하고 싶다면 트립토판과 단백질이 많은 칠면조, 연어와 같은 식품이 좋다.
- ③ 포화지방산의 섭취를 피한다. 패스트푸드 또는 튀긴 음식의 섭취는 느린 행동, 느린 사고, 피로를 유발한다. 또한 동맥과 혈관을 막고, 혈액세포들을

끈적이고 응집시켜 혈류를 방해하고 그 결과 혈류의 흐름이 나쁘게 되며, 특히 뇌의 혈류 흐름이 나쁘게 된다.

- ④ 설탕을 피하고, 밀의 글루텐 섭취를 제한한다.
- ⑤ 스트레스가 많은 상황을 피한다. 활기찬 마음을 유지하고, 충분히 휴식을 취하고 규칙적인 운동을 한다. 운동을 하는 동안 뇌에서 엔돌핀과 엔케팔린이란 불리는 진통제를 생산한다. 많은 연구 결과가 운동(걷기, 수영 또는 당신이 즐길 수 있는 다른 활동)이 모든 형태의 우울증에 가장 중요하다는 것을 보여준다.

■ 공군만의 헬프콜 이용!

끝으로 대부분의 공군 부대에 상주하고 있는 전문 상담가의 도움을 받는 것이 군대에서 접근할 수 있는 우울증 해결의 가장 편리한 첫 걸음이 될 수 있다. 군 번호 기준으로 9로 시작하는 각 부대별 번호 세 자리를 누른 뒤 5004번을 누르면 자신이 속한 부대의 상담가에게 연결이 되는 점을 참고하자. **AF**

직업의 자유와 평등권, 남성 또는 여성 고유의 업무는 없다

2005년 한 여성단체는 소방공무원 채용과정에서의 성차별을 조사해 달라고 국가인권위원회(이하 '인권위')에 진정하였습니다. 소방방재청은 이렇게 답변했습니다.

“소방관은 신체적, 정신적으로 위험도가 높은 현장 활동 업무를 주로 한다. 절대체력이 수반되는 직무여서 여성이 수행하기는 어렵다. 현재 임용된 여성소방관은 사실상 남성소방관들의 보조적 역할 밖에 못한다. 사실 여성소방관 채용은 일종의 여성 배려 차원에서 남성보다 현저히 낮은 기준의 체력검증시험을 적용한 결과이다.”

당시 소방방재청은 분야와 계급별로 남성과 여성의 선발예정 인원을 따로 정하여 채용을 실시했습니다. 여성을 전혀 선발하지 않는 분야와 계급도 있었으며, 채용시험 중 체력검사의 경우 여성에게 완화된 체력기준을 적용하기도 하였습니다. 소방방재청의 답변처럼 여성은 소방관의 직무를 수행하기 어려울까요? 그럼에도 여성 우대정책의 하나로 완화된 체력기준을 적용하여 채용을 실시해야 할까요?



이에 대해 인권위는 소방방재청장에게 소방공무원 채용 시험에서 성별에 따른 분리모집을 중단할 것과, 양성에 평등한 채용기준을 적용할 것을 권고했습니다. 필요하다면 여성에게도 소방공무원 직무상 요구되는 체력요건을 남성과 같은 수준으로 적용할 수 있다고 판단한 것입니다. 여성에게 너무 가혹한 것이 아닌가, 현재의 성차별 현상을 완화하기 위해서는 여성 우대정책이 필요한 것이 아닌가, 의문을 제기할 수도 있을 것입니다.

그러나 채용시험에서 여성에게 상대적으로 낮은 평가 기준을 적용한 것은 애초부터 여성이 남성과 동일한 업무를 수행할 수 없다는 전제를 바탕으로 한 것으로서, 여성 배

려나 우대정책이라고 볼 수 없다는 것이 인권위의 판단입니다. 오히려 완화된 기준으로 여성 소방공무원을 채용하면 절대적 체력조건을 갖추지 못하여 도태되는 여성 소방공무원이 늘어나 결국 성 역할에 대한 고정관념을 강화할 우려마저 있습니다. 또한 이는 적절한 소방서비스를 받아야 하는 국민의 입장에서 환영할 만한 일은 아닐 것입니다. 남녀 모두에게 동등한 채용기준을 적용하되, 객관적인 근거에 의해 합리적인 기준을 설정하는 것이 올바른 채용 방법일 것입니다.

성 역할에 대한 사회적 인식이 달라지고 여성과 남성의 고유 업무의 벽이 허물어지고 있는 상황입니다. 그러나 여전히 우리 사회에 존재하는 편견은 여성뿐만 아니라 남성에게까지 족쇄로 작용하고 있는 실정입니다. **남성과 여성의 고유 업무는 존재하지 않습니다. 일반적으로 생각하는 남성의 특징과 여성의 특징에 따라 편의상 업무 구분이 되어 있을 뿐, 이는 절대적인 기준이 될 수 없습니다.** **AF**





인문학 산책 자연과 함께 인문학 실천하기

황대권의 자연과 인문학



저자 소개

1955년 서울 출생. 서울대 농대를 졸업하고 미국으로 건너가 New School for Social Research에서 제3세계 정치학을 공부하고, 영국에 있는 슈마허 대학과 임페리얼 대학에서 생태디자인과 농업생태학을 공부했다. 현재 전남 영광의 산속에서 농사를 지으며 살기 좋은 지역 만들기엔 전념하고 있다. 저서로 『야생초편지』, 『민들레는 장미를 부러워하지 않는다』, 『고맙다 잡초야』 등 다수.

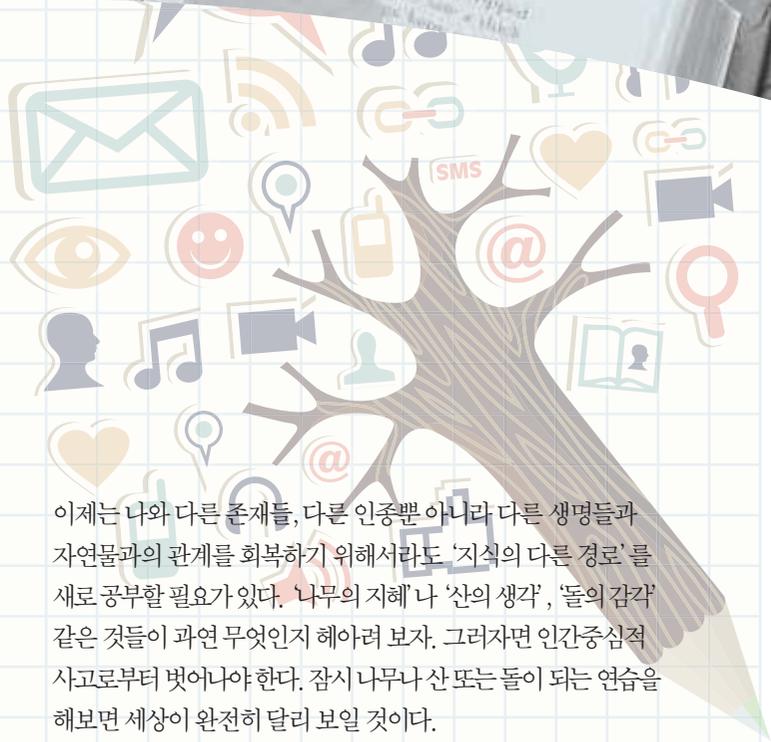
일전에 목포의 한 농민단체에서 같은 제목으로 특강을 요청해와 강연했던 일이 기억난다. 한참 인문학 일반에 대해 얘기를 하다가 주제가 생태문제로 번져 가자 나도 모르게 과격할 말이 나왔다. “사실 인문학은 공자맹자 이래 너무도 많이 얘기를 해서 별로 할 얘기가 없다. 한마디로 ‘인간답게 살자’는 것 아닌가. 그런데 지금은 ‘인간답게’는 고사하고 인간이라는 종이 살아남을 수 있을지 의심스러운 정도로 자연이 파괴되었기 때문에 인문학보다도 생태학 공부에 더 시급하다.” 인문학 강의를 한다고 해서 왔는데 뜬금없이 생태학이 더 중요하다고 말하니 모두들 의아한 얼굴로 쳐다보기에 급히 생태학도 인문학 공부의 중요한 부분이니 참고하라고 말했다.

사람들은 인간의 타락과 범죄가 복잡해진 사회나 잘못된 개인 탓으로 돌리는 경향이 있다. 틀린 말은 아니지만 그 구조적인 원인을 보면 인간이 자신의 모태인 자연을 떠나 철저히 인간 중심으로 살면서 비롯된 것이다. 이는 자연과의 접촉이 압도적인 원주민 사회와 비교해 보면 금세 확인할 수 있다. 범죄의 숫자가 아니라 일상의 삶속에 범죄적 요소의 구성비를 봐야 한다. 이 글의 목적이 범죄의 사회적 원인을 고찰하는 것이 아니므로 그와 관련된 복잡한 논의는 접어두고 오직 자연과 관련하여 인문학적 관점에서 몇 가지 살펴보겠다.

자연과 접촉하는 기회가 많을수록 더 인간다운 삶을 살 수 있다? 여기에서 우리는 한 가지 잘못된 고정관념을 먼저 바로잡고

나가야 한다. 어려서부터 할리우드 영화나 TV뉴스를 보며 자라온 현대인들이 가지고 있는 가장 큰 고정관념은 아프리카나 아마존의 원주민들이 인간보다는 짐승에 더 가까운 존재라는 인식이다. 이는 제국주의 시절 서구 기독교인들이 퍼트린 범죄적 행위 가운데 하나이다. 그들은 자연 속에서 자급자족하며 사는 원주민들을 인간과 동물의 중간단계에 있는 존재로 보고 그들을 기독교로 개종하여 제대로 된 인간으로 만들기 위해 애를 썼다. 이것은 제국주의적 침략을 합리화하는 근거가 되기도 했다. 그러나 미국인들이 멸절시키다시피 한 북미 인디언의 삶과 문화가 소개되면서 사태는 역전되기 시작한다. 백인들의 오만과 편견에 대한 반발로 다소 미화된 측면이 있지만 한 연구자의 말에 의하면 북미 인디언은 지구상에 나타난 인간들 가운데 가장 정신 수준이 높은 삶을 산 사람들이라는 것이다. 인디언 문화의 정신적 깊이와 인간됨의 원천은 다름 아닌 자연이다. 서구 환경운동의 이면에는 북미 인디언의 철학과 사상이 깊이 스며 있다. 서구 자본주의의 무분별한 개발행위로 촉발된 환경파괴에 대해 인디언들의 자연 철학 사상이 그럴듯한 처방으로 보인 것이다.

북미 인디언은 좀 예외적인 경우가 아닌가 하고 의심하는 사람이 있을 수 있다. 북미 인디언이 특별히 조명을 받은 것은 그들이 지구 최강의 국가인 ‘미국’이라는 나라의 선주민이기 때문이다. 이후 그와 같은 관점에서 세계 곳곳의 원주민들에 대한 연구가 진행되어 그들의 삶이 인간과 자연의 공생과 조화를 온전히 실현하고



있음을 밝히는 책이 속속 발간되고 있다. 그러나 자본주의 개발의 광풍은 북극의 툰드라부터 열대 밀림 속까지 미치지 않는 데가 없다. 이대로 방치해 두었다가는 인류의 마지막 남은 유산마저 없어질 우려가 있다고 판단한 UN은 급기야 1993년에 '세계 원주민의 해'를 지정하고 세계 각국에 원주민 문화의 보존에 관심을 가져줄 것을 당부한다.

원주민 문화에 대한 관심은 뭔가 특이한 것을 좋아하는 취향이나 동정심의 발로가 아니다. 인간이 자연 속에서 어떻게 조화롭게 살 수 있는지 확인할 수 있는 생생한 증거이다. 원주민의 삶에 공감하고 깊이 이해한다고 해서 현대문명에 폭 젖어 살고 있는 우리가 당장에 그와 같은 라이프 스타일로 전환하는 것은 불가능할 것이다. 우리가 할 수 있는 것은 먼저 그들의 삶으로부터 자연에 대한 인간의 관점과 태도를 배우자는 것이고, 둘째로 문화의 차이에 대한 이해와 존중을 통해 공존의 삶을 살자는 것이다. 이러한 공부 가 어느 정도 이루어지면 지금까지 자신이 당연하다고 여겨왔던 지식이 얼마나 편향되고 부분적이었는지 알게 될 것이다. 우리가 알고 있는 지식의 대부분은 서세동잡 시절 서구인에 의해 확립된 것이지만 지금은 세상을 판단하는 거의 유일한 잣대가 되다시피 했다. 그 결과 우리는 자신의 전통 가치관마저 틀렸거나 비정상적인 것으로 생각하는 경향까지 생겼다. 하물며 비서구 외국인들에 대해서는 말할 것도 없다. 지금이라도 늦지 않았다.



이제는 나와 다른 존재들, 다른 인종뿐 아니라 다른 생명들과 자연물과의 관계를 회복하기 위해서라도 '지식의 다른 경로'를 새로 공부할 필요가 있다. '나무의 지혜'나 '산의 생각', '돌의 감각' 같은 것들이 과연 무엇인지 헤아려 보자. 그러자면 인간중심적 사고로부터 벗어나야 한다. 잠시 나무나 산 또는 돌이 되는 연습을 해보면 세상이 완전히 달리 보일 것이다.

인문학이라 하여 오직 인간만을 탐구하는 학문이 아니다. 인간 자체가 이미 다른 모든 존재들과의 교섭의 결과이며 그들과의 관계가 없으면 하루도 존재할 수 없기 때문이다. 자신에게 당장 영향을 미치는 '현실'로 인해 우리는 근원으로부터 지속적으로 영향을 미치는 것들에 대해 무감각해지기 쉽다. 이러한 무감각과 무지가 오래 지속되다 보면 어느 순간 우리는 헤어날 수 없는 궁지에 빠져 있는 자신을 발견하게 된다. 오늘날 우리가 겪고 있는 총체적인 생태위기는 그와 같은 과정을 거쳐 우리 앞에 모습을 드러낸 것이다. 타인이 되어 보기도 어려운데 나무나 돌이 되어 보려는 주문이 지나치다고 생각할 수도 있다. 그러나 그것이 참된 인간이 되기 위한 길이니 어찌랴. 이 과정은 '인간 → 비인간 → 참인간'으로 도식화할 수 있다. 이 '정반합(正反合)'의 과정이 계속될 때 인간의 성장 또는 발전을 얘기할 수 있다. **AF**



〈제 7 편〉
공군역사
에세이

높고 아름다운 하늘 받들어

계룡대 공군본부에서 계룡역으로 가는 길목에 퇴역한 전투기 한 대가 전시되어 있다. 기종은 팬텀기인데 외장은 검은색 줄무늬로 해놓았다. 모 공군 중령은 내게 이렇게 말한다. “F-4 팬텀기는 사십여 년 긴 세월 동안 우리 영공을 지킨 기종이다. 그런 전투기에 T-50기 블랙이글의 문양이라니... 이래도 되는 것인지 이해할 수 없다.” 왜 그러한 모양새가 되어버렸는

지는 모르겠으나 한 번 생각할 일이다. 팬텀기는 80년대 F-16기가 도입되기 전까지 우리 공군의 주력기였다. 물론 아직도 현역으로 활약하고 있지만 역사적 소명을 다한 팬텀기에 제 옷을 입히는 것이 더 명예롭지 않겠는가. 또한 이것은 그저 얼마나 멋지게 치장할 것인가 하는 도색의 문제가 아니라 역사인식의 문제와 깊은 연관이 있다. 그러한 세심함이 시대별 공군의 역할과 활약상 그리고 현재의 공군이 어제의 공군에서 계승한 정신이 무엇 인지를 공군장병들과 국민들에게 잘 인식하도록 하는 배려라고 본다. 더군다나 1970년대 수많은 국가적 위기가 있었어도 팬텀기는 우리 영공을 변함없이 지켜냈다. 그 당시 조종사들과 공군인들의 땀과 피와 혼이 서려 있을 그 팬텀기에 당시의 문양으로 도색을 하여 진열하는 것이 더 바람직하지 않을까 하면서 그 공군장교의 의견에 공감하였다.

1970년대는 전쟁 전후에 태어난 세대와, 전쟁 이후에 태어난 베이비부머들이 고등교육을 받고 사회에 진출하면서 더욱 역동적인 시대상을 연출하기 시작하였다. 이를 상징적으로 보여주는 것이 아마도 ‘통기타와 청바지’ 문화일 것이다. 이 문화는 그 당시 젊은 세대 모두를 대변한다고는 볼 수 없지만, 전쟁과 가난에 찌든 삶에서 벗어나 젊음을 구가하며 ‘빈전과 자유’의 가치(旗幟)를 들어올렸다.

정치적 갈등, 노동쟁의, 대학자주화운동, 교련반대운동, 언론자유운동, 세금반발 등 사회전반에 갈등과 대립각이 첨예하게 드러났다. 1970년 한

노동자의 죽음과 1979년 대통령의 죽음, 이 비극적인 두 죽음은 1970년대의 시국과 시대상황을 단적으로 보여주고 있다. 자유와 민주, 그리고 인권을 우선시하는 민주세력 과, 북한의 무력도발을 막아내고 경제발전을 우선으로 하는 ‘반공세력’ 간에 커다란 시각차가 존재하고 그 사이에 수많은 사상적, 행동적 스펙트럼이 존재하였다. 정치적 대립이 지속 되면서 급기야 계엄선포 혹은

긴급조치 선포 등에 의해 정국은 살벌한 상황으로 전개되었다.

한 시인은 그 모두에게 지향해야 할 바를 제시하듯, ‘마음의 태양’이라는 시 한 수를 지었다.

꽃 사이 타오르는 햇살을 향하여/고요히 돌아가는 해바라기처럼//높고 아름다운 하늘을 받들어/그 속에 맑은 빛을 살게 하라//가시밭길을 넘어 그윽히 웃는/한 송이 꽃은/눈물의 이슬을 받아 핀다 하노니/깊고 거룩한 세상을 우러르기에/삼가 육신의 괴로움도 달게 받으라//괴로움에 잠시 옷을 양이면/슬픔도 오히려 아름다운 것이//고난을 사랑하는 이에게만이/마음 나라의 원광은 떠오르노라//푸른 하늘로 푸른 하늘로/항시 날아오르는 노고지리같이//맑고 아름다운 하늘을 받들어/그 속에 높은 빛을 살게 하라 (조지훈(趙芝薰), 『마음의 태양』, 『주간공군』, 공군본부, 1971. 7.29)

시인이 노래한 것처럼 ‘마음 나라의 원광’은 과연 어떻게 하면 떠오르게 할 수 있을까. 수천 년을 이어온 하나의 민족이 유구한 ‘민족정신’에 의해 통합되지 못하고 서구 이데올로기로 양분된 채 대립하고 있는 것이 오늘에 이르렀다.

1960년대 미·소 화해(和解)에 이어 1970년대는 미·중 화해로 해빙 무드가 조성되었다. 1972년 미국과 중국이 국교를 맺고, 동구권에서는 민주화 운동이 거세지자 북한 김일성은 화해의 손짓을 했으며, ‘주체사상’으로 고립과 경제개발 실패의 후유증으로부터 벗어나려고 인간힘을 썼다. 북한의

화해 제스처라는 것이 지금까지도 그렇듯이 진정한 민족의 화해에 있지 않았다. 1972년 남북이 동시에 7·4공통성명을 발표를 했지만 연속된 회의는 지지부진했으며 결국 제4차 회의를 앞두고 1973년 8월 28일, 북한이 일방적으로 대화중단을 선언하였다. 이미 북한은 비무장지대 십여 곳에서 남침용 땅굴 작업을 병행하고 있었다. 우리 초병이 지하에서 DMZ 내 폭음 등 이상 징후를 발견한 것이 1973년 11월 20일 아침 7시였다. 1974년 12월부터 이듬해 3월까지 49개의 시추를 한 결과 화강암을 인위적으로 뚫은 동굴이 있음을 확인하였다. 1974년 8·15 행사 때는 박정희 대통령을 암살하기 위해 북한이 시추한 간첩에 의해 육영수 여사가 서거하고 말았다. 1976년 판문점 도끼만행사건, 1977년에는 NLL 해상지역에 북한이 '군사수역'을 선포하여 분쟁을 일으킬 소지를 만들어놓았다. 북한이 고립에서 탈피하고 미군을 완전히 철수하도록 시도했던 이러한 무력도발들은 북한의 고립을 더욱 심화시켰을 뿐이다. 1973년 1월 27일 미·월맹 간 파리협정이 체결되자 그해 월남에서 우리군은 완전히 철수를 하였다. 그리고 1975년에는 월남과 크메르가 결국 공산화되고 말았다.



북한군의 남침용 땅굴 관련 보도 기사(주간공군 1975. 4)

공군은 이 시기에 전력강화를 위하여 항공 전력의 보강과 현대화에 주력하였다. 1950년대 4개의 비행단이었던 것이 1970년대에 들어서서는 10개의 비행단을 이끄는 공군으로 발전하였다. 규모와 현대전에 맞게 공군은 무형(정신과 기술, 체제)과 유형(항공기, 장비, 시설, 물자)의 전력을 한 차원 높여 효율적이고 합리적으로 결합시킬 필요가 대두되었다. 이 시기에 공군은 T-37 훈련기, F-5E기 도입을 비롯하여 항공기술고등학교, 제2사관학교의 설립과 교육사령부를 창설하였다. 그리고 제15, 제16, 제17, 제18 전투비행단 및 제8전술항공통제비행단을 새로이 창설하였다.

1979년, 창군 30주년을 맞이한 공군의 발전은 교육과 우수한 인재들에 의한 것이었다. 일례로 이 시기에 미군 항공기에 대한 정비계약을 맺은 것은 공군 정비 분야의 발전과 우수성을 보여주고 있다. 전쟁 중에 메뉴얼도 없이 미군들의 어깨너머로 기술을 배워야 했던 공군 정비사들은 하루 십여 시간 이상 근무를 해가며(지금도 정비사들은 그렇게 근무하고 있다) 비행기들을 띄운 것이다. 60년대 정비사 좌담회(사회: 조지훈 시인)에서, 한 정비사가

“조종사들을 위한 시와 노래만 만들지 말고 우리 정비사들을 위한 노래나 시도 지어달라.”고 사회자에게 요청했는데 이렇게 해서 탄생한 것이 조지훈 선생의 ‘정비사의 노래’이다.

이른 아침/비행장 쏟아지는 봄 찾아/젊은 가슴 깃든 꿈이/네가 있어 빛난다/나라 위한 정성으로 애태우며 일하는 몸/기름 때 묻은 옷도/그 맘으로 자랑이다//폭탄을 실어주마/로켓트를 달아주마/영혼 있는 애기의 앞가슴을 만지며/잘 싸우고 돌아오라 속삭이고 웃는다//라인 위에 정렬한/전투기를 보아라/젊은 가슴 솟는 힘이/내가 있어 값지다//겨레 위한 단심으로 잠 못자며 생각한 듯/어려운 일 즐겨 맡아/싸우다가 죽으리라//부수고 불태우고 무찔러서 이겨다오//날아가는 애기의 뒷모습을 그리며/돌아오는 그 목소리/귀 기울여 듣는다

(조지훈, 『정비사의 노래』, 『주간공군』, 1971. 7.29)

1970년대 몇 차례의 석유파동과 외채증가, 물가상승으로 인한 위기가 있었지만 경제성장은 지속되었다. 급속한 경제성장의 이면에는 젊은 노동자들의 고통과 희생이 있었다. 사회에서나 군에서나 젊은이들의 헌신과 희생은 1980년대 고도성장의 발판이 된 것이다.

팬텀기 또한 국가적 위기 때마다 그 역할을 다하였다. 국난의 시절 조국 하늘을 지키는 명예를 되찾고 국민들로부터 칭찬을 듣고 싶어 한다. 길 위에 전시되어 있는 팬텀기는 지금도 소리 없이 항변하고 있는 듯하다.



영공을 가르는 팬텀기(공군역사단 제공)

“나는 빈껍데기 첩관 쪼가리가 아니외다. 벼락을 치듯 날아다니며 적의 혼을 놀라게 하고 간담을 서늘하게 했던 ‘도깨비’ 요, 공군인의 정신 그 자체 이외다. 나를 모독하지 마시오, 그 시절 그 하늘을 날았던 내 모습을 되찾아주소.” [AF]



| Air-power Report |

이탈리아의 걸작 공격기

피아트 G.91

NATO 공용
경공격/
전투기

1953년 말, NATO는 "경량 공격 전투기(Light Weight Strike Fighter : LWSF)"에 관한 요구를 북대서양 조약기구 회원 국가에 한정해 회람했다. LWSF는 한정된 예산으로도 많은 수의 전술기를 실전 부대에 배치할 수 있는 작고 간단하며 저렴한 공격기일 것을 명시하고 있었다. 이 기종은 이스펠트 포장이 되지 않은 임시

활동에서 작전이 가능 하며 4정의 12.7 mm 중 기관총이나 2문의 20 mm 또는 30 mm 기관포를 내장 하고 작지만 높은 추력을 보여주고 있던 영국제 브리스틀 시들리 오르페우스(Bristol Siddeley Orpheus) 제트 엔진에 의해 비행하게 될 것이었다.



엔진에 의해 비행하게 될 것이었다.

극렬한
경쟁

G.91에게 있어 가장 강력한 라이벌은 브레게 태운이었고, 기나긴 테스트 끝에 이탈리아의 후보가 점차 앞서 나가기 시작했다. 하지만 개발 프로그램이 진행되는 동안 시제 1 호기는 원인을 알 수 없는 진동을 제어하는데 고생했고, 마침내 그것이 원인이 되어 1957년 2월 28일에 비그나니가비상 시출하고 시제는 그대로 지상에 충돌해 손실되는 큰 위기를 겪게 된다. 연구 끝에 시제 2호기는 상당한 규모의 개수를 받게 되는데, 그것은 꼬리 날개의 길이를 줄이고 사이를 개선하기 위해 케노피의 형상을 바꾸는 한편, 동체 아래에 벤트릴 핀을 추가하고 착륙장치 또한 수정되어 1957년 7월 26일에 다시 비행에 나서게 된다. 이 기체는 오르페우스 803 엔진에 의해 추력이 2200kg(4,850lb)으로 더 보강되면서 4정의 브리우딩 중기 관종으로 무장되어 있었다



그다음으로 세 번째 프로토타입을 제작하는 대신 피아트사는 27대의 선행 양산형을 만들어 시험 및 평가 항공기로 쓰게 된다. 이 27대의 기체 중에서 선택된 한 대가 LWSF 종합 평가에 참가하기 위해 프랑스로 향했다. 마침내 1958년 1월에 G.91이 경쟁에서 승리했음이 선언되자 프랑스 언론들은 이탈리아에 패배했다면서 귀차림을 선언했다. 경합이 벌어지는 동안 브레게 태운 역시 만만치 않은 성능을 보이며 시업권을 떠나려고 필사적으로 전력을 다했지만, 여러 가지 면에서 이탈리아의 후보기가 더 우수했음을 인정할 수밖에 없었고 프랑스 항공업체는 자신심에 큰 상처를 입었다. 그리고 프랑스는 G.91을 채용하지 않고 미스텔 XXVI를 생산할 것이라는 폭탄선언을 하게 된다. 연이어 태운은 합성 공격기 디오 에덴(Dior

(Dassault Etendard)의 뒤를 이어 함재기로 사용될 것이라고도 첨언했다. 결론만 이야기하자면, 프랑스가 소리 높여 외친 이 선언은 무엇 하나 이루어 지지 못했다. 프랑스는 영국과 함께 재규어(SEPECAT Jaguar)를 전투공격기로 개발하게 되고 태운이 항모에 실리는 일은 없었다. 덧붙여, 미국의 노스롭(Northrop)사가 후보로 제출했던 N-156 설계안은 LWSF 프로그램에 올라타지는

못했으나 훗날 자유진영에서 대단히 널리 사용되며 인기를 끈 F-5 전투기로 다시 얼굴을 내밀게 된다. 결국 프랑스는 후보기를 2가지나 내놓고 심사를 국내에서 하면서도 LWSF 프로그램을 통해 얻은 실익은 아무것도 없었던 것이다. 이 경험은 프랑스가 나중에 NATO 공동 개발 프로젝트에는 거의 모두 부정적으로 대하며 참가하지 않았던 큰 시발점이 된다.

1958년에는 첫 번째 G.91의 양산형이 이탈리아 공군(Aeronautica Militare Italiana : AMI)에 처음 납품되었다. 먼저 사용한 것은 의외로 실전 부대가 아닌 곡예비행팀 "프레체 트리콜라리(Freccie Tricolori)"로 16대의 기체가 기총을 제거하고 밸러스트를 넣은 다음 스모크 제네레이터를 장착하도록 개조되었다. 이 기체들은 1982년에 Aermacchi MB.339로 대체될 때까지 "G.91PAN"으로 불리며 전 세계를 순회하며 수많은 관중들을 놀라게 하는, 팀의 전성기를 구가했다.

G.91의 실제 초기 운용은 기수에 3대의 빈텐(Vinten) 카메라를 탑재한 정찰/공격기 타입인 "G.91R"이 먼저였다. 4대의 시제기가 이렇게 개수되어 평가를 거쳐 "G.91R/1"이라는 파생형이 되었는데 이 기체들은 나중에 G.91PAN으로 다시 재개조되어 곡예비행에 쓰이게 되었다. 하지만 22대의 G.91R/1은 궁극적으로 AMI의 미국제 F-86과 F-84를 대체하게 된다. 이탈리아 조종사들은 G.91을 가리켜 "지나(Gina)"라는 여자이름을 애칭으로 붙이고 즐겨 불렀다.

배치와 수출



평가와 교훈



앞서 밝혔듯이, G.91의 "국제 공동 경전투공격기" 아이디어는 NATO 회원 국가들의 이해관계가 복잡하게 얽히면서 의견 일치를 볼 수 없어 실패로 돌아갔다. 프랑스는 자국의 후보기체가 선정되었다면 당연히 구입했을 것이지만 이탈리아가 경험에서 승리하자 갑자기 태도를 바꾸어 서둘러 계획을 통째로 취소해버리며 자신만의 길을 걸어갔다. 서로 앙숙인 그리스와 터키는 "G.91R/4"의 우수한 성능과 저렴한 가격에 이끌려 앞 다퉈서 구입하려다가 미국이 중간에서 좋은 조건으로 노스롭 F-5A를 내밀어 원래 계획보다 훨씬 비싼 기종을 사게 된다. "G.91R/5"라는 노르웨이 공군형도 설계 자체는 완성되어 있었지만 결국 제도판 위를 벗어나지는 못했다. 냉전 시대가 열리면서, 제3세계에서 자체적으로 개발해 저렴한 가격을 메리트로 내세우거나 적당한 성능을 바탕으로 군용기 시장에 도전한 예는 많았다. 후자에 속한 G.91도 NATO 공용으로 쓰이지는 못했지만, 본가인 이탈리아와 독일, 포르투갈이 채택하여 770대가 생산되었으니 어느 정도 성공은 거둔 셈이다. 훗날 이 탁월한 경공격기는 엔진을 쌍발로 장비하고 개량을 더해 G.91Y로 다시 태어났지만, 가격이 비싸 수출은 실패하고 이탈리아 공군에서만 운용되었다. 그 까닭은 누구나 잘 알고 있듯이 무기 시장을 쥐락펴락하는 초강대국 미-소가 버티고 있었기 때문이다. 이러한 독점에 가까운 상황은 소련이 붕괴된 오늘날에 와서도 그다지 변하지 않고 있는데, 국산 항공기 운비와 골든 이글 시리즈의 판매에 나서고 있는 우리나라도 예외가 될 수 없다. 다만, T-50 시리즈의 경우는 미국 업체와 공동 개발한 사업 바탕이 깔려있어 국제 무기시장에서 넘어설 수 없는 라이벌을 우리 편으로 끌어들이는 강점은 얻게 되었으니, 마케팅 측면에서는 청신호가 켜진 셈이라 하겠다. **AF**



[공군 재무관리본부] 저금리 시대에서의 자산 관리 전략

우리는 지금껏 경험하지 못한 저금리 시대에 살고 있다. 정부에서 2008년 금융위기 이후 금리 인하를 지속했던 이유는 경제를 부양하기 위함이었다. 금리를 인하하면 대출자의 경우 상환해야 할 이자 부담이 줄 것이고, 이자 부담이 준 만큼 소비로 이어지는 효과가 있다. 기업의 경우 대출 금리가 낮아지면 부담 없이 대출을 통해 투자 확대에 나설 수 있을 것이다. '내집 마련'에 있어서도 고금리 시기엔 대출 이자가 부담스러워 주택마련을 미루어 왔다면 저금리 상황에서는 내집 마련 수요가 늘어나기 때문에 부동산 거래도 활성화되고 가격도 상승하는 것이 일반적이다. 또한 이자가 물가상승률보다 낮다고 판단이 되면 필요한 것을 나중에 사는 것보다 지금 당장 사는 것이 유리하다고 판단이 되므로 소비가 촉진된다. 이러한 연유로 정부는 금리를 인하해 왔지만 자산을 모으고 불려야 할 개인의 입장에서는 시간이 지나도 내 돈이 불어나는 속도가 실망스러울 수밖에 없다. 또한 금리가 떨어진다는 것은 돈의 가치가 떨어진다는 것을 의미한다. 1억 원을 예치한다고 했을 때, 금리가 2%에서 1%로 하락한다면 이자 소득은 2분의 1로 줄어든 것이고 1억 원의 가치 역시 2분의 1로 하락한 것이나 다름없다. 여기에 만약 물가 상승률이 3%였다면 인플레이션으로 인한 돈의 가치 하락이 더해져 이중 손실이 발생할 수도 있다. 따라서 초저금리 시대에는 과거와는 다른 금융 마인드가 필요하다.

금리 1%, 저금리 시대의 자산관리 마인드

첫째, 예금이나 적금으로 돈을 모을 수는 있으나 불릴 수는 없다. 예·적금은 단기적 차원에서 돈을 모으고 유동성을 관리하는 수단일 뿐 중장기적으로 자산을 증식시키기에는 한계가 있다는 것을 인식하자.

둘째, 인적 자산과 일의 가치가 더 높아질 수밖에 없다. 예금 금리가 1.6%일 때, 월 이자 소득으로 100만 원을 받으려면 8억 원에 가까운 돈을 예치해야 한다. 은퇴 후 이자 소득만으로 안정된 생활을 하려면 거액을 예치해야 한다는 것이다. 그런데 달리 생각해 보면 은퇴 후 지속적인 자기계발로 재취업에 성공해 매월 200만 원의 소득을 낼 때, 은행에 16억 원을 예치한 것이나 다름없는 효과가 발생하는 것이다. 따라서 저금리 시대에는 내가 일하는 분야에서 대체 불가능한 자원으로 인식될 만큼 자신의 역량을 키우는 것이 우선이며 자신에 대한 투자만큼은 아끼지 말아야 할 것이다. 이와 더불어 외벌이 가정에서 자녀를 어느 정도 키워 놓고 배우자가 자본에 의존한 창업이 아닌, 작더라도 꾸준히 고정 소득이 나오는 일을 할 수 있다면 가정 경제에 큰 도움이 될 수 있다.

셋째, 1%의 소중함과 위험관리의 중요성을 알아야 한다. 10%에서 9%로 낮아지는 것과 2%에서 1%로 낮아지는 것은 수치상으로는 1%로 같지만 체감 비율은 전혀 다르다. 앞으로 1%의 수익을 더 내기 위해서는 더 많은 위험을 감내해야 한다. 금리 1%의 소중함을 이해하고 적은 액수라도 돈을 맡길 때는 금리가 조금이라도 높은 곳, 대출을 받을 때는 금리가 조금이라도 낮은 곳에서 받아야 한다. 투자를 할 때는 기대 수익보다는 위험 관리에 더 신경 써야 한다.

넷째, 절세 방안을 연구하고 실천하라. 금융상품 가입 시 비과세 혜택을 주는 상품에 우선 가입하고 세액공제 혜택을 주는 상품을 적극 활용해야 한다. 예를 들면 청약통장, 군인공제회 회원저축, 소득공제펀드, 연금 저축, 비과세 저축보험, 연금보험, 변액보험 등 이 있다. 마지막으로 투자의 위험을 최소화하는 투자원칙을 이해하고 투자에 나서라. 일반 개인이 경제관련 자료를 분석하고 주식시장과 기업에 미치는 영향과 변화를 예측해 주식에 직접 투자해 수익을 내기는 쉽지 않을 뿐더러 투자에 대한 부담감 등 정신적인 스트레스도 만만치 않다. 하지만 펀드에 투자하면 그 고민을 전문가들이 대신해주기 때문에 내 일에 충실하면서도 투자할 수 있다. 펀드 투자의 장점 중 하나는 소액으로도 충분히 분산투자의 효과를 보면서 우량주에 투자할 수 있다는 것이다. 주식 투자의 위험 중 하나가 개별종목 고유의 위험이다. 내가 선택한 기업의 주가가 어떤 요인으로 급격히 떨어지면 투자자는 큰 손실을 보게 된다. 직접투자를 하면 투자금 범위 내에서 몇 개 종목에 투자할 수밖에 없지만 펀드투자를 하면 수십 개 종목에 투자되기 때문에 위험 관리 차원에서 훨씬 유리하다. 그럼, 이어서 펀드 투자 시 주의할 점과 선택 요령을 알아보자.

펀드 투자 시 주의할 점과 펀드 선택 요령!

첫째, 전체 자산과 월 잉여자금 대비 투자할 비중을 정하고 시작하여야 한다. 비중의 기준은 5~10년 정도는 묶어 뒀도 괜찮은 자금이어야 한다. 주식시장은 상승과 하락을 반복하며 장기적으로 성장하는데 그 주기가 8~12년이라서 그 기간을 견뎌낼 수 있는 자금이어야 한다.

둘째, 투자란 쌀 때 사서 비쌀 때 파는 것임을 이해하여야 한다. 적립식 투자자라면 투자와 동시에 주가가 상승하는 것보다는 오히려 투자 초기 주가가 하락하거나 횡보하는 것이 싸게 사는 효과를 누리는 것이고 투자 원금이 충분히 적립된 상태에서 주가가 상승했을 때 수익률이 훨씬 더 높다. 따라서 펀드 가입 후 주가가 하락했을 때 납부를 중지 또는 해지할 것이 아니라 더 싸게 살 기회라 생각하고 지속적으로 납입해야 한다.

셋째, 펀드 수익률은 운용사와 펀드매니저의 역량에 좌우된다. 판매회사와는 무관하기 때문에 운용사와 펀드매니저의 선택에 주의를 기울여야 한다. 많은 펀드를 운용해 집중력이 떨어지고 관리가 어려운 대형 운용사보다는 수년간 운용 철학을 고수하는 펀드매니저들이 소수의 펀드를 운용하는 중소형 운용사의 펀드를 선택하라.

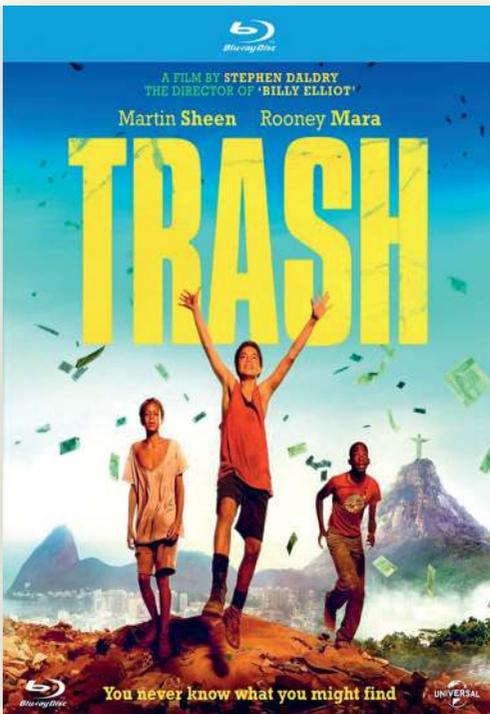
넷째, 최근 출시된 펀드보다는 5년 이상 운용되면서 검증된 펀드를 선택하라. 과거에 보면 단기적인 이슈로 급조된 후 판매사의 공격적인 마케팅에 의해 판매된 펀드 중에는 수익률 하락과 관리 소홀로 투자자들이 손실을 본 펀드들이 많다.

다섯째, 과거 수익률과 수익률의 변동성 추이를 살펴보고 수수료가 낮은 펀드를 선택하여야 한다. 수익률 변동폭이 작고 꾸준한 수익을 내는 펀드와 코스피지수를 기준으로 상승할 때는 그 이상의 수익이 나고 하락할 때는 그보다 덜 떨어지는 펀드가 좋은 것이다. 수수료는 장기적으로 수익률에 큰 영향을 미치기 때문에 적을수록 유리하다.

마지막으로 투자지역, 투자 스타일, 운용사의 분산을 통해 위험을 분산시키는 것이 중요하다. 저금리 시대에 가장 현명한 자산 운용 전략 중 하나는 불필요한 씹뽀미를 줄이고 부채 없는 가정경제를 유지하는 것이 선행되어야 한다. **AF**



Hollywood English



‘부패한 곳에, 정의가 사라진 곳에 미화(美貨)가 있다.’

쓰레기하치장이 중요한 무대가 되는 영화 <트래쉬 Trash>의 소재는 그렇게 압축할 수 있겠습니다. 이때 ‘미화’는 환경미화의 그 미화가 아닙니다. 영어로 dollar(美貨)입니다. 앞의 문장을 영문으로도 소개합니다. ‘Wherever there is corruption, wherever there is no justice, there are dollars.’

<트래쉬>는 <더 리더-책 읽어주는 남자>를 감독한 스티븐 달드리의 최신작이며, 앤디 멀리건의 소설 <안녕, 베할라>를 각색했습니다. 무대는 브라질이고, 주인공은 쓰레기하치장에서 일하는 세 소년입니다. 그들이 주인공(protagonist) 이라면 악당(antagonist)은 경관입니다. 소년들은 경찰을 이렇게 평가합니다.

Police treat poor people like trash.

“경찰은 가난한 사람들을 쓰레기처럼 취급해.”

그리하여 이 작품은 용감한 세 소년과 추악한 경관의 ‘쫓고 쫓기는 추격전 (cat-and-mouse chase) 이 됩니다.

“내 친구가 중요한 걸 잃어버렸어.” 쓰레기하치장에 찾아온 경관 프레데리코가 사라진 지갑을 찾아달라며 보상을 내겁니다. 라파엘은 그의 말에서 수상한 냄새를 맡습니다. 쓰레기 더미에서 주운 지갑에 어떤 범죄의 실마리가 들어있을 거라고 판단한 그는 시치미를 뚝니다. 그 바람에 죽기 직전까지 고문을 당합니다. 진실을 밝히고 싶은 라파엘의 의지는 더 강해집니다.

Don't waste your life fighting battles that make you bitter or make you dead.

“널 비통하게 만들거나 널 죽일 수도 있는 싸움을 하며 인생을 낭비하지 마라.”

라파엘의 용기를 높게 평가하면서도 그에게 닥칠 위험을 직감한 미국인 신부님이 덧붙입니다. “지갑을 돌려주고 보상을 타올게. 그걸로 삶이 약간이라도 나아진다면 하나도 안 나아지는 것보다는 엄청 좋은 거니까(A little bit better is a lot better than nothing).” 라파엘은 어떤 선택을 하게 될까요?

So do you want to give up?(포기할 거야?) 가브리엘이 묻고, 라파엘이 대답합니다.

Over my dead body!

“내 눈에 흠이 들어가기 전엔 절대로!”

라파엘은 신부님의 충고를 따르지 않기로 합니다. 지갑 안에 있던 기차역 사물함 열쇠로 한 통의 편지를 획득한 세 소년은 인터넷을 뒤져 편지의 수신인이 개혁 운동을 하다가 수감된 장기수라는 사실을 알아냅니다.



라파엘의 친구 가르도는 교회의 영어 교사 올리비아에게 할아버지를 면회하고 싶다고 교도소에 데려다 달라고 간청합니다. 그 숙임수가 통하고 올리비아가 도와준 덕에 가르도가 편지 수신인인 주앙 클레멘트에게 접근합니다. 가르도는 달달 외운 편지의 내용을 전합니다. “Fear no more(더 이상 걱정하지 마세요). It is accomplished(임무를 완수했습니다).” 과연 임무란 무엇일까요? 주앙은 기뻐하는 동시에 고통스럽게 읊니다. ‘기쁨에는 슬픔도 따르기 마련(With joy comes sorrow)’이라는 걸 잘 알기 때문일 테지요. 지갑 주인은 그의 조카이고, 그가 타락한 경관에게 죽었 거든요. 그러므로 엄격히 말하자면 임무는 완수된 게 아니지요.



한편, 두 소년은 기지를 발휘하여 지갑 주인이었던 호세 안젤로가 누군지, 그가 왜 죽음을 당했는지 알아내는데 성공하지만 그 내용은 스포일러여서 가려둡니다. 호세 안젤로가 남긴 편지에 크게 감동한 소년들은 영어 교사 올리비아가 “왜 이 일을 꼭 하려는 거야?”하고 묻자 단호하게 대답합니다.

Because it's right.

“옳은 일이니까요.”

소년들은 이제 미완이 돼버린 호세 안젤로의 미션을 대신 완성하기로 결심합니다. 체포돼 죽을 걸 대비해서 그가 지갑 속에 임무 수행을 위한 여러 단서를 심어두었고, 쫓기던 과정에서 쓰레기



운반차에 그가 던진 지갑을 쓰레기하치장에서 발견했기에 소년들은 그 임무를 운명적 계기로 여깁니다.

무시무시한 고문 경관 프레데리코와 경찰 병력을 따돌려가며 가스로 손에 넣은 주앙의 성경책에서 소년들은 미션의 단서를 찾아냅니다. 호세 안젤로가 기록한 암호 숫자들을 활용해 사자, 말, 곰 등 성경책 속 동물들을 속속 찾아내고, 동물그림 복권 속 각 동물에 매겨진 숫자를 이어붙입니다. 아, 노아의 방주에 탄 동물을 연상케 하는 각 동물의 숫자 조합이 전화번호일 줄이야!



“안녕하십니까. 여기는 공동묘지이며...” 전화기 너머에서 흘러나오는 음성입니다. 소년들은 곧바로 그곳에 달려갑니다. 라파엘은 그곳의 어느 묘지에서 어렵사리 피아 안젤로란 이름을 발견합니다. 호세 안젤로의 딸입니다. 그런데 이빨싸, 프레데리코가 현장에 나타납니다. 그가 어느 거물에게 전화로 보고합니다. “찾았습니다.” 과연 그는 무엇을 찾았다는 걸까요? 혹시 거액의 미화(美貨)일까요? 프레데리코가 권총을 치켜듭니다. 세 소년이 전부 죽게 될 참입니다. 그때 수호천사가 나타납니다. 그게 누군지는 공개할 수 없습니다.

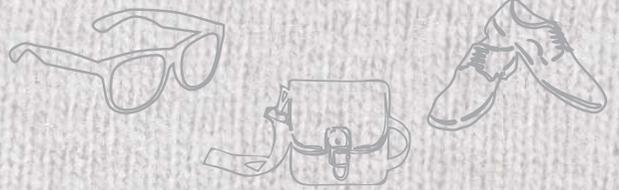
‘불의는 그것이 어디에 있든 우리가 방치하면 모든 곳의 정의가 위협 받는다’는 글이 있지요. 마틴 루터 킹의 명언입니다. 어른이 더럽혀 놓은 정의를 바로 세우겠다고 아이들이 나선 건데요, 아이로 상징되는 인간의 순수가 정의의 정수임을 은유하는 설정인 것이지요. 대단원에 이르러 신부님 사무실에 두툼한 장부가 도착합니다. 내용을 들추던 신부님이 경악합니다. <쇼생크 탈출>에선 그게 신문에 공개되지만 <트래쉬>에선 인터넷에 공개됩니다. 과연 거대한 범죄의 배후가 밝혀질까요? **AF**





TREND'S GOOD

트렌드가 보인다



벌써 쌀쌀해진 가을바람! 눈 깜짝할 새에 겨울이 코앞까지 다가왔습니다. 이전보다 짧은 가을을 만끽하려면 앞으로 한 달만큼은 완벽한 가을 남자로 변신해야겠죠? 오늘은 공군 장병 여러분께서 가을 남자로 변신하기 위해 꼭 필요한 아이템 4가지를 '해시태그'로 모아봤습니다. 장병 여러분이 가장 '좋아요' 할 아이템은 무엇일지 저도 정말 궁금한데요, 한번 함께 훑어 보실까요?



#맥코트 #MACCOAT

맥코트는 영국 브랜드 '매킨토시(Mackintosh)'가 1823년 개발한 것으로 보온과 방수에 뛰어난 레인 코트(Rain Coat)였습니다. 기능성을 인정받아 1, 2차 세계대전 시 영국 군인의 유니폼으로 활용되기도 했습니다. '매킨토시 코트'의 준말로 간절기에 입는 트렌치코트와 비슷합니다. 칼라가 좁고 짧으며 싱글버튼(일렬로 된 단추 구멍)이 특징입니다. 혹시 휴가 때 온라인 쇼핑물을 둘러본다면 해외 사이트에선 'Rain Coat(레인 코트)'로 검색하시면 찾기 쉬울 겁니다! 모양은 이렇게 아주 단정하게 생겼습니다. 보기만 해도 말끔한 가을 신사 분위기가 흐르죠?

#스웨터 #SWEATER

포근한 니트, 스웨터 한 장의 활용 범위는 그야말로 무한대! 올 가을엔 두 장으로 응용해보세요! 흰 티셔츠, 단정한 셔츠, 얇은 목폴라나 니트 등과 함께 덧입어 보시길.



#3피터 #LOAFER



장병 여러분은 혹시 10년 전 '명품 로고 대유행' 시절을 기억 하시나요? 큼지막한 LV, GG 등 루이비통과 구찌 등 명품 로고가 신발과 벨트, 가방에 가득 그려졌던 바로 그 시절. 올해부터 그 때가 떠오를 법한 유행이 다시 돌아오고 있습니다. 최근 구찌에 새로 부임한 젊은 수장 '알레산드로 미켈레' 덕분 인데요. 그는 추억의 삼선은 물론 GC로고를 부활시켰죠. 사진 속 구찌의 말 안장(Horsebit) 버클이 달린 로퍼도 마찬가지입니다. 남자들의 맨발이 미끈하게 드러나는 로퍼를 신을 시간은 바로 지금 뿐, 촌스럽다고 로고 장식을 피하지 마세요! 서둘러 만끽하시길!

#안경 #GLASSES



옷장을 꾸릴 여유가 없다면, 가을맞이를 위해 당장 준비해야 할 액세서리 1순위. 바로 '안경' 입니다. 지난 <킹스맨>특집부터 이 지적인 '블테 안경'에 대해 꾸준히 추천해왔던 것 알고 계시죠? 렌즈 없이 멋으로만 쓰는 안경도 부끄러워 마시길. 클래식한 기본 검정 블테부터 호피무늬, 선글라스까지 이것 하나만 준비해두면 가을 준비는 반 이상 마친 겁니다.

#추억의 명품 로고와 패턴 #대형로고 #대형패턴

미끄러움을 방지하는 러버솔이 특징인 드라이빙 슈즈 '살바토레 페라가모'! 페라가모에서는 드라이빙 슈즈의 밀창, 가죽 색과 소재, 그리고 명품 브랜드 '페라가모'를 상징하는 간치니 로고까지 고객이 직접 고르고, 심지어 주인이 될 사람의 이름 이니셜 지수를 새기는 것도 이탈리아 장인에게 요청할 수 있는 MTO(MADE-TO-ORDER) 서비스를 시작했습니다. 나를 위한 쇼핑도 물론 좋겠지만, 연말연시를 맞아 내가 사랑하는 특별한 사람들, 이를 테면 부모님 혹은 은사님을 위한 세상에 단 하나뿐인 신발을 선물할 수 있지 않을까요?

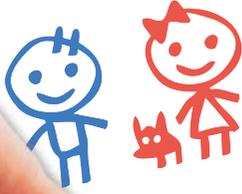
또한 버버리에서도 비슷한 커스터마이징 서비스를 내놓았습니다. 이제는 우리 눈에 익숙한 베이지색 체크 머플러 외에 수십 가지의 색을 골라 주문할 수 있게 됐습니다. 버버리 홈페이지와 서울의 버버리 플래그십 스토어에서 '스카프 바(The Scarf Bar)'를 찾아 순서대로 고르기만 하면 끝! 소재와 색깔, 무늬를 소비자가 직접 골라 조합할 수 있고 마지막으로 알파벳 이니셜도 새길 수 있으니 선물용으로는 최고일 것 같네요. AF



드라이빙 슈즈
Ferragamo



스카프 바
Burberry



생각하는 그림

지구인을 부러워한 외계인

#1 작가 '웨인 다이어'의 소설 "행복을 파는 외계인, 미친 초록별에 오다"에는 '우라누스' 별에서 살다 온 외계인이 등장합니다. 이 외계인들은 지구인과 외형적으로 똑같이 생겼습니다. 이들이 살고 있는 별 '우라누스'도 지구와 환경이 똑같습니다.



#2 그런데 우라누스인들은 겉보기와는 달리 지구인과 큰 차이가 있습니다. 그것은 바로 생각과 감정을 자기 마음대로 할 수 없다는 것입니다. 즉 우리 지구인에게 있는 '자유의지'가 그들에게는 없습니다.

#3 가령 우라누스인들이 사는 곳에는 '걱정'이 바람을 타고 찾아옵니다. 이 걱정에 걸리게 되면 우라누스인들은 하루종일 온갖 걱정거리에서 서로잡혀 시달리기 때문에 주기적으로 '무고통'이라는 걱정 예방약을 처방받습니다.



#4 우라누스인들은 지구인들에게 자유의지가 있다는 것을 알고 매우 놀라워하며 이렇게 말합니다. "걱정이 외부에서 침투하는 게 아니라 내부에 있는 내 마음속에서 생기는 거라면 그건 그저 불안한 생각일 뿐이죠. 지구에는 무고통이라는 약이 달리 필요 없겠군요. 생각만 바꾸면 해결될 문제니까요. 그런데 지구인들은 참 이상하네요. 왜 자기 안에서 스스로 걱정을 키우는 건가요? 밖에서 침투하는 게 아니라면서요."

#5 우라누스인들은 지구인을 부러워하면서 이렇게 말합니다. "지구인들은 우리보다 훨씬 더 행복해질 수 있는 조건을 갖추고 있어요. 당신들에게는 스스로의 감정과 행동을 자유롭게 선택할 수 있는 자유의지가 있으니까요."

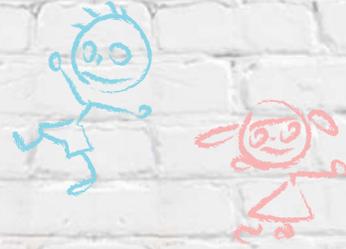


#6 위 소설의 이야기처럼 인간의 모든 생각과 감정은 내면의 상태에서 큰 영향을 받습니다. 내가 갖고 있는 걱정거리는 결국 진짜로 벌어진 일이 아니라 내가 스스로 키워놓은 불안한 감정이 아닐까요? 우리도 내면의 빛을 잘 가꾸어 우리에게 주어진 바로 지금 이 순간을 즐기며 행복하게 살아야 하겠습니다. AF



담벼락

그서른다섯 번째 이야기 「여행」



제32방공동계전대
제1통제대장
중령 김찬식

그 여름은 뜨거웠다!



아버지의 손길이 남아있는 화진포 여행, 십리가 대나무 밭으로 이루어진 공원이 인상적이었던 울산 여행, 밤바다가 아름다웠던 여수 여행... 우리 가족은 최근에 이렇게 가까운 곳이든 먼 곳이든 여러 여행을 하며 그 시간만의 특별한 기억들을 추억의 저장소로 남기게 된다. 아직 끝나지 않은 2015년이지만 기억에 남는 여행을 꼽으라 한다면 뜨거웠던 여름만큼이나 가슴을 뜨겁게 벅차오르게 한, 올여름 제주도 여행이 아닐까 한다.

가깝게 지내는 지인이 제주도로 이사를 가게 되어 집들이 겸 휴가로 제주도를 찾게 되었다. 도착한 다음날 용두암 근처에 말을 타는 곳이 있어서 아이들을 태워주고 바라보고 있는데 갑자기 휴대전화로 음성통보와 문자 및 카톡 메시지가 연달아 정신없이 울리기 시작했다. "실제상황! 실제상황! 8월 21일 18시 현재 전 장병 비상소집 발령!" 처음엔 통신점검 훈련인가 했는데 인터넷 뉴스를 확인해 보니 북한의 포격도발로 인해 전군에 실제로 발령된 비상소집 상황이었다. 간만에 가족과 함께 제주도에 왔는데 이게 웬 날벼락이란 말인가! '어떻게 복귀하지!' 하고 고민하고 있는데, 아이들이 해맑은 미소를 지으며 말을 타고 다가오는 모습과 사진을 찍어주려고 기다리는 나의 모습이 너무나 대비되면서 마치 영화 속 슬로우 비디오의 한 장면처럼 주변의 소리는 들리지 않았고 시간은 느릿느릿하게 느껴졌다. 서둘러 지인과 가족에게 상황을 설명하고 곧바로 제주공항으로 향했다. 가는 차 안에서 항공권을 알아보았는데 다행히도 전 노선 중 대구행 항공권이 딱 한 개 남아있었다. 항공권을 급히 예약하고 공항으로 가는데, 아빠가 북한의 위협으로 급히 부대로 복귀해야 한다는 얘기를 듣고 큰딸이 "아빠, 죽으면 안 돼요!" 하면서 서럽게 울었다. 비번 중에, 그것도 비행기까지 타고 온 제주도에서 하루도 안 되어 복귀해야 하는 상황이 야속하다고 느껴졌다가 철부지로만 알았던 딸이 아빠를 이렇게 생각하고 있었구나 하는 생각에 기쁨과 뿌듯함, 군인으로서의 자부심이 가슴속에서 밀려 올라왔다. 복귀하니 남북 간의 대치상황은 점점 고조되어 준전시상황으로 치닫게 되었고 다행스럽게도 협상이 극적으로 타결되어 대치상황은 종료되었다.

이번 제주도 여행은 24시간도 채 안되게 짧았지만 가족 간의 사랑과 군인으로서의 사명감을 어느 때보다 진하게 느낄 수 있어서 가슴을 뜨겁게 타오르게 한, 내 평생 잊을 수 없는 여행으로 기억될 것만 같다.





제307방공관제대대
전자중대장
중위 이수안

동쪽 끝으로 저어간다

대학생의 방학은 정말 이래도 되나 싶을 정도로 길다. 장장 석 달에 가까운 자유 시간을 처음으로 맞아 어찌해야 할지를 몰랐던 대학교 1학년 여름방학, 이 황금 같은 시간이 벌써 3분의 1이 지나가버렸을 무렵에 내 머릿속에서 맴돌기만 했던 상상을 한순간 실천으로 뒤바꿔게 만든 친구가 있었으니, 그는 실제로 내 친구가 아니라 당시 유명세가 대단했던 TV 프로그램 <1박 2일>에 우연히 출연했던, 동해바다를 향해 자전거여행을 하는 친구였다. 나보다 한 살 어린 그 친구가 카메라 앞에 끝인사를 하고 다시 자전거를 저어가는 뒷모습을 보는 순간, 나는 내 청춘을 무연히 낭비하고 있음을 뼈저리게 깨달았다. 기만히 있을 수가 없었다. 당장에 짐을 싸기 시작해 집에서 장보기용으로만 간간히 활용하는 자전거를 이끌고 무작정 출발했다. 지도는 없었다. 해 떠오르는 방향을 잃지 않기만 하면 동해에 다다를 수 있을 거라 생각했다. 지금 생각하면 이때가 바로 여행의 참 묘미를 알게 된 순간이라 확신한다.

'우리나라는 동고서저의 지형이다.' 라고 배웠던가? 머리로만 알았던 우리 땅 곳곳의 오르막길을 자전거에 힘을 쏟는 나의 허벅다리로 절절하게 배워갔다. 오르막길은 또 있었다. 심득한 속도로 자전거를 추월하는 레미콘과 화물차들, 멈출 새 없이 쏟아붓는 띄익별, 미로같이 얽히고설킨 지방도로, 부어도 부어도 해소될 거를 없었던 목마름, 이런 것들이 나의 포기를 부추기는 오르막들이었다. 그런가하면, 포기하고 싶어도 포기할 수 없게끔 하는 내리막도 있었다. 자전거 핸들에 두 손을 떼고 내리막을 달려갈 때, 세상에 불어오는 비람만이 아닌 내가 마주 가는 비람도 있다는 깨달음과 그 비람의 청량함, 땀에 젖 옷을 빨기 위해 방만한 조그마한 초등학교의 고즈넉함, '힘내라' 아낌없는 응원을 보내줬던 사람들의 온화한 표정, 평소라면 어색하기만 했을 내가 나를 마주하는 시간들, 이것들 모두가 오르막에 지친 몸과 마음을 어루만져주고 북돋아주는 내리막이었다.

사흘에 걸쳐 마침내 대관령을 넘고 경포해변에 도착했다. 그때의 그 기쁨을 무어라 형언할 수 있을까? 고운 모래를 덮치는 파도에 노곤한 두 발을 내주었을 때의 벅차오름을 당최 어떻게 감사해야 하는 것일까? 이런 어린 물음까지도 푸른 여름바다는 다 이해한다는 듯이 끄덕거리고 있었다. 바다는 육지에 사는 모든 것들을 다 받아줄 수 있는 너른 것이라서 바다라고 하는 것일까? 동쪽 끝에 달아서야 고장나버린 내 자전거까지도 바다는 흔쾌히 품에 안아주었다.



제318관제대대
시찰반
일병 이훈석

유럽, 그리고 민달팽이

2014년 여름방학을 기념(이라고 할 것까진 없지만)하여 유럽에 다녀왔다. 절친과 둘이 숙박&수송 패키지 등록하여 21박 22일로 다녀왔다. 절친의 아버지가 패키지 값을 전부 지불해 주셨다. 자그마치 천만 원일 살다보니 별일이다. 고맙다. 창환아! 패키지에 등록한 여행객은 전부 열두 명가량. 우리는 국경을 건널 때 함께 기차를 타고 도시에선 같은 호텔에 묵었다. 그것 빼곤 자유 여행이었다. 런던 히드로 국제공항에 착륙을 하고 나는 촉각을 곤두세우고 일행을 살펴보았다. 내 또래의 여자가 두 명 있었다. 다시 한 번 감사합니다, 창환아 아버지. 우리 넷은 마음이 맞아 런던 브릿지부터 하이드파크, 버킹햄 궁전, 빅벤, 스위스로 가서는 융프라우 요흐, 인터라켄, 네덜란드에 가서는 꽃시장, 암스테르담 공원, 여기 어찌 21박의 일정을 다 적겠는가. 아무쪼록 절반가량의 일정을 함께했다. 아니면 절반보다는 조금 적었을 수도, 아무튼.

상대 여자는 자매끼리 여행을 왔는데 각각 스물한 살, 스물세 살이었다. 이럴 수가, 동생은 나와 동갑이었다. 165의 흰찰찬 키에 단발머리를 한 동생은 민달팽이를 닮았었다. 오해는 마시길, 썩 관찮은 민달팽이였다. '집은 어디?' 하고 묻자 '대구' 라는 대답이 돌아왔다. 정말 이럴 수가, 15분 거리에 집이 있었다. 함께 아는 친구(내 중학교 친구와 학과 동기였다)에 취향(술을 좋아하는 것도) 같았다. 이러니 '운명? 흥' 하던 나도 마음이 서서히 기울기 시작했다. 그리고 이국적인 정취들과 함께하는 낯선 만남이란, 시작부터 친연한 레이스가 될 수밖에 없었다. 결국 프랑스 샤를 드골 공항에서 귀국과 함께 만남을 약속하게 되었는데..... 결국 삼 개월 뒤에 이별하게 되었다. 당신은 '도대체 어째서?' 라고 물음지도. 여행이 가져다 준 운명적 마법이 사라졌기 때문이었을까. 확실히 그녀와의 데이트 장소는 유럽일 때가 훨씬 아름다웠다. 하지만 단순히 안 맞아서 헤어진 것일 수도 있다. '여행에선 금방 사랑에 빠지는 것을 경계해야 해' 하면서도 이별의 원인은 베일에 숨겨져 있으니. 알 수 없는 노릇이다. **AF**



책 읽는 공군



카렌 암스트롱, 자비를 말하다

카렌 암스트롱 지음
돋움새김 펴냄

천 번은 흔들려야 어른이 되고, 자신만의 꿈을 가져야 하고, 청춘일 때에 도전을 하라고 수없이 말하는 요즘은 '자기계발 열풍시대'입니다. 세상은 꿈을 위해, 취업을 위해, 자아실현을 위해, 그 이후에도 갖가지 이유를 대며 끊임없이 우리에게 자기계발을 요구합니다. 한걸음 더 나아가, 이제는 각 나이에별로 "네 나이 정도면 여기에 미쳐야 해!" 라고 세상은 우리에게 도달해야 할 종착지까지 정해주고 있습니다. 이러한 자신만을 위해 집중하는 현실에, 카렌 암스트롱은 "과연 나만 잘 살면 행복한 것일까?" 라는 의문을 가지고 TED(Technology, Entertainment, Design)에서의 발표를 통해 더 나은 세상을 위한 소원을 빕니다. 그 소원은 바로 자비의 회복을 통하여 모든 사람이 서로를 존중하며 함께 살 수 있는 세계적인 공동체를 건설하는 것입니다.

오늘날 우리는 스스로가 '정당하게' 살기를 바라지, '자비롭게' 살기를 바라지는 않습니다. 자비롭게 사는 삶이 적자생존과 경쟁에 바탕을 둔 '합리적인' 체제를 가진 우리사회의 모습과는 어울리지 않다고 생각하기 때문입니다. 사람들은 몇몇 자비를 베풀며 사는 타인의 모습을 보며 감동을 받지만 대다수의 사람들에게 그것은 일시적인 감정으로 작용합니다. 또한 자신에게 타인의 자비가 지속된다보면 사람들

은 자비가 그 사람이 당연히 가져야 할 특성처럼 여기게 되고 자신에게 주어지는 권리로 여기게 됩니다. 그리하여 사람들은 다시 자비를 잃게 되고 개인주의에 빠지게 됩니다.

이렇다보니 단어의 의미마저 퇴색되어 자비는 더 이상 타인의 입장에서 생각해보는 자세를 뜻하는 것이 아니라, 한낱 기도문 속의 낱말이거나 용서를 구할 때 사용하는 단어로 전락해 버렸습니다. 그저 자비라는 단어는 누군가를 불쌍히 여겨 동정심을 유발하게 하는 매개체로 변한 것입니다. 이제 사람들은 스스로 자비를 베푸는 것이 아니라, 타인이 자신에게 자비를 베풀어 주기만을 원해간다는 것입니다. 그래서 이 책은 자기중심주의와 경쟁위주의 사회에 중독되어 있는 우리에게 잊고 있었던 자비의 의미를 되살려주기 위해 12단계의 실천적인 프로그램을 소개하고 있습니다.

하지만 질서와 군기가 중요시되는 군대에서 자비는 더 실현되기 힘든 개념처럼 보입니다. 그러나 군대는 상하가 분명하게 구분되어 있기 때문에 자비는 더욱 회복되어야 할 개념입니다. 오히려 군대에서 각 계급별 개개인은 다른 입장이 되어보고 자비를 삶에 회복시킴으로써 계급 간에 가질 수 있는 오해와 불신을 사라지게 할 수 있습니다. 이는 입장 차이에서 비롯되는 갈등을 줄여줄 수 있을 것으로 기대됩니다.

카렌 암스트롱의 12단계 실천적인 프로그램과 함께 자비로운 삶을 살기로 다짐했다고 하더라도 항상 타인의 입장에서 생각해보는 자세를 가지기란 쉽지 않습니다. 우리는 노력을 통해 자기물두에서 벗어나 깨달음의 순간을 경험하지만, 너무나도 쉽게 과거의 익숙한 방식으로 돌아옵니다. 이것은 책이 무의미하다는 것이 아니라, 자비롭게 사는 삶이 평생에 걸친 프로젝트라는 것을 알려줍니다. 카렌 암스트롱은 다음과 같은 말로 이 책을 마무리합니다.

'이제 더 이상 덧붙일 말은 없다. 우리는 우리가 해야만 하는 일을 알고 있다. 책은 이렇게 끝나지만, 우리의 과제는 이제 막 시작되었다.'

이 글 역시 이렇게 끝나지만, 우리는 우리가 해야 할 일을 알고 있고, 과제는 지금 시작되었습니다. **AF**



글
상병 박강호
(제36전술항공통제전대)



보내는 사람

이름: _____ 연락처: _____

도로명주소: _____

□□□□□



대한민국공군
REPUBLIC OF KOREA AIR FORCE

공군

받는 사람

충남 계룡시 신도안면 계룡대로 663
군사우체국 사서함 501-309호
월간 '공군' 편집실

3 2 8 0 0

주제와 관련된 재미있는 사연을 응모해 주세요.

2015
November
Vol.449

백일장 서른여섯 번째 주제

눈
(snow, 雪)



월간 '공군'의 구독을 희망하시거나
참여를 원하시는 분은 아래 주소로 연락주시기 바랍니다.

분야: 글, 그림, 출연

인트라넷(E-mail) : dnd1004@af.mil

인 터 넷(E-mail) : afpaper@naver.com

전화번호 : 042-552-6943

POSTCARD

월간 '공군'은 독자 여러분의 의견을 기다립니다.



- 월간 <공군>은 ○○이다. _____
- 월간 <공군> 11월호에서 가장 흥미롭게 읽었던 글은? _____
- 월간 <공군>에서 다뤘으면 하는 취재 대상이나 기획물은? _____
- 편집자에게 하고 싶은 말은? _____

11월호 퀴즈 정답 1. _____ 2. _____



대한민국공군
REPUBLIC OF KOREA AIR FORCE

월간 '공군' 11월호 Quiz

잘 읽고 정답은
상단 엽서에 적어주세요~
마감일: 11월 30일까지

1. 조난자 구조 및 탐색 임무를 수행하는 공군의 전대는?
① 6전대 ② 7전대 ③ 29전대
2. F-5 전투기의 다른 이름은?
① 슬램이글 ② 팬텀 ③ 무스탕

9월호 독자퀴즈 정답 및 당첨자

정답 1. ① 책 읽는 공군 2. ③ 즐겨찾기
당첨자 경기 의정부 조영민 / 서울 구로구 이춘성 / 충남 논산시 정현숙
경기 군포시 강지은

간첩 · 테러범 · 방산스파이 · 사이버테러 · 군사보안
신고 · 상담은 전국 어디서나 **국번없이 1337**
(온라인 신고 www.dsc.mil.kr)

2015
November
Vol.449



보내주신 독자엽서 중
매월 추첨을 통해 당첨되는 분께
멀티비타민 '헬 플라즈'를
선물로 드립니다.
많은 응모 부탁드립니다.