

詩 중앙회장 취임에 부쳐

— 이흥세 회원

(前 서부경찰서장, 경위회 사무차장)

응암동 삼거리에 또렷이 피었던
무궁화 꽃한송이 눈여겨
본지 어언 30년도 전 이던가?

해 지나고 관리자도 바뀌었는데
제절풍도 거뒀거니
그 여러 고비 슬기롭게 넘고 자라
어느덧 고을(署) 꽃이 되고
나아가 모두의 선망인 꽃송이 되어
넓은 지방(局) 비쳐더니 종내는
무궁화동산(本部) 마루턱에서
그윽한 향취 빛냈다 들었오.

이제 세월의 섭리 따라
화려했던 추억, 가슴에 안고
무궁화 노목(老木) 마을 관리인이
되었다니 그 아니 반가워서
손뼉 치며 환영이오.

숫자는 많다 하나 처서(處署) 지난
노목이라 생기 찾기 힘드시오만,
꽃피었던 4만세기 경륜 되살려
부디 회춘(回春) 될 묘약 구해 보시구려!

『박돈희의 향기나는 글』

기 원

乙酉年

새해에는 소망들
가슴가득 안고서
올 한해 만이라도
세상 살아가기 힘들다
탄식을 하는 이 없는
그러한 삼백육십오일날을
우리들 곁에
머물다 떠나게
하여 주시옵소서!

가난은 나랏님도
못막는다 하기는 하지만
가난앞에

한숨과 좌절의 아픔으로
눈시울을 적시우는
이들이 줄어들게 하옵시며
육신의 고통을 안고
健康을 애타게 염원하는
이들에 가슴에 소망의 빛을
안겨 주시옵소서!

나약 해지기 쉬운
우리들의 가슴에
來日이라는 希望을
안겨 주시옵소서!



서로에게 소식을 전합시다

동 정

◆ 유상식 회원 (前 경찰청 차장)



다양한 취미와 소질을 가지고 있는 유 회원이 지난해 12월 10일 종합문화계간지 『서울문화』에서 공모한 제22회 수필 부문에 당선되어 신인상을 받았다.

◆ 새재관 회원 (국회의원)



지난 12월 16일 오전 10시 국회의원 회관 10층 소회의실에서 경찰청과 공동으로 주최자보호 등에 관한 법률 제정 공청회를 가졌다.

◆ 최중락 회원 (주)에스원 상근고문



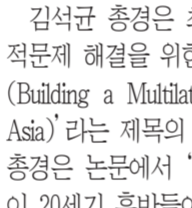
(주)에스원 상근고문으로 있는 최 회원은 지난달 15일 에스원에 근무했던 퇴직 고문과 현고문을 초청하여 상록 CC에서 골프 모임을 갖고 상호친목과 회사발전 그리고 현직 경찰의 경비업무에 도움을 줄 수 있는 방안을 논의했다.

◆ 전경수 회원 (한국 미약범죄학회장)



최근 서울 중구 프레스 센터 외신기자클럽에서 합리적 마약정책 수립을 위한 공개 토론회를 갖고 사회적으로 이슈화 되고 있는 대마초 인식 오류와 진실규명, 필로폰 투약 범죄자에 대한 대체로 교정 적용, 마약 중독자 사회 복귀 지원정책 등에 관해 논의했다.

◆ 김석균 총경 (해양경찰청 국제과장)



김석균 총경은 최근 서울 한양대학에서 '아시아 해적문제 해결을 위한 다자간 협력 틀 구축에 관한 연구 (Building a Multilateral Framework to Combat Piracy in Asia)' 라는 제목의 영문 박사학위 논문을 발표했다. 김 총경은 논문에서 "19세기 소멸된 것으로 알려진 해적이 20세기 후반들어 새로운 해상 위협세력으로 등장하고 있다"며 "해적 문제는 한 국가에 한정된 문제가 아닌 초국가 범죄이므로 효과적 대응을 위해 다자간 국제협력의 틀이 구축돼야 한다"고 주장했다.

◆ 양근원 경정 (경찰청 사이버테러대응센터)



양근원 경정은 최근 우리나라 경찰로는 처음으로 인터넷 아시아·남태평양 사이버범죄협의체 부의장에 선출됐다. 이 협의체는 1년에 1회씩 회의를 열고 각국에서 발생하는 각종 사이버범죄에 대한 정보교환과 수사 정책들을 결정한다. 현재 협의체에 일본·중국·호주 등 20개국이 가입돼 있다. 경찰대 2기 출신인 양 부의장은 경찰대 사이버담당 교수, 경찰청 사이버테러대응센터 수사팀장 등을 역임했다.

◆ 배무중 회원 (前 제주청장)



인천경찰청 차장, 울산경찰청 차장을 거친후 제주경

찰청장을 끝으로 지난 해 1월 현직에서 물러났던 배무중 회원은 지난 1월 3일자로 경찰공제회 감사로 선임되었다.

◆ 조치현 경사 (경기경찰청 형사과)

조경사는 최근 '조직폭력배 수사요령'이라는 책자를 발간했다.

이 책에는 1년 6개월동안 조폭 진술조서와 관련 연구를 통해 조폭의 협의를 법정에서 인정받기 위해 필요한 진술조서 작성요령과 송치 방법 등을 사례위주로 편집되어 있다.

또 현장에서 조폭수사를 담당하는 형사들과의 토론을 통해 이들이 갖고 있는 실전 노하우를 반영시켜 초보 형사에서 베테랑 형사에 이르기까지 조폭 수사에 대한 실무 지침서가 되도록 했다.

결 혼

◆ 이윤조 회원 (前 경기경찰청 차장)의 회장양이 오는 1월 4일 화요일 오후 6시 서울 웨스틴 조선호텔 1층 그랜드 볼룸에서

부 음

◆ 장석순 회원 (대전충남 경위회 이사)이 지난 12월 10일 오후 4시 숙환으로 별세했다. 향년 77세. 장 회원은 지난 90년부터 대전충남 재향경우회 이사를 역임했고, 98년 이래 금산참전경찰유공자회 회장을 맡아 경위회 발전에 앞장서 왔다.

◆ 김삼암 회원 (해경경우회 이사)이 지난 12월 6일 오전 4시 지병으로 별세했다. 향년 63세

◆ 진기봉 회원 (충남공주 경위회장)이 지난 12월 29일 오후 3시 지병으로 별세했다. 향년 74세. 진 회원은 지난 88년 공주에서 정년퇴임후 지난 2002년 5월 공주 경위회장으로 선출되어 신속 경찰서 청사에 경위회 사무실을 확보하는 한편 구 경찰청사에 회원 복지를 위한 경로당 설치, 전현직 유대강화 등에 많은 업적을 남겼으며, 지난해 초 지병으로 입원치료중이었다.

모임 소식

◆ 경위산악회

경위산악회가 지난 12월 16일 서울 아차산에서 김우현 회장을 비롯한 회원 40여명이 참가한 가운데 송년 등반을 갖고 모임의 활성화와 회원 건강증진에 주력할 것을 결의했다.

한편 경위산악회는 이날 금익모 회원과 김성권 회원을 신입 고문으로 위촉하고 조직 활성화를 기하는 한편 오는 1월 20일 서울 도봉산 거북바위에서 시산제를 지내는 것으로 한해 등반을 시작하기로 했다.

◆ 45 동우회

지난 12월 23일 오전 11시 30분 최공우 회장을 비롯한 임원 다수는 불의의 화재로 세 자매를 잃은 서울경찰청 특수기동대 금모 경장을 찾아 회원들이 정성껏 모은 위로금을 전달하는 한편 용기를 잃지 말고 열심히 살라고 격려했다.

동정 및 원고모집 합니다

☎ 02-2234-1881

구홍일 경위회장 경찰병원 위문

經歷 자동조회 시스템 구축해 警友 불편해소 요청



구홍일 중앙회장은 지난해 12월 29일 연말연시를 맞아 송파구 가락동 국립경찰병원을 방문하고 부상으로 입원한 경찰관 및 전의경들을 위문하고 격려했다.

이 자리에서 구홍일 회장은 『경찰병원을 이용하는 警友들이 경력증명서를 제출해야만 할인혜택을 받을 수 있는 불편

이 있는데, 경찰청 인사시스템과 연계해 병원에서 經歷을 자동 조회할 수 있는 시스템을 마련해 警友들의 불편을 덜어 주었으면 좋겠다』고 주문했다.

한편 이날 구홍일 회장은 서울 강동경우회를 방문하고 업무현황에 대한 설명을 듣는 자리에서 『뿌리조직을 살리기 위한 경위회 활성화에 힘써 달라』고 당부했다.

專門醫에 듣는다

수면장애에서 벗어나려면 뇌 안의 시계를 일정한 패턴에 맞추자



김 리 교수 <고대 안암병원 정신과>

현재 국제 수면장애 분류에는 80여 가지의 수면 장애가 있다.

불면증, 과도한 주간 졸림증, 수면 중 보이는 행동장애

중 한 가지 이상 증세를 보이면 여기 해당된다. 흔히 불면증의 원인으로는 스트레스 같은 심리적 요인, 우울증 등의 정신과적 장애, 카페인과 담배 등 기호품, 불규칙적인 근무시간, 두통 등의 신체질환 등이 꼽힌다. 흔히 불면증을 동반하는 특정 수면장애로는 수면무호흡증, 주기성 하지운동증 같은 질환도 있다. 그러나 만성적이고 적극적인 치료를 요하는 불면증은 정신생리성 불면증이라고 불리는 소위 '학습된(습관성)불면증'이다. 이것은 어떤 원인이든 일단 시작된 불면증에 대해 걱정하고 야간에 잠들기 위해 노력함으로써 더욱 악화된다. 불행히도 잠들려 시도할수록 정신은 더 생생해지고 증세는 더 악화된다.

지식인들의 상당수는 끔찍하고 건장할려드미적인 경향을 보이는데, 이런 성격에서 정신생리성 불면증이 빈발한다. 치료의 최선책은 원인치료인데, 특히 습관성 불면증에는 인지행동치료가 가장 선택적인 치료법이다. 단기간 지속되는 불면증엔 일시적인 수면제 복용이 효과가 있을 수 있지만, 만성 불면증은 원인규명을 한 후 치료를 시행한다. 매일밤 수면제 복용하는 것과, 술마신 후 복용은 위험하다. 의사의 처방 없이 구매하는 수면제는 다음날 주간 졸림증이 될 수 있으므로 주의 요한다. 단기간의 수면제 사용으로

도움이 되는 경우는 △시차적응 △과대근무 △급성 스트레스(가족 사망, 새로운 업무 등) △예상되는 스트레스(회의, 연설) △만성 불면증 △특정학 의학적 장애 등이다.

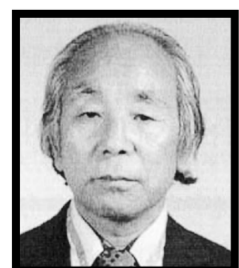
뇌안에 있는 시계(생물학적 시계)는 수면 뿐 아니라 우리 몸의 호르몬을 주기적으로 조절하는 기능을 한다. 이런 주기를 잘 이용하면 보다 효율적인 생활이 가능하다. 가장 좋은 시기는 새벽 4시경이며 기상 1~2시간 전부터는 코티졸이 상승한다. 이 호르몬의 작용으로 기상 후에 몸을 가볍게 풀고 안정된 상태를 취하면 혈당이 올라가고 하루를 준비하는 몸상태가 된다. 늦은 아침에는 체온이 올라가고 집중력이 강화돼 뇌가 정보를 처리하기 좋게 준비된다. 정밀한 분석이나 이성적인 판단을 요하는 일은 이 시간대가 가장 알맞은 것이다. 물론 수면 주기가 상대적으로 지연돼 있어 있는 사람은 그만큼 감안에 계산하면 된다. 점심 식사 후의 노곤함은 소위 'post lunch dip'이라는 졸림의 시간대 때문에 생기는데, 커피 한 잔에 가벼운 스트레칭은 업무효율을 높이는 데 도움이 된다.

수면을 조절하는 기전은 뇌안의 시계에 있다. 많은 지식인들은 일상의 스트레스, 정신적인 몰두, 심각한 결정, 창조적 사고를 요하는 경우가 많아 신경이 날카로우며, 바쁜 일정상 불규칙적인 생활습관이 생길 가능성이 많다. 이는 수면장애에 취약한 상태가 된다는 의미다. 뇌안의 시계는 빛에 반응해 매일매일 주기가 재설정 된다. 따라서 항상 같은 시간에 일어나 빛이 뇌에 전달되게 해 뇌안의 시계가 일정한 패턴으로 작동한다면 수면 문제는 해결된다. 굳에 입대해서 한달 훈련이 끝나면 불면증을 겪는 사람이 없다는 사실을 상기해 붙일이다.

인물조명

영원한 老警 우리 곁을 떠났다

具書七 參전경찰 유공자회 부회장 作故



具書七 參전경찰 유공자회 부회장이(前 靑靑廳 警務官)이 최근 靑靑廳 警務官이 84세를 일기로 세상을 떠났다.

故人은 지난 1921년 지리산 기슭인 전남 구례군 용방면에서 태어나 조국 해방과 더불어 靑靑 靑靑 1기생으로 입교해 순경으로 경찰생활을 시작했던 것이다.

당시 경찰은 38선으로 남북이 갈라지고, 공산주의와 민주주의의 갈림길 속에서 국방과 치안의 책임을 양어에게 메고 자유민주주의를 이끌어 가는데 주도적인 역할을 하면서, 대구 폭동사건, 제주 4.3 폭동사건, 여·수 반란사건을

분쇄하고 國基를 튼튼히 하는 역할을, 6.25 靑靑靑靑에는 전투경찰로서 국군과 구별함이 없이 일선에서 靑靑靑靑과 국방치안을 감당하고 있었다.

이러한 혼란한 시대적 상황 속에서 故人은 보성경찰서 기마대장으로서 여순 반란사건 현장과, 6.25 전쟁시에는 강진경찰서 공안주임으로 대전지구 금강 방어작전에 경위로 독립대대장으로 맹활약을 펼치는 등 호국경찰로서의 역할을 다해 오다 흥부 관동상을 입기도 했다.

또한 지리산에 숨은 약 1만 5천여명의 토착공비들과 복과군 패잔병들이 살인과 방화 등 만행을 자행하자 그 토벌에 앞장섰으며, 당시 전남 靑靑靑靑경찰서 장로군 근무중 인민유격군 남반부 총사령관 이현상이 이끄는 공비 1천 5백 여명의 습격을 받아 靑靑靑靑 120여명과 지역

유지 2백여명 등과 함께 사투를 벌여, 이 지역을 사수하고 적군 5백 여명을 사살하는 전과를 올린 태안사 작전을 성공시킴으로서 그 정신을 오늘날까지 국립경찰의 귀감으로 남게 했다.

일곱 번의 총상을 입은 不具의 몸이었지만 『靑靑靑靑 靑靑靑靑』이라는 본인의 소신처럼 현직에서 물러난후 총 대신 붓을 잡고 먼저 간 전우와 戰傷을 위해 지리산 훈훈탐비와 공적비의 건립 뿐만 아니라 그 보전, 위령제 제, 전직지 순례, 충효에 대한 指嚮을 위해 여생을 바쳤던 具書七 부회장.

그는 이제 영원히 우리를 떠나 먼저 간 同志들의 곁으로 간 것이다. 국가유공자이기도 한 故人의 유해는 대전현충원에 안장될 수 있으나 本人의 유언에 따라 경기 고양시 벽제에 부인과 함께 합장되었다.



Mr. Knight 1980

Mr. Knight 씨는 3,000명 이상의 한국 학생들을 미국에 보냈습니다.



Mr. Knight 2004

A.E.G.C. since 1980

미국학교와 비자 발급 후 지불

전문-관광/상용 비자

상담예약전화 02-733-7337/7327

주소: 서울시 종로구 관철동 12-15 평구 빌딩 402호