

초대詩

落照

— 李錫洪 회원 (前 총경)

草露갈은 우리인생 百年光陰 언제갔나  
 白髮이 무성하니 英雄豪傑 자랑마라  
 平生의 善心功德은 일월처럼 빛나리

浮草갈은 우리인생 富貴功名 무엇인가  
 歲月이 흘러가니 一場春夢 아니던가  
 人生의 마지막 길은 누구인들 외로워

落照길 우리인생 恨歎한들 무엇하리  
 餘生을 후회없이 悠悠自適 살아보세  
 四季節 循環하거늘 人生法則 다르리

詩論

이제는 서로 사랑합시다

— 최석산 회원 (前 총경)



너의 생각은 그렇고 나의 생각은 이러한 데 서로가 다른 생각으로 생각은 다르지만 다른 생각 하지 말고 서로가 맞춰가는 생각이 사랑이지!

사랑은 생각에서 잡히나니 좋은 생각 열어 주고 미운 생각 닫아주면 사랑은 서서히 물고 되고 솟아난다네!

나의 생각 접어 두고 너의 생각 인정하면 사랑은 용서하며 기쁨으로 찾아오네! 옳다, 그르다 따지면 서로가 불편해요. 불편함이 심해지면 말투가 거세지고 더욱더 심해지면 등지고 앉게되네! 그 가운데 입 속에선 하고싶은 말 한마디 봉해야만 되는지라!

서로가 괴롭고도 눈치보며 말을 참네!

서로가 볼 때마다 살기 있게 보지 말고 부드럽고 고운 미소 담긴 눈빛 보여지면 서로가 참 따뜻해 드디어 변화되며 웃는 얼굴 그 모습은 사랑으로 꽃잎 되어 방긋이 피어나네! 아... 우리가 이제는 같은 생각, 좋은 생각 서로서로 이해하며 양보하면 지는 자가 이기나니 이제는 우리가 지는 연습하여 보세!

사랑이 무엇인지 정답이 나옴켜야!  
 네가 기뻐하면 나는 보자기 내고 네가 보자기 내면 나는 주먹 낼 거야!  
 또 네가 주먹내면 나는 기뻐 버지 않겠니!  
 그래서 지는 지는 사랑으로 이기는 거란다.  
 우리가 이제는 내가 양보하고 지면서 서로 서로 사랑합시다.

〈남을 배려하는 마음을 가지면서〉

서로에게 소식을 전합시다

동 정

◆ 황호항 회원 (前 경우회 사무총장)



지난 99년부터 2002년까지 중앙회 사무총장을 역임했던 황 회원은 최근 경우회 중앙회 사무실의 移轉과 관련해 자신이 직접 쓴 서예작품 4점과 도자기 한 점을 기증하고 경우회의 발전을 기원했다.

◆ 김우현 회원 (경우 산악회장)



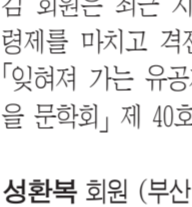
경남 밀양경찰서장을 역임한 바 있는 김 회원은 최근 밀양 세종고등학교 대강당에서 고등학생 6백 여명을 대상으로 밀양 청소년 집단 성폭력 사건 재발 방지를 위한 선도특강을 가졌다. 이 지역 기관장 대책회의에서 초빙강사로 결정되어 특강에 나선 김 회원은 「모방심리, 충동심리, 호기심에 의한 행동을 억제하고 학업에 열중하는 한편 목표를 향해 정진하고, 잘못된 관행과 의식구조 개선에 앞장서면 미래의 주인공은 여러분들이 될 것!」이라는 내용의 강연으로 학생들로부터 좋은 반응을 얻었다.

◆ 이관희 (경찰대학 교수)



(사)한국 인터넷법학회 회장인 이관희 교수는 최근 서울 여의도 국회 헌정관에서 제 13회 학술대회 및 정기총회를 갖고 「정보화 시대의 법학교육 개혁 방향. -미국식 로스쿨 도입론의 문제점과 대안-」이라는 주제에 대해 심도 있는 토론을 가졌다.

◆ 김곤근 회원 (여수침전경찰유공자회)



김 회원은 최근 지리산 뱀사골 경찰 충훈탑에서의 위령제를 마치고 격전지를 기행한 「협총 찾아 7백리」와 「잊혀져 가는 유공자의 절실한 소망」을 시로 써서 「노을 문학회」 제 40호에 기고 했다.

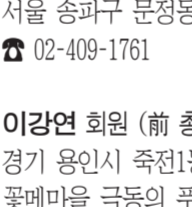
◆ 성환복 회원 (부산 경우회 자문위원)



21세기 경제포럼 회장과 사랑의 녹색운동본부 회장을 맡고 있는 성 회원은 최근 자신이 각종 언론에 기고한 글들을 모아 『사람의 참 가치로 경제난 극복을』이란 책자를 발간했다.

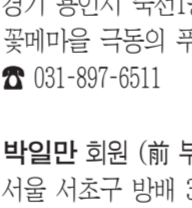
주소 변경

◆ 최재삼 회원 (前 해경대장)



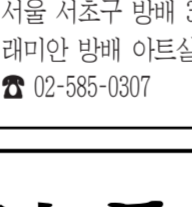
서울 송파구 문정동 1번지 문정 래미안@ 109동 703호 ☎ 02-409-1761

◆ 이강연 회원 (前 총경)



경기 용인시 죽전1동 꽃매마을 극동의 푸른별@ 201동 1904호 ☎ 031-897-6511

◆ 박일만 회원 (前 부산경찰청장)



서울 서초구 방배 3동 1008번지 래미안 방배 아트실 110-1801 ☎ 02-585-0307

◆ 김선용 회원 (前 총경, 경우산악회)

경기도 용인시 신봉동 147-2  
 신봉 자이 2차@ 208-1801  
 ☎ 0502-587-5550, 011-9682-2530

◆ 장후식 회원

인천시 부평구 청천 2동 9-41번지 장춘 원룸 401호  
 ☎ 032-504-1582

◆ 오학래 회원

서울 용산구 용문동 38-204 전일빌라 102호

◆ 윤원호 회원 (서울 강서 경우회장)

서울 강서구 방화동 831 방화 @ 410-1005  
 ☎ 011-226-5399

◆ 정창화 회원

경기도 고양시 덕양구 행신동 소만마을 1003동 1104호

결 혼

◆ 김명환 회원 (前 총경)의 장남 기훈군이 지난 1월 31일 월요일 오후 7시 서울 강남 그랜드 인터컨티넨탈 호텔 2층 그랜드 볼룸에서

◆ 하대락 회원 (경우산악회)의 딸이 지난 1월 15일 오전 12시 서울 강남 청담 웨딩프라자에서

◆ 박수용 회원 (前 총경)의 아들이 지난 1월 15일 오후 3시 서울 고려대 교수회관에서

부 음

◆ 이재천 회원 (前 경우산악회장)이 지난 1월 24일 지방으로 별세, 향년 76세

◆ 하순규 회원이 지난 1월 6일 숙환으로 별세(서울 종로구 창신동 이수@ 101-103호 ☎ 02-536-2707)

◆ 김문선 총경 (경기 안양서장)의 부친이 지난 1월 24일 숙환으로 별세, 향년 79세

◆ 박병동 경정 (경찰청 총무과)의 부친이 지난 1월 25일 오전 12시 30분 숙환으로 별세, 향년 79세

모임 소식

◆ 경우산악회

경우산악회는 최근 서울 도봉산 거북바위에서 乙酉年 새해 첫 산행에서 시산제를 올리고 산행의 무사와 회원의 건강을 기원했다. 한편 이날 김우현 산악회장은 등반 참여율이 높은 회원들에게 참여상을 시상하고 격려했다.



警友會 자문위원회 月曆 제작 기증

전국 경우회/경찰관서에 무료 배포

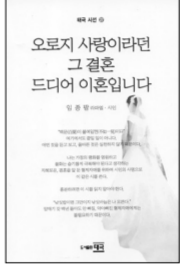


경우회 중앙회 자문위원회(위원장 전재근)에서 최근 「한번 경찰은 영원한 경위」라는 주제로 2005년도 경우회 월력 1,000 부를 제작해 배포했다. 자문위원회에서 제작한 월력은 전국 시도단위 및 지역회 단위까지 배포하는 한편 각급회를 통해 전국 해당 경찰관서에도 배포했다. 전재근 자문위원장은 「자문위원회에서 신년을 맞아 뭔가 조직에 도움이 될 일이 없을까 고민하던 중 위원들이 뜻을 모아 월력을 제작해 전달하게 되었다」면서 「경우회를 홍보하는 물론 이용자들이 요긴하게 사용했으면 좋겠다」고 밝혔다.

신 / 간 / 소 / 개

오로지 사랑이라던 그 결혼 드디어 이혼입니다

— 임종팔 회원 (경우 문예회)



임종팔 회원이 최근 「오로지 사랑이라던 그 결혼 드디어 이혼입니다」라는 시집을 발간했다. 「詩란 이른바 詩가 되어서는 안되며, 인간 감정생활의 변화의 엄밀한 보고, 정직한 일기가 아니면 안된다」라고 한 어느 詩人의 말과 같이 인간과 유리된 것이 아니라 인간을 이해하고 인간적 비관을 통한 인간중심의 詩를 써 인간에게 평화를 주어야 한다는 임 회원. 이 시집에는 「평등과 불평등」 등을 비롯한 주옥같은 시 108편이 게재되어 임 회원의 詩세계를 잘 나타내고 있다.

專門醫에 듣는다

당신의 콜레스테롤 수치는?



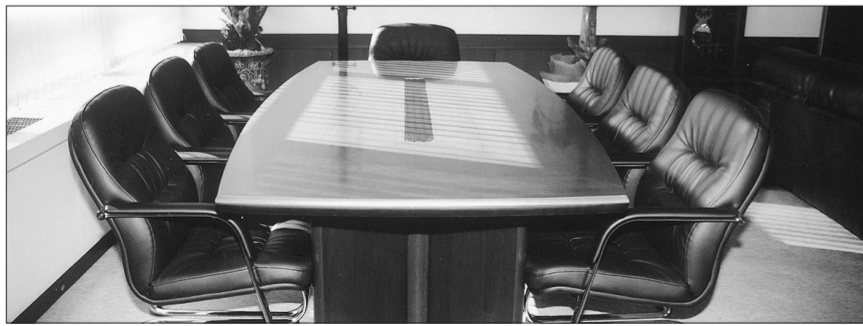
서홍석 교수 <고대 구로병원>

많은 사람들이 유산소운동이 좋다. 규칙적인 유산소운동은 나쁜 콜레스테롤을 감소시키고, 좋은 콜레스테롤을 증가시켜 심혈관질환 발생과 사망률을 감소시킨다. 식이 요법으로는 야채, 과일, 정제되지 않은 곡물, 불포화 지방산이 많은 올리브기름, 카놀라기름, 등 푸른 생선 등을 많이 먹어야 한다. 하지만 동물의 내장, 간, 알 종류는 콜레스테롤이 많으므로 피하는 것이 좋다. 육류 중에도 붉은 색이 많이 나는 소고기, 돼지고기는 피하고 닭고기나 오리 고기처럼 하얀 색이 많이 나는 고기를 더 권장한다. 식물성 기름기도 기름에 튀기면 변성이 일어나 트랜스 지방이 생성되므로 튀긴 음식은 가급적 피하는 것이 바람직하다.

콜레스테롤 수치가 높은 경우에는 식이 요법과 운동요법만으로는 콜레스테롤을 조절할 수 없다. 또 운동 선수처럼 운동과 식사 조절을 철저히 하는 사람들의 경우에도 고지혈증 환자들이 많다는 사실은 고지혈증이 단지 운동과 식사 조절만으로 해결되지 않음을 보여준다. 이때는 콜레스테롤 수치를 낮추는 약물을 복용해야 한다. 특히 고혈압이나 당뇨 등을 앓고 있거나 심혈관질환 가족력이 있는 경우에는 특별한 주의가 요구된다. 약 먹는 것을 두려워하는 경우도 있는데, 정상치를 웃도는 혈압을 관리하기 위해 혈압강화제를 먹는 것과 같은 이치로 여기면 된다.

警友들의 休息處 「사랑방」으로 초대합니다

쉽게 찾아와 정담을 나누며 부담없이 휴식과 오락(바둑, 장기, 컴퓨터 등)을 즐길 수 있습니다.



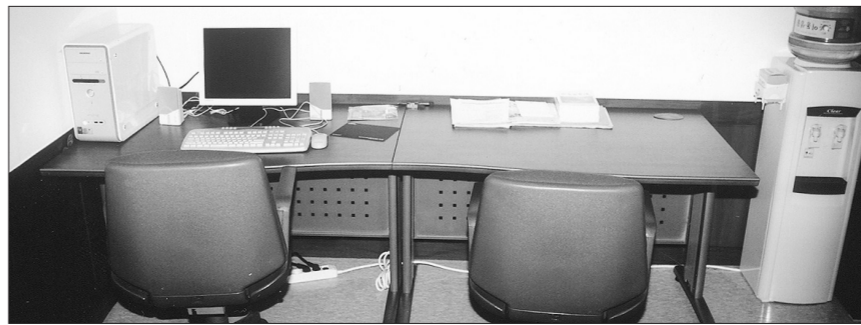
소그룹이 회의를 할 수 있는 회의용 탁자



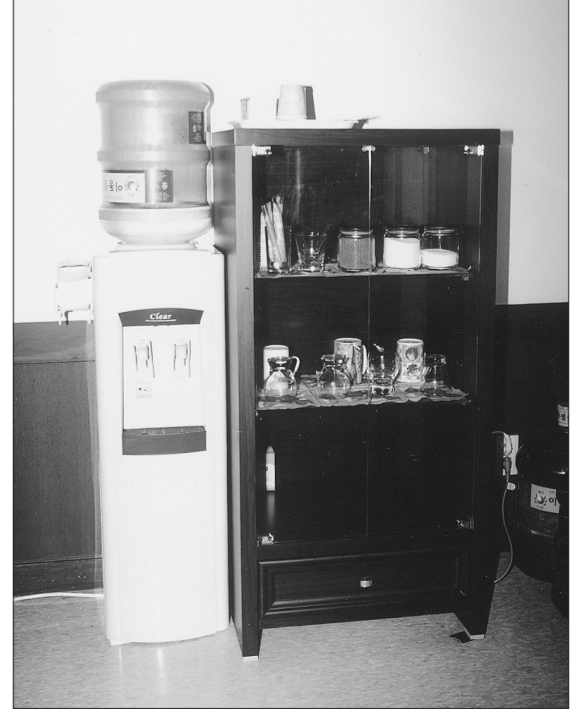
바둑과 장기도 두고, TV를 볼 수 있는 휴식공간



담소를 나눌 수 있는 원탁



인터넷 검색 컴퓨터



차를 마실 수 있는 음료대

※ 찾아오시는 길 : 서울 중구 신당동 171 도로교통안전공단 신관 4층 - 전철 2호선, 6호선 신당역 3번출구에서 5분, 2호선 상왕십리역 6번출구에서 5분