『박돈희의 향기나는 글』

아픈 마음 풀어주기

마음이 아플 때 우리는 가까운 사람들에게 아픈 마음을 털어 놓습니다.

어떻게 해결해야 할지 몰라서 라기 보다는
위로받고 싶고, 이해받고 싶은 마음에…

그러나 돌아오는 말이 나의 단점이나
실수를 지적받는 충고라면 가까운 사람마저
먼 타인으로 느껴지고 마음의 문을 닫게 하여
더 큰 외로움을 느끼게 됩니다.

정말 내가 좋아하는 사람이 아파서 날 찾으면
그냥 그 사람의 아픈 심정만을 읽어주려 하고
상대방이 나에게 편히 기댈 수 있는 마음의
자리를 마련하여 따스한 사랑을 느끼게 하여
줌으로서 서로의 관계를 더욱 깊게 만들어
가는 것이 세상을 살아가는 즐거움을 하나
더 얻게 됩니다.

우리 만남의 사랑방!
외로운 마음 쓸쓸한 마음 보고픈 얼굴들 만나서…
서로의 관계를 더욱 깊게 만들어갑시다.

晩學徒의 길 택한 채종근 회원

1년뒤에는 학사학위 2개 취득

현직시절 30여년을 국민을 위해 봉사하고 퇴직이후에는 만학도로서 학구열을 불태우고 있는 警友가 있어 관심을 끌고 있다.

광주상고를 졸업하고 지난 73년 경찰에 투신, 지난 2003년 정년퇴임을 맞은 채종근 회원(59세)은 현재 서울 사이버대학교 노인복지학과 3학년에 재학중이다.

그는 지난 2001년 광주대학 사회 복지학과를 입학해 2005년 2월 同학과를 졸업하는 향학열을 보이기도 했다.

『더 배우지 못한 것이 늘 한이 되었다』는 채 회원은 『새로운 학문에 도전하고 싶은 열정과 퇴직이후 제 2의 삶이지만 뭔가 보람과 자부심을 갖고자 晩學의 길을 걷게 되었다』고 밝혔다.

채 회원의 학업이 오늘에 까지 이르게 된 데에는 물론 많은 어려움이 뒤따랐다.

만학도들이 다 그렇듯이 중간고사나 기말고사를 치를 때면 아들딸 같은 학생들보다 2배 이상 노력해야 했고, 인터넷으로 리포트를 작성할 때는 어둔한 컴퓨터 실력과 순발력의 부족으로 엄청난 고생을 했고, 정년이 임박해서는 직장과 학교라는 2중 생활에 따른 체력의 한계와 싸워야 했고, 경찰업무 특성상 결강도 술하게 해야만 했다.

그러나 그는 이 모든 것을 극복했고, 이제 남은 1년만 더 노력하면 학사 학위를 두 개나 걸머쥐는 영광을 안게 되는 것이다.

『불우노인과 소외계층, 그리고 지체 장애인을 위한 봉사활동에 힘을 쏟고 싶다』고 밝히는 채 회원은 『새로운 학문에 대한 끊임없는 도전과 유능한 사회 복지사가 되기 위해 지속적인 공부를 해 나갈 것』이라고 말했다.

서로에게 소식을 전합시다

동 정

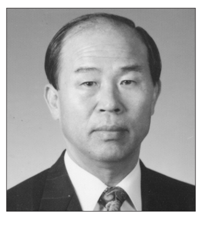
◆ **윤웅섭** 회원 (한국공항공사 사장)

서울경찰청장을 역임한 윤 회원은 최근 중국 마카오에서 열린 제 4차 동아시아 공항 연합 사장단 회의에 참석하여 한·중·일간의 항공운송 증가에 따른 대처와 지난해 공항운영 성과를 발표하고 귀국했다.

◆ **박기상** 회원 (중앙회 자문위 부위원장)

(주)우신건설 회장으로 있는 박 회원은 국가경제발전에 기여한 공로로 지난 2월 25일 오전 11시 용인대학교에서 명예 경제학 박사 학위를 받았다.

◆ **황호항** 회원 (前 중앙회 사무총장)



경찰발전연구회장을 맡고 있는 황 회원은 오는 2024년까지 대북 협력사업에 동참하는 의미에서 한겨레 통일문화재단에 매달 10만원의 기금을 내기로 했다. 황 회원은 지난 96년 한겨레 통일문화재단 설립 시에도 1백만원의 기부금을 내고 아들과 손자 등 총 12명을 재단 회원으로 가입시키기도 했다.

◆ **금익모** 회원 (前 총경)

前 서울 서초서장을 역임했던 금 회원은 제 15대 서초 로타리 클럽 회장을 맡아 지역사회 발전을 위한 일에 적극 봉사하고 있다. 『현직 생활 32년 동안 입은 은덕에 조금이라도 보답하기 위해 지난 95년 2월 로타리 클럽에 가입했다』는 금 회원은 『세계 로타리 클럽 탄생 1백 주년을 맞아 더욱 보람된 일에 앞장서겠다』고 밝혔다.

◆ **박영목** 회원 (중앙회 자문위원)

박 회원은 최근 서울 강남구 역삼동 642-19번지 역삼 하이츠 17층에 몇몇 변호사들과 함께 「법무법인 서울 제일」을 설립했다. 박 회원은 대표변호사로서 보다 양질의 종합 법률 서비스를 제공하기로 하는 한편 특히 사무실을 찾는 경우들에게는 무료 법률 상담까지 해줄 방침이다. 박 회원은 제 21회 행정고시와 23회 사법시험을 합격하고 총무처와 해양수산부, 대통령 경호실 법무담당 등을 거쳐 경찰에 투신해 총경으로 강원경찰청 수사과장을 역임했었다.

☎ 02-552-9383, 011-253-5678

◆ **하만정** 회원 (한국 경비지도사협회장)

지난 2월 26일 도로교통안전관리공단 대강당에서 제 9차 한국경비지도사 협회 정기 총회를 갖고 당면 현안을 협의했다.

◆ **이정식** 회원 (前 총경)

대구 수성경찰서장을 역임하고 현직에서 물러났던 이 회원은 최근 현직시절 경험을 바탕으로 화재 감식기법의 발전을 위해 화재감식 연구소를 개설했다.

☎ 053-981-5166, 010-4539-5167

◆ **김성동** 총경 (인천 부평서장)

김 총경은 최근 서울 건국대학에서 '경찰의 지식관리 시스템에 관한 연구'란 제목의 논문으로 행정학 박사 학위를 받았다. 지식관리시스템(KMS)은 기업 등 조직 구성원들의 업무관련 지식과 경험을 다른 조직원들이 활용할 수 있도록 공유체계를 지원하는 것으로, 경찰 등 행정자치부 산하 65개 기관에서 2000년부터 운영돼 오고 있다. 김 총경은 이 논문에서 경찰이 운영중인 KMS의 운용실태를 분석, 문제점을 지적하고 대안을 제시했다.

주소변경

◆ **이도조** 회원 (前 경남, 충남청장)
경기 성남시 분당구 야탑동 391번지
아이파크 @ 105동 304호
☎ 031-708-2405

◆ **이수전** 회원 (부산경우회 이사)
부산시 금정구 청룡동 350번지 경동@ 103동 1803호
☎ 051-508-5535

◆ **김성식** 회원 (경우산악회)
경기 부천시 원미구 소사동 33-14 신화빌라 102호
☎ 031-311-6894

◆ **오정탁** 회원
경기 용인시 수지읍 신봉동 911
신봉마을 LG자이 2차@ 210-404호
☎ 031-897-3543, 011-714-3547

◆ **김일곤** 회원
서울 영등포구 여의도동 42번지 한양@ H동 702호
☎ 011-1722-3216

결 혼

◆ **권영국** 회원 (서울 경우회 부회장)의 차녀 현조양이 지난 2월 26일 토요일 오전 12시 30분 서울 군인공제회관 3층 밀레니엄 웨딩홀에서

◆ **박한종** 회원 (前 경우회 총무국장)의 딸이 지난 2월 19일 토요일 오후 4시 미국 LA은혜한인 교회에서
☎ 033-374-7117

◆ **김을로** 회원 (경우산악회 고문)의 4남 진규군이 지난 2월 26일 토요일 오후 1시 서울 강남 문화센터 1층에서

◆ **신동욱** 회원 (방배 경우회장)의 셋째 딸이 오는 3월 11일 금요일 오후 5시 강남 웨딩문화원 7층 코벤트 홀에서

◆ **하원윤** 경위 (경찰청 생활질서과)가 지난 2월 20일 오후 2시 부산 해운대 백스코 웨딩홀에서

◆ **최백용** 회원 (울산 남부경우회장)의 장남 형욱군이 오는 3월 6일 일요일 오후 2시 울산 목화예식장에서

◆ **전한규** 경정 (강서 운전면허시험장)의 장녀 미례양이 오는 3월 12일 토요일 오전 12시 서울 중구 정동 수도원 성당에서

부 음

◆ **이상두** 회원 (교통정보연구소 소장)의 모친이 지난 2월 19일 숙환으로 별세, 향년 81세

病席의 원로 여경과 警友會長의 만남

구홍일 회장, 53년째 누워있는 길영희 회원 위문

『나라를 위해 일하시다 이렇게 되셨는데 안타까운 마음 금할 길 없습니다』

최근 구홍일 경우회장이 강원경우회 방문 일정 도중 公傷으로 하반신이 마비되어 53년간 병석에 누워서 생활하고 있는 길영희 회원(81세)을 전격적으로 위문했다.

『얼마나 답답하고 힘드시나』며 자리에 누워 있는 길 회원의 앙상한 두 손을 꼭 잡고 위로금을 전달하는 구홍일 회장의 손길에, 길 회원은 『이렇게 누추한 곳까지 경우회장님께서 직접 방문해 주실 줄은 정말 몰랐다』면서 『다 지난 일이고, 이제 남은 여생을 편안한 마음으로 살아가고 있다』고 웃음을 잃지 않았다.

한편 함께 방문했던 전재곤 자문위원장도 『같이 근무했던 나를 알아 보시겠냐』며 자문위원회에서 제작한 「한번 경찰은 영원한 경우」라는 문구가 적힌 달력을 전달하고 용기를 북돋워 주기도 했다.

춘천시 후평동의 조그마한 아파트에서 홀로 외롭게 장애인으로서 여생을 쓸쓸하게 보내고 있는 길 회원.

그녀는 지난 48년 4월 경찰에 투신해 일선 경찰서에서 주로 근무했는데, 52년 10월 경사로 승진해 동료 여경 4명과 함께 춘천경찰서로 부임 중 교통사고로 하반신이 마비되고 말았던 것이다.

당시 춘천은 미수복 지역으로 軍警차량만 통행이 가능했었는데, 원주시에 주둔 중이던 미군 트럭에 편승해 부임하던 길 회원과 동료들은 홍천의 험준한 고갯길에서 트럭이 전복되는 사고를 당해 길 회원은 하반신이 마비되는 중상을 입었고, 동료 여경들도 1명이 사망하고 3명이 다치는 불행을 겪고 말았던 것이다.

더욱이 남편 마저 경찰 투신 전에 사망했던 터라 길 회원은 장애인으로서 당시 어린 남매를 어렵게 키워 출가를 시키는 억척스러움을 보이기도 해 주변사람들을 안타깝게 했었다.

일급 장애인으로서 53년을 불우하고 외롭게 살아 온 길 회원.

출가한 자식들 마져 멀리 떨어져 있어 돌봐줄 이가 없는 데다 길 회원 스스로가 움직일 수 없기 때문에 외부인의 출입을 위해 항상 현관문을 열어 놓을 수 밖에 없는 딱한 처지다.

이날 『꿋꿋하게 살아가시라』는 구홍일 회장의 작별인사에 눈시울을 붉히면서 『비록 50여년이 넘는 세월이 흘렀고, 하반신까지 마비 되는 고통을 겪었지만 영원한 경찰인으로 살아가는 마음에는 아직도 변함이 없다』고 힘주어 말했다.

※ 오랜 투병생활을 하고 있는 길영희 老여경이 구홍일 경우회장의 위로방문에 대해 『그 따뜻한 위로의 말씀에 힘입어 저의 남은 여생을 더욱 아름답게 수놓아 가렵니다』라고 답신을 보내왔다. 길영희님의 쾌유를 빕니다.

專門醫에 듣는다

포도주가 정말 심장에 좋은가?

노영무 교수
〈고대 안암병원 심혈관센터〉

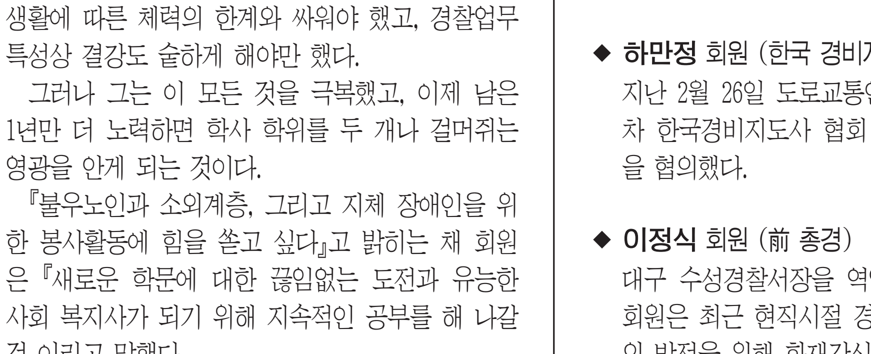
적당량의 술을 마시면 건강에 좋다는 조사결과는 많이 있다. 또한 술을 많이 마시는 것도 나쁘지만 전혀 마시지 않는 것도 적당히 술을 마시는 것보다 심혈관 질환이 더 잘 걸린다는 증거도 적지 않다. 우리나라에서도 식사 때의 반주는 건강에 좋다고 알려져 사랑받고 있는 음주법이다. 지금까지 여러 연구와 관찰결과에 따르면 술의 종류와 관계없이 적당량의 음주는 건강에 좋다는 것에는 이론이 없다. 이는 절제된 음주는 혈액순환을 돕고 긴장을 해소하며 혈중에 좋은 고밀도지단백(HDL)을 높이고 혈소판의 응집을 억제하며 혈관을 보호하는 좋은 효과가 있기 때문이다. 세계적인 장수지역에서 100세 이상의 장수자들은 그 지역의 포도주를 마시는 경우가 많아 술중에서도 포도주가 더 좋을 것이라는 것도 오래전에 거론된 바 있다. 포도주는 설사, 두통, 우울증 등을 치료하는 치료제였고 성경에서도 바울은 잔병에 포도주를 쓰라고 했다. 지금도 심근경색증이나 협심증환자에게 음주를 권하지는 않지만 포도주는 예외로 허용하고 있다. 이 모든 사실은 포도주가 건강에 유익한 것임을 보여주는 것이다.

1979년 프랑스의 학자들은 프랑스와 생활수준이 비슷한 구미선진 18개국에서 조사하여 국민소득, 지방섭취량, 보건의료수준과는 상관없이 포도주 소비량이 많은 나라일수록 관상동맥질환에 의한 사망이 적다는 것을 의학 학술지인 Lancet에 발표하였다. 1991년 이에 흥미를 느낀 미국의 한 방송이 이 연구결과를 보도하면서 프랑스에서만 이처럼 통설에 반대되는 현상이 나타나는 것이 역설적인 것이어서 French Paradox(프랑스역설)라고 하여 포도주가 건강, 특히 심장병예방에 좋다는 믿음이 퍼지기 시작하였다. 프랑스인은 한사람이 연간 67 l 의 포도주를 마시는데 비해 독일이나 미국이 각각 26 l, 8 l (우리나라는 약 0.6 l 정도)로 적게 마시며 지방섭취나 혈중 콜레스테롤은 다르지 않은데 심장병으로 사망이 적어 '프랑스역설'이 전세계적으로 관심을 끌게 되었다. 1992년 포도주는 혈소판의 응집을 억제하는 효과가 있음이 Lancet에 발표되면서 여러 학자들이 포도주, 특히 적포도주에 포함된 항산화작용이 있는 페놀화합물 (플라보노이드, 레스베라트롤)이 혈소판 응집을 억제하고 저밀도지단백(LDL)의 산화를 방지하며 혈관내피세포의 기능을 호전시켜 관상동맥질환을 예방하고 사망을 줄인다는 과학적인 근거를 제시함에 따라 적포도주가 심장에 유익하다는 것은 과학적인 사실로 받아들여지게 되었다.

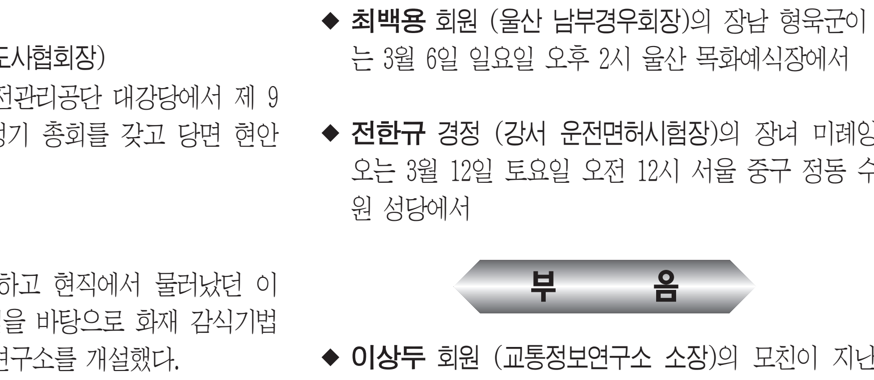
포도주가 어떤 술인가 하는 것을 이해하고 마시면 더욱 유익할 것이다. 포도주는 물이 한 방울도 첨가되지 않은 포도껍질과 과육에서 얻은 순수한 발효주로서 포도의 종류, 수확당시의 상태, 발효와 숙성의 방법, 숙성기간 그리고 포도원의 정성에 따라 그 독특한 향과 맛이 결정되는 것이다. 이 같은 포도주는 음식과 조화를 맞춰 마시는 것으로 식탁전용 음료라고도 할 수 있다.포도주는 목으로 꿀꺽꿀꺽 들이키는 술이 아니다. 포도주는 눈으로 보고 코로 향을 느끼며 혀와 입안 전체로서 독특한 맛과 향을 음미하면서 음식과 조화를 맞춰가면서 서서히 마시는 술이기 때문에 크게 취하는 법이 없고 대화의 분위기를 키워가면서 흥을 돋우어 주는 촉매의 역할을 하기 때문에 포도주의 특정성분을 떠나 건강에 유익할 것이라는 것을 이해할 만하다. 다른 술은 기쁜 나빠도 한잔이지만 포도주는 화가 나고 기분이 나쁠때 마시는 술이 아니다. 마실 계획때부터 가벼운 흥분을 느끼고, 라벨을 보면서 내용물의 맛을 상상하기도 하고, 코르크 마개를 따면서도 쾌감을 느낄 수 있고, 온갖 좋은 추억을 섞어 마실 수 있는 포도주를 짜증내고 기분 나쁜 감정으로 마실 수는 없는 것이다. 이 같은 좋은 분위기와 감정은 포도주의 유익한 성분과 더불어 건강에 긍정적인 효과를 나타내는 것으로 심장뿐만 아니라 정신건강에도 매우 좋은 효과가 있어 독자여러분에게 포도주를 권하는 바이다.

警友들의 休息處 「사랑방」으로 초대합니다

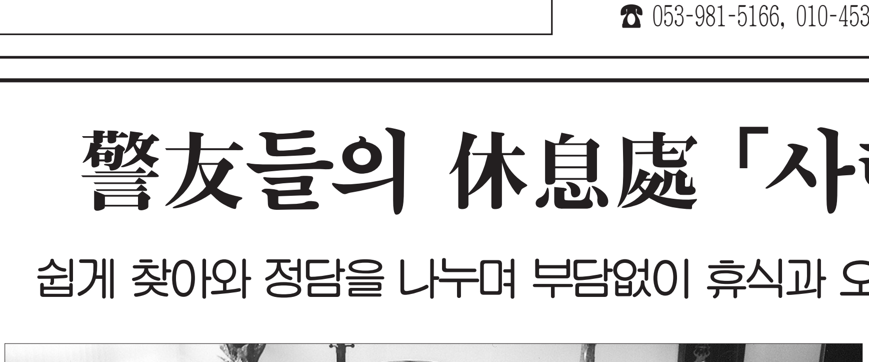
쉽게 찾아와 정담을 나누며 부담없이 휴식과 오락(바둑, 장기, 컴퓨터 등)을 즐길 수 있습니다.



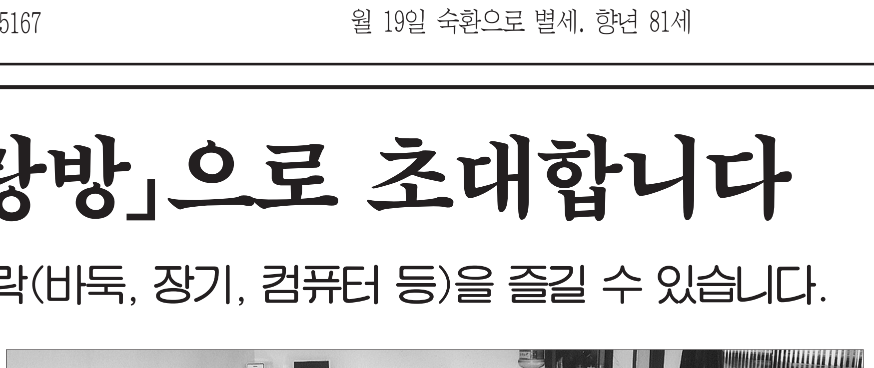
소그룹이 회의를 할 수 있는 회의용 탁자



바둑과 장기도 두고, TV를 볼 수 있는 휴식공간



담소를 나눌 수 있는 원탁



인터넷 검색 컴퓨터

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