

서로에게 소식을 전합시다

동정

◆ 김영중 제주경우회장



김 회장은 최근 구성된 「제주특별자치경찰 치안행정위원회」 위원장으로 선출되었다.

이번에 구성된 위원회는 자치경찰과 업무협약, 자치경찰 활동에 관한 목표 수립 및 평가, 자치경찰 운영지원에 관한 사항 등을 심의 의결하게 된다.

◆ 김형환 군산경우회장



김 회장은 최근 제 10대 자유총연맹 군산시 지부장으로 추대되어 취임식을 가졌다.

김 회장은 『자유총연맹의 기본정신인 자유, 민주, 인권, 평화를 시민에게 널리 알리 자유민주주의의 정체성을 확고히 하겠다』고 밝혔다.

◆ 이원용 회원 (경기 포천경우회)

이 회원은 최근 「한백문학」에 「모래기, 오월, 거미, 자목련」 등 4편의 시를 실어 입선, 등단하는 영광을 안았다. 한편 지난 2005년에도 경찰청이 주관하는 무궁화 대전에서 시부문 입선의 영광을 안았던 이 회원은 정년 퇴임한 뒤에도 활발한 창작활동을 펼쳐 포천시 환경문화 공모 수필부문 동상을 받기도 했다.

◆ 성환복 회원 (부산경우회 지문위원)



성 회원은 최근 올름군 독도 박물관 광장에서 개최한 독도 漢詩社가 주최한 전국 한시 백일장에서 「追慕 安福福 將軍 題下의 詩로 장원을 차지하는 영광을 안았다.

◆ 성동민 회원 (前 서울 강서서장)

희곡작가 출신으로 육군장교와 경찰서장까지 지냈던 색다른 이력의 성동민 회원은 최근 50대 중반 나이에 경찰복을 벗어 던지고 서울예술대학 문



예창작과 교수로 변신했다.

그는 정년을 5년 4개월 남겨놓고 14일 명예퇴직을 신청, 가을 학기부터 희곡·시나리오 창작기법을 가르치게 됐다.

서울경찰청 4기동대장, 서울 강서경찰서장, 경기 일산경찰서장 등을 거친 그는 2004년에는 남북한의 전시(戰時)소설을 비교한 논문으로 동국대에서 문학박사학위를 받아 '최초의 현직경찰 문학박사'로 화제를 모으기도 했다.

◆ 지영환 경위 (경찰수사보안연구소)



지 경위는 최근 「날마다 한강을 건너는 이유」라는 시집을 발간했다.

대학시절부터 시에 관심이 많았던 지 경위는 지난 90년 경찰복을 입고 지금까지 300편 넘는 시를 썼고, 이 가운데 54편을 추려 이번 시집에 실었는데, 번사자 처리를 위해 찾아가던 화장터 풍경, 세상을 비관하고 한강교에 올라간 사람들의 하소연 등 경찰 생활을 통해 지켜본 세상을 이번 시집에 담았다. 지 경위는 2004년 문예 계간지 「시와 시화」 신춘문예를 통해 등단한 「경찰관 시인」으로 지난 7월 한국시인협회 회원으로도 가입해 활동 중이다.

◆ 김현중 경위 (전남 담양시)

담양시 남면 치안센터장을 역임하고 있는 김 경위는 최근 광주법 상류 부근을 순찰 중 자살을 시도하던 주부를 발견하고 물속으로 뛰어들어 생명을 구출해 화제가 되고 있다. 자살기도자인 주부는 스트레스성 정신질환으로 이곳에 바닷물을 뛰어 나왔다가 심경의 변화를 일으켜 자살을 기도한 것으로 알려졌다. 김 경위는 『경찰관으로 당연히 할 일을 했을 뿐』이라고 밝혔다.

주소 변경

◆ 충북경우회

청주시 상당구 문화동 89번지 (청주 상당서 성안지구대 3층) ☎ 043-253-5506

경찰위원장에 채영수 변호사



최근 경찰위원회가 채영수(59) 변호사를 제6대 경찰위원장으로 선출했다.

전남 순천 출신인 채 변호사는 고려대 법대 졸업, 사법시험 14회로 서울민사지법 부장판사, 서울고등법원 부장판사를 지냈으며, 현재 법무법인 에이스의 대표 변호사로 활동 중이다.

채 위원장은 『국민의 입장에서 치안행정이 이루어지도록 최선을 다할 것』이라고 포부를 밝혔다.

경찰위원회는 상임위원 1명과 비상임위원 6명으로 구성돼 있는 국가경찰행정의 최고 심의·의결기관으로, 3년 임기의 위원장은 비상임 위원들의 호선으로 선출한다.

◆ 이은길 회원

서울 서초동 1445-14 다산서초@ 102동 2103호 ☎ 02-597-6162, 011-9949-6162

◆ 김윤곤 회원 (부산동부 경우회)

부산 남구 문현 3동 405-70번지 한화 꿈에 그린@ 102동 2103호 ☎ 051-642-2149, 011-9706-2149

◆ 김종남 회원

서울 중랑동 신내동 동성아파트 401-907 ☎ 02-3421-7026

◆ 김태용 회원

충북 청주시 흥덕구 수곡동 58-33 ☎ 043-288-4382

◆ 채낙중 회원

경기 안양시 만안구 안양1동 삼성대미안@ 117-1906 ☎ 017-326-2856

◆ 안영목 회원

대구 서구 중리동 진달래@106-211 ☎ 053-522-0154

◆ 김공환 회원

서울 종로구 원서동 158-1 5층 ☎ 02-333-0303

◆ 이준호 회원

대구 수성구 매호동 979-4 한일유엔아이@ 107-1402 ☎ 053-794-9928

◆ 정창식 회원

경기 용인시 처인구 남사면 방명리 771-2 ☎ 018-223-9797

◆ 김태규 회원

서울 구로구 개봉2동 311-25 평화그린 301호 ☎ 011-797-8999

◆ 김윤곤 회원

부산 남구 문현3동 405-70 한화 꿈에 그린@ 102-2103 ☎ 051-642-2149

결혼

◆ 박갑석 회원 (前 총경, 부산경우회 이사)의 아들 진홍 군이 오는 9월 16일 토요일 오후 2시 부산 범일동 소재 하모니 웨딩홀 4층에서

☎ 011-873-1663

부음

◆ 박양배 회원 (前 제주경찰청장)이 지난 8월 27일 오전 1시 15분 숙환으로 별세

◆ 서천호 총경 (경찰청 감찰담당관)모친이 지난 8월 17일 오후 1시경 숙환으로 별세

◆ 김영식 총경 (경찰청 사이버테러 대응센터장)의 모친이 지난 8월 5일 오후 7시 노환으로 별세. 향년 76세

◆ 박재기 총경 (전북익산서장)의 모친이 지난 8월 14일 오전 2시 50분경 숙환으로 별세

◆ 이익하 총경 (충남공주서장)의 부친이 지난 8월 15일 오전 2시경 숙환으로 별세

인사

◆ 경찰청

•경무관급 ▶ 북경주재관 김용관 ▶ 워싱턴 주재관 이성환 (8월 21일자)

◆ 도로교통공단

•김은희 (한국교통방송 전주본부 방송지원국장) (8월 17일자)

搜友會, 정기모임 갖고 수사구조 개혁 지원 방안 논의



수사 간부출신들의 모임인 수우회(회장 최중락)는 지난 8월 30일 오전 12시 서울 세종문화회관 세종홀에서 정기모임을 갖고 경찰 상임위원으로 취임한 이규식 전 해양경찰청장과의 서울 서초구 의원에 당선된 금익모 전 서초서장에게 축하패를 전달하는 한편 수사구조개혁과 관련, 현직 후배들에 대한 지원방안 및 모임의 활성화를 위한 의견교환을 가졌다.

專門醫에 듣는다

老年期 건강관리

— 조 비 롱 박사 (서울대학병원 가정의학과)



노년기 건강관리

노년기 건강관리의 특징은 '질병'에 못지 않게 '기능'에 초점이 맞춰져 있다. 젊은이들에게서는 협심증 당뇨와 같은 질병이 있고 없고와, 이 질병의 치료가 잘 되느냐 안되느냐가 건강의 대부분을 차지하지만, 노년기가 되면 이러한 질병의 관리와 함께 그 기능을 얼마나 잘 보존하고 유지하느냐가 큰 관건이 된다. 예를 들자면 협심증, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 전립선 비대증, 만성 위염으로 6가지의 약물을 복용하는 노인이라도 식사하고 목욕하고 움직이는데 큰 지장이 없다면 아무런 질병이 없어도 노쇠로 인해 다른 사람의 도움없이 이러한 기능을 할 수 없는 노인들보다 더 오래 살고 행복할 가능성이 높게 된다는 것이다.

그러서 노년기가 되면 질병 예방뿐만 아니고, 기능을 유지하는 방법에 관심이 쏠리게 된다. 과연 이러한 기능을 유지하는 가장 좋은 방법은 무엇일까? 그건 바로 운동을 포함한 '건강한 생활양식'의 유지이다. 이를테면 한 번, 한 번에 40분 이상의 유산소 운동을 꾸준히 하고, 수면과 식사시간이 규칙적이고, 과식이나 과음하지 않으며 담배를 피지 않는 노인은 그렇지 않은 노인보다 5년 이상을 오래 살 수 있다. 단순히 오래 살뿐만 아니라 높은 삶의 질, 즉 나중에 신세지지 않는 독립적인 삶을 영위할 수 있다.

물론, 이러한 생활 양식들이 젊어서부터 계속 유지되어 왔다면 그 효과는 배가 된다. 하지만 지금이라도 규칙적인 생활 양식으로 돌아오면 그 대가는 충분히 보상받을 수 있다. 이런 효과는 80이 넘는 사람들에게서도 볼 수 있는데, 수명 그 자체보다도 삶의 질에서 더 큰 보상을 받을 수 있다. 즉 좀 더 인간답게 남은 여생을 보낼 수 있다는 것이다.

노년기 질병과 약물 복용
노년기는 질병과 더불어 산다고 해도 좋을 수 있을 테니까 말이다.

매일 아침마다 먹는 약 봉투를 보며 전혀 자괴감에 빠질 필요 없다. 나이가 들며 약이 계속 늘어날 수도 있지만, 오히려 현대 의학의 혜택을 받고 있다고 긍정적으로 생각할 필요가 있다. 물론, 필요 없는 약은 먹지 않는, 약에 너무 의존하지 않는 지혜는 필요하겠지만, 노화로 오는 만성 질환을 조절하기 위한 약이라면 기꺼이 시간에 맞추어 기쁜 마음으로 복용하는 자세가 필요하다. 유전자 치료 등과 같은 특이한 치료법이 개발되기 전까지는 약물의 사용이 계속 늘어날 가능성이 많다. 호르몬이나 항산화제의 기능들이 좀 더 밝혀져 항노화 약물로서 사용될 시기가 온다면 식사할 때마다 한 주먹의 약을 복용해야 할 가능성도 많다. 하지만 두려워할 필요는 없다. 이렇게 함으로써 좀 더 나은 삶을 더욱더 오래 즐길 수 있을 테니까 말이다.

초대詩

- 망향 62년 -



“어머니, 다녀오겠습니다”
건너마을 다녀올 듯 힘차게 인사했던
북녘 고향은 메아리마저 삼켰는가.
장장 62년을 도통 가물가물 그르자 뻔.

늪음은 퇴직된 경륜일까 세월일까

허리에서 힘 빠지니 절로 분재목
이제는 누워서 고향쪽으로 흘러가는
저 구름에 안부 실어 보낼이 편하리

아아, 증착시절 방학때 설레이던 귀성길
완행열차 기적에 학처럼 목을 뺏으시던

한백 이기진 회원

성모님보다 인자하고 더 뜨거운
마흔 일곱에 홀로 되신 나의 어머니

지금은 저승에서 해후할 날 깊어보다니
이 막중한 불효 무엇으로 속죄하리이까

고향이란 어머니의 또 다른 이름인 것을
목놓아 부르다가 울컥 피를 토한다.

어머니!!! 어머니!! 어머니!

7면에 이어

시·도 경우회 활동 - ③

전주덕진 경우회



최근 나택운 회장을 비롯한 회원 120여명은 진북동과 금암동 소재 사거리에서 출근길 시민들을 대상으로 거리질서 캠페인을 실시했다.

경북성주 경우회

최근 박광식 회장과 회원들은 행락철 관광객들이 버린 쓰레기와 태풍으로 오염된 하천을 청소하는 한편 앞으로 봉사단체의로서의 정체성에 걸맞게 지역사회를 위한 봉사활동을 지속적으로 펼쳐 나가기로 했다.



경기포천 경우회



최근 김재용 회장을 비롯한 회원들은 포천군 군내면 수원산 계곡에서 단합대회 및 계곡 주변의 오물수거 등의 자연보호

캠페인을 실시했다.

전북남원 경우회



최근 이종엽 회장을 비롯한 임원들은 간담회에서 운영방안을 논의하며 회원 상호간 친목을 돈독케 했을 뿐만 아니라 회의종료후에는 거리질서 및 자연보호 캠페인, 청소년선도 사업 등 지역사회 봉사활동을 활발히 전개키로 했다.

충북제천 경우회

최근 김규형 회장과 이사진이 관내 음식점에서 전현직간 유대강화와 회원들 상호간의 화합을 위해 서재관 국회의원, 조영태 서장, 다수 전현직 경우회 등을 초청하여 여가단합대회를 개최했다. 한편 이날 참석자들은 경우회 활성화와

회원 친목도모에 힘을 모으기도 했다.



부산부산진 경우회



최근 유병은 회장과 회원들은 부산경찰서 을지연습장을 방문해 훈련 중인 경찰관들에게 통닭과 음료수를 전달하고 격려했다.

경기안성 경우회

최근 정준은 회장과 임원들은 월례회를

갖고 최근의 안보정세와 경우회 발전방향 등을 논의한 후 오찬을 함께하며 회원간 친목과 단결을 도모했다.



강원횡성 경우회



최근 고만수 회장과 회원 25명은 횡성읍 삼강유원지 주변에서 쓰레기 및 오물수거 등의 환경정화 캠페인을 실시했다.

전남광양 경우회

최근 김은철 회장의 유고에 따른 임시 총회에서 최숙봉 회원을 신임회장을 선출하고 조직발전전을 결의했다.

부산중부 경우회



최근 최길동 회장 등 임원 25명은 인근 안산천 계곡에서 장마로 인한 오물을 치우는 자연보호 활동을 전개하는 한편 여름철 건강을 위한 단합대회를 가졌다.

구독신청

☎ 02)2234-1881