■ 괴운(槐雲) 칼럼

10년 만에 열린 국군의날 시가행진

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문:복야공파 36세)

올해 10월 1일은 제75주년 국군의날이다. 올해 국군의날은 추석과 개천절 사이에 끼어 긴 연휴 기간으로 인해 국군의날 기념행사를 5일 앞당긴 9월 26일에 실시하였다.

26일 오전 이슬비가 간간이 내리는 날씨 속에 경기 성남시 서울공항에서 열린 국군의날 기념식에서 윤석열 대통령은 "군은 실전적인 전투역량과 확고한 대비 태세를 바탕으로 북한이 도발하면 즉각 응징할 것이며, 북한이 핵을 사용할 경우 한미동맹의 압도적 대응을 통해 북한 정권을 종식시킬 것이다"라고 역설했다. 그리고 북핵 위협에 대해 "대한민국 국민에 대한 실존적 위협이자, 세계평화에 대한 중대한 도전"이라며 "북한 정권은 핵무기가 자신의 안위를 지켜주지 못한다는 사실을 분명히 알아야 한다"고 경고했다. 이어서 "이제 한미동맹은 핵을 기반으로 하는 동맹으로 고도화됐으며, '한미 핵 협의그룹'을 통해 미국의 핵 자산과 우리의 비핵자산을 결합한 일체적 대응체계를 구축해 나갈 것"이며, "우리 국민은 북한이 공산 세력과 그 추종 세력의 가짜 평화 속임수에 결코 현혹되지 않을 것"이며 북한의 교란에도 흔들리지 않을 것임을 강조했다.

그리고 이날 오후 비가 내리는 가운데 수도 서울의 심장부인 광화문 일대 시가행진을 거행하였다. 시가행진에는 170여 기의 신형 첨단무기와 군사 장비를 앞세우고, 육해공 3군과 해병대, 그리고 처음으로 한미동맹을 과시하며 처음 참여한 주한미군들을 포함하여 4,600여 명의 장병들이 보무당당(步武堂堂)하고 늠름한 모습 행진을 하면서 '힘에 의한 평화'를 크게 부각시켰다. 이렇게 시가행진을 벌인 것은 2013년 이후 10년 만이다.

이날 비가 내리는 우중에도 수 많은 시민들이 연도에 나와 오랜만에 펼쳐진 이번 시가행진 장병들에게 많은 박수를 보내거나 태극기를 흔들어 격려하였으며, 행진 중의 신형 무기에 탑승한 장병들은 시민들의 박수에 손을 흔들거나 엄지척으로 답례를 보내기도 하여 군과 민이 그야말로 하나가 된 화합의 대축제였다.

특히 이 날 행사에는 여러 첨단무기들이 처음 선을 보였다. 이 가운데 한국형 3축체계 가운데 대량응징보복(KMPR)의 핵심인 고위력 현무 지대지미사일이 처음으로 공개되었다. 현무-4는 북한의 핵실험을 계기로 우리 군의 미사일 탄두 중량 제한을 해제한 '한미 미사일 지침 개정'의 결과물이다. 탄두 중량이 2톤이 넘고 사거리가 800km에 달해 북한 전역의 지휘부 벙커와 핵미사일 기지를 파괴할 수가 있다. 그리고 북한의 핵미사일을 초음속으로 요격할 수 있는 장거리 지대공 유도무기(L-SAM)도 처음 공개되었다. 이는 한국판 사드라 불리며 40-70km 고도에서 초음속으로 날라 오는 적 탄도미사일을 직격 파괴할 수 있다.

또한 병력감축과 미래전 양상에 대비한 무인(無人) 전력도 대거 등장했다. 먼저 성남 서울공항 기념식에서 선보인 최근 양산 결정한 한국형 중고도 무인정찰기(MUAV)이다. 이는 최대 100km 떨어진 표적을 감시할 수 있다. 또한 가오리 형태의 소형 스텔스 무인기와 원거리 정찰용 소형 드론, 자폭기 무인기, 무인 수상정과 최대 1개월 이상 물속에서 북한 잠수함을 감시할 수 있는 무인 잠수정도 공개되었다. 그 밖에 80km 밖의 축구장 3배 면적을 초토화할 수 있는 '천무' 다연장 로켓과 K2전차, K9 자주포 등 K 방산의 주력 무기들이 총출동하였다. 특히 해군의 차세대 이지스 구축함인 8,200톤급 정조대왕함은 가상현실(VR)로 재현되어 시가행진에 등장하여 눈길을 끌었다. 그러나 아쉽게도 우천으로 인해 당초 계획된 공군 전투기의 곡예비행은 볼 수 없었다.

한편 국방부는 건군 75주년 국군의날을 맞아 9월 6일과 9월 20일 서울 한강 일대와, 9월24일 -25일에 광화문 서울시청 일대에서 '군 문화 체험행사'를 실시하였다.

필자는 우천 관계로 광화문 행사장에는 참석하지 못하고, 온종일 집에서 TV 시청을 끝까지 하면서, 50여 년 전 포대장으로서 155㎜ 곡사포를 이끌고 여의도광장의 국군의날 시가행진에 참석한 그때를 회상해 보았다.

건군 75주년을 맞아 우리 대한민국을 지키는 최후의 보루로서 국군의 무궁한 발전을 기원하며, 이번 국군의날 행사에 참석한 국군장병의 노고를 진심으로 치하한다.

대전 참의공 세사와 예하 종중 세사 봉행

대전 추밀공파 참의공(叅議公, 권령權齡, 19世) 세사(歲事)와 예하 종중의 세사가 11월 13(음 10월 초1일)일부터 시작되었다. 11월 13일은 참의공 종중 권동원 이사장을 비롯하여 90여명이 참석하여 세사를 봉행하였다. 14일은 탄옹공(炭翁公, 권시權諰, 24世) 추향제가 권인순 이사장을 비롯하여 80여명이 참석한 가운데 봉행되었다. 15일은 탄옹공의 차자(次子) 찬성공(贊成公, 권유權惟, 25世) 추향제가 권용제 이사장을 비롯하여 60여명이 참석한 가운데 봉행되었다. 16일은 찬성공의 장자(長子) 통덕랑공(通德郎公, 권이정權以鋌, 26世) 권종주 이사장을 비롯하여 60여명이 참석한 가운데 봉행되었다. 17일은 찬성공의 차자(次子) 사평공(司評公, 26世, 권이개權以鍇) 권호일 이사장을 비롯한 70여명이 참석한 가운데 봉행되었다. 18일은 탄옹공의 장자(長子) 대사헌공(大司諫公, 권기權愭, 25世) 권선유 이사장을 비롯하여 70여명이 참석한 가운데 봉행되었다. 19일은 찬성공의 삼자(三子) 유회당공(有懷堂公, 권이진權以鎭 26世, 시호 공민) 권석원 이사장 등 70여명이 참석하여 세사를 엄숙하고 화기애애한 가운데 각각 봉행하였다. 또한 21일

에는 성남시 분당구 금곡동에 위치한 만회공(만회공, 권득기權得己, 23世) 권낙원 이사장 등 60여명이 참석하여 세사를 봉행하고, 22일에는 양주시 덕계동에 위치한 참의공의 장자(長子) 대사헌공(대사헌공, 권홍權弘, 20世)의 추향제를 봉행하였다

권용기 대전종친회장

생활속의 한방건강

면역력 키우는 겨울건강

권 희 완(시중공파 37세)
한의학박사 /안양지역종친회원
3축관절스윙 골프아카데미 원장

1. 겨울철을 아는 사람

시간의 흐름은 그렇다하더라도 최소한 계절의 흐름을 인지하면서 살아야겠다는 생각을 어느 날 하고보니, 계절의 시작과 끝을 말해주는 24절기가 머리 안에 더 그려진다. 이 절기는 운세의 흐름을 말하는 명리학과 농사를 짓는 사람에게도 당연 필요하다.

지구가 추워지는 겨울은 언제부터 시작일까? "첫 눈 내리는 날부터 일까, 첫 얼음이 생기는 날부터 일까?" 라는 생각을 감성적으로 해본다.

대부분의 달력에 겨울의 시작인 입동이 버젓이 명시되어 있다. 11월 8일의 입동과 12월 22일의 동지 사이에 눈이 내리는 소설과 대설이, 동지와 춘분사이에 추위가 몰아치는 소한과 대한이라는 절기가 각각 2주 단위로 위치하고 있다.

봄의 춘분, 여름의 하지, 가을의 추분 및 겨울의 동지는 각기 그 계절의 특징이 그나마 잘 들어나는 날이며 각 계절의 중간에 자리하고 있는 날이라 기억에서 차지하는 비중이 크다.

우리나라 중부지방에서 입동인 11월 8일은 겨울이라 하기에는 다소 이르고 남부지방에서는 가을의 단풍이 매우 짙다. 예년에 소설과 대설 즈음에 눈이 오려나 내심 기대해보지만 그리 맞지는 않았다. 소한과 대한에 추위가 더하려나 해도 그 예측은 그리 맞지 않는 것으로 기억된다.

이러한 절기는 중국의 수도인 베이징을 포함하는 화북지방을 기준으로 만들어 졌다 하는데, 필자의 경험으로 보게 되면 달력의 절기보다 약 2주 정도 늦게 날짜를 맞추면 우리나라의 중부지방 기후와 절기가 대충 맞물리는 것 같다.

통상 음력이 양력에 비하여 3~4주 늦게 온다. 음력을 기준으로 하여 절기의 특성과 기후가 약간의 일치성을 때로 보여, 일부사람들은 24절기가 태양의 둘레를 도는 지구의 이동에 따라 만들어진 양력을 기준으로 한 것임에도 음력에 의한 절기라는 생각을 가지고 있다.

2. 겨울철 몸의 건강

음양오행론은 봄에 만물이 소생하여, 여름에 생장하고, 가을에 결실을 맺고, 겨울은 만물이 저장되고 보존되는 계절로 인식한다. 겨울이 되면 다른 계절에 비해 해가 늦게 뜨고 일찍 진다. 따라서 햇볕아래 활동을 할 수 있는 시간이 줄어드는 계절이다.

그 겨울의 한가운데 있는 동짓날은 일년 중에서 해가 가장 늦게 떠서 일찍 지는 날이다. 그러므로 이 날은 4계절 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날이다. 우리나라에서 사람들은 동짓날을 기억하여 전통적으로 팥죽을 먹는다.

음양오행론에서 겨울은 음이고, 어둠의 밤도 음이므로, 동짓날은 일년 중 음의 에너지가 가장 강한 날이다. 겨울이 길어지면서 일조량도 줄고 활동과 운동이 줄어들어, 이는 면역력의 약화로 이어지면서 질병을 유발하기 십상이어서, 이에 대한 대비를 하게 된다.

한방의 건강법에 이열치열(以熱治熱)도 있지만, 그 핵심은 중화에 있다. 강한 '음'을 지닌 동짓날을 다스리는 방법으로 강한 '양'을 상대하게 하였다. 가장 강한 양의 색깔은 '붉은 색'인데, 동지에는 붉은색인 팥을 죽으로 써서 먹음으로써 질병에 대한 대비와 건강지킴에 대한 인식을 되새기며 겨울을 건강하게 나기위한 경각심의 날이기도 한 것이다.

팥의 붉은 색에는 안토시아닌이 풍부해 활성산소 제거에도 도움이 된다. 팥의 붉은 껍질속에 있고 물에 불리면 거품을 내는 사포닌 성분은 혈관 속 콜레스테롤 성분을 낮추고 혈액의 흐름을 원활하게 한다. 팥은 탄수화물(당질)이 풍부하지만 식이섬유도 풍부하여 당뇨병환자에게도 도움이 된다.

팥의 성질이 따스하다, 차갑다, 평하다 등 문헌에 따라 다르지만, 여름에는 팥빙수로 겨울에는 팥죽으로 많은 사람들이 맛 또는 열량을 내는 건강식으로 선호하고 있다. 팥빙수를 드시고 속이 불편해진 소음인들은 팥보다는 어름이 더 원인이 되어 그럴 수 있다. 맛있게 적당히 드시고 몸의 기혈이 잘 흐르도록 적절한 운동이나 활동을 곁들이면 더 면역력에 좋다.

3. 겨울철 마음의 건강

저장과 보존으로 규명되는 겨울의 본질적 가치는 그동안 우리가 키워왔던 에너지를 내면으로 모아서 응축하고, 그 에너지가 다시 성장과 발전의 원동력으로 재투입하게 하는데 있다.

눈으로 사물을 바라보면서 우리가 받아들이는 정보량은 엄청나다. 눈으로 인식된 사람·사물이나 환경 등은 좀 더 깊이 우리기억에 의식적으로 인지된다. 눈에 들어오는 정보량이 많을수록 내 사고의 범위는 넓어지게 되지만, 반대로 그럴수록 내 마음 깊은 곳의 나를 바라보는 인지의 시간은 더 줄어들기 십상이다.

그러므로 내 마음 깊은 곳의 나를 바라보려면 눈을 감는 것이 좋다. 그리고 주변이 어두울수록 좋다. 그래서 명상하거나 기도하거나 깊은 나를 만나기 위해서는 밤이 좋고, 많은 것들이 분주히 움직이지 않거나 멈춰있는 겨울이 좋다. 따라서 겨울의 긴 밤에 눈을 감으면 보다 더 깊이 있는 나를 만날 수 있다.

깊은 곳을 바라보려면 천천히 오랫동안 바라다보아야 한다. 그곳에는 내가 보잘 것 없다고 버려두었던 나의 고귀한 자아가 있을 수 있고, 내가 성장하거나 아픔과 슬픔을 이기는데 도움이 되었던 주변 사람들에 대해 사용되지 못함 감사함이 여전히 또아리를 치고 나를 기다리고 있을 수 있다. 분노에 겨워 나 스스로를 더 옭아매던 그 대상에 대해서도 조금은 포용할 수 있는 용서의 씨앗이 발아하고 있을 수도 있겠다.

겨울철에 몸의 영양과 마음의 정화로 이루어지는 에너지는 강건한 면역력이 된다. 이 에너지를 품고 피어나는 새 봄의 초목과 생명체들은 이 대지에 더 따사롭고 감미로운 향기를 뿜어낼 것이다.

〈2023年 11月 종보대금 납부자 명단〉

납부기간 : 10.30. ~ 11.28.
총 납부자 42명
지사·지국 2곳

(이름순) 단위:원

권경섭(안동) 30,000	권만조(부산) 30,000	권영주(영주) 30,000	권오창(안동 서후면) 30,000	권창우(대전) 30,000
권경호(대구) 30,000	권분기(안동) 30,000	권영화(안동 법흥동) 30,000	권오현(영주 두월리) 30,000	권태혁(안동 용상동) 30,000
권규직(서울관악) 30,000	권상택(경주) 30,000	권오석(경기파주) 30,000	권오홍(예천) 30,000	권택관(경주) 30,000
권근상(전주) 30,000	권승윤(의성) 30,000	권오수(대구) 30,000	권용구(안동) 50,000	권혁록(안동) 30,000
권기복(대구) 30,000	권연형(경주) 30,000	권오식(경기수원) 30,000	권우상(창원) 30,000	권혁조(포항) 30,000
권기창(안동 도산면) 30,000	권영관(서울금천) 30,000	권오연(영주) 30,000	권자하(전주) 30,000	권혁준(상주) 30,000
권기현(대구 구암동) 30,000	권영국(서울강서) 30,000	권오영(봉화) 30,000	권정곤(서울중랑) 30,000	지사지국 납부지역
권도현(서울종로) 30,000	권영근(안동) 30,000	권오익(밀양) 30,000	권종희(상주) 60,000	충주종친회 660,000
권두희(서울동작) 30,000	권영민(포항) 30,000	권오종(광주) 30,000	권창봉(서울구로) 30,000	서울종친회 300,000

* 연간 종보 구독대금은 3만원입니다.

총 2,270,000원

서울산악회 제332차 정기산행 안내

서울산악회 정기산행을 아래와 같이 알려드리오니 시간 엄수하시어 많은 참여 부탁드립니다.

♣ 일 시 : 2023년 12월 17일 10시(시간엄수)
♣ 장 소 : 경춘선 상봉역 대합실 만남의 장소
♣ 산행지 : 강촌 구곡폭포. 춘천 소양강둘레길
♣ 준비물 : 간식, 온수, 개인컵(중식: 우리송어회집)

● 회 장 권영복: 010-2456-6865
● 등반대장 권오윤: 010-9027-6179
● 총 무 권순휘: 010-3797-1874

2023년 12월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권영복

서울지역종친회 2023년 정기총회

2023년 정기총회를 아래와 같이 개최하오니 많은 참석 바랍니다.

♣일시 : 2023년 12월 10일, 일요일, 12시
♣장소 : 마포구 공덕2동 제1경로당

◈ 연락처 : 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437, 총무 권경탁 010-3796-4047

2023년 12월 1일

안동권씨 서울지역종친회 회장 권승구