미8군 본사 공보실 발행 한글판
비관변 미국방성 공인 격주간지

카투사 격주간

1976년 6월 1일 창간 THE KATUSA, A BI-WEEKLY PUBLICATION 2005년 10월 첫 번째 30권 14호

이번 호에는...

2면 군관련 소식
미8군과 강남구의 굳은 우정
켐벨 중장 국제평화마라톤 대회 축사

3면 군관련 소식
한마디

4, 5면 부대 탐방
1통신여단본부중대

6면 영어교육 연재
Winglish.com

7면 카투사 기고문
운동은 매일 해야한다?

8면 안녕하세요
LPG

부대 탐방 후보지 신청

카투사지가 부대탐방 후보지를 찾습니다. 부대 탐방은 충분한 시간을 갖고 미리 준비하오니 최소 한달 전에 신청하시기 바랍니다. 현재 11월 이후 부터 취재할 부대 탐방 후보지를 찾고 있습니다.

부대탐방은 7명이상의 카투사가 근무하는 부대를 위주로 신청받고 있으며 관련 부대가 신문에 실린 지 6개월 이후이여야만 신청이 가능합니다. 자신의 부대를 다른 카투사들에게 소개하고 동기들에게 자신의 모습을 보여 줄 수 있는 좋은 기회입니다.

2005 국제 평화 마라톤 열려

지난 10월 3일 개천절 아침, 잠실 올림픽 주경기장에서는 20,000여명의 인파가 참가한 가운데 '2005 국제 평화마라톤 대회'가 열렸다. 이 축제는 강남구 산하 강남구 체육회 주관하에 매년 개천절에 실시되고 있는 행사로 국가와 이념, 종교를 초월하여 모두가 하나 되는 세계인의 마라톤 축제라는 기치를 내걸고 마라톤을 사랑하는 내국인은 물론, 주한 미8군 장병과 가족, 각국의 주한 외국 상사원, 공관 주재원과 함께, 벨기에 월루에 쌩삐에르구, 중국 대련시 중산구 등 국내외 자매도시가 함께하는 국제적인 축제이다.

또한, 행사를 통해 조성된 마라톤 참가비의 50%가 미국 아칸소주 맥아더 공원 내 한국 전쟁 기념광장 조성사업을 비롯하여 국내 산간 오지 학교의 교육환경 개선을 위하여 지원되고, 북한과 아프리카, 남아시아 등 경제적으로 고통받는 나라의 어린이들을 위한 식량 및 교육환경 개선에 지원되는 등 나눔을 통한 인류애의 실천과 세계인의 화합을 도모하는 국제적인 사랑의 축제로서의 진면목을 보여주었다.

한편, 이날 행사에 참석한 미8군 사령관 찰스 씨 캠벨 중장은 "미8군 장병들과 가족들을 대신하여 한미 동맹을 위해 지속적이고 확고한 지원을 아끼지 않는 강남구 시민여러분께 진심어린 감사를 전한다"고 말하며 "국제 평화를 기원하는 강남구의 이번 마라톤 대회를 통해 세계 어디서나 평화와 민주주의가 이루어지고 보다 튼튼한 한미 유대관계가 지속되기를 바란다"고 축사를 마쳤다. 축사 후 캠벨 중장은 직접 5km 단축 마라톤에 참여하였으며, 미8군 군악대도 마라톤 참가자들을 위해 축하 공연을 하는 등 미8군 장병들의 적극적인 참여도 이루어졌다. 이날 5km 단축 마라톤에서 1위를 한 제8헌병여단 본부 중대 에스테반 마르키즈 하사는 "이렇게 화창한 가을 날씨속에서 한국 시민들의 따뜻한 배려와 지원을 받으며 마라톤을 함께 할 수 있다는 것에 매우 감명 받았고, 이번 행사를 주최한 강남구에 감사한다"고 소감을 밝혔다.

카투사 신문 김준식

지난 10월3일 잠실 올림픽 주경기장에서 열린 2005 국제 평화 마라톤에 참여한 미8군 소속 장병들 및 시민들.

강남구는 지난 2004년 12월 8일 미8군과 자매 결연을 체결한 이래 미8군 장병들의 설날 한국 가정방문, 식목일 행사 기념 식수, 미8군 군악대 한미 친선 콘서트 등 다양한 친선 교류를 주선해 왔다. 강남구의 한 행사 관계자는 "강남구 시민들이 미8군과의 교류 행사에 대해 매우 만족스러워 하고 있으며 앞으로 더 많은 교류를 희망하고 있다"며 "앞으로 미8군 사령부와의 적극적인 교류 활동을 통해 강남구 시민들과 미8군 장병들의 친선을 도모할 수 있는 교류의 장을 더 마련할 수 있도록 하겠다"고 말했다. ■

상병 김준식

카투사 브래들리 장갑차 만점 사격

"Enemy engage fire" 브래들리 장갑차의 25mm 포성이 KTC 사격장을 뒤흔든다. 최근 미2사단 1-72전차대대 브래들리 장갑차 사격 간 퍼펙트 점수를 획득, 한국군의 위상을 드높인 카투사가 있어 화제가 되고 있다. 그 주인공은 최성배 상병. 최상병은 8월 31일부터 9월 23일까지 경기도 파주 KTC 미군 전차포 사격장에서 실시한 대대 실사격 훈련에서 브래들리 테이블 8(단차 기록사격)에서 퍼펙트 점수(All T)를 획득, 최우수 사수로 인정을 받았다. 이는 어느 미군도 이루지 못한 기록으로 브래들리 장갑차 사수 30명 중 4명만이 카투사란 점을 감안한다면 가히 경이적인 기록이라 할 수 있다. 또한 최상병 외에도 브래들리 장갑차 사수 카투사 3명은 아쉽게 퍼펙트 점수는 놓쳤지만 9T를 획득하는 좋은 성적을 기록하였다. -브래들리 테이블은 1~12단계가 있는데 그 중 5, 6, 7단계는 8단계를 위한 연습 사격이며 테이블 8은 총 10점 만점으로 되어 있다.

이것은 카투사들이 한미 연합전력의 핵심으로써의 한치의 오차없는 임무수행을 위해 꾸준히 노력한 결과이기도 하다. 최상병은 "최고가 되기보다는 최선을 다해 훈련에 집중했는데, 좋은 결과가 나온 것 같다. 항상 옆에서 힘을 실어준 지원대장님과 동료 카투사들에게 영광을 돌리고 싶다"고 말했다.

3면으로 계속...

카투사 신문 김준식

청계천 새물맞이 행사가 열린 지난 10월 1일, 서울시 종로구 일대에 약 50여년 만에 복원된 청계천을 보기위해 수 많은 인파가 모여 대성황을 이루었다.

미 8 군과 강남구의 돈독한 우정

카투사 신문 이준

권문용 강남구청장이 미8군 기획참모부 소속 브라이언 그로브 중령에게 향후 교류 일정에 대해 설명하고 있다.

"미 8 군과 우리 강남구가 서로 협력하여 체육, 문화, 교육, 행정 등의 적극적인 교류를 통하여 21 세기 새로운 한미동맹관계의 발전과 세계 평화와 화합을 위한 장을 마련하였으면 하는 바람입니다."

강남구와 미8군은 2004년 12월 8일 자매결연을 맺고 각종 친선 교류와 국제평화 마라톤 대회 지원 등 다양한 활동을 하고 있다. 반미 감정을 재우고 함께 살아가는 환경을 만들자는 취지로 시작된 행사들은 2003년 한미친선 마라톤 대회를 시작으로 2004년 자매결연 체결로 이어졌다. 자매결연을 함으로써 강남구와 미8군은 각종 친선교류, 국제평화 마라톤, 음악 콘서트 등 을 열게 된다. 이 일에 앞장선 권문용 강남구청장은 "1882년 한미 수교 후 미국은 오늘날까지 대한민국의 제 1의 우방국으로 정치, 경제, 문화면에서 긴밀한 관계를 유지하고 있다"고 말하며 "작년 12월 미8군 사령부와의 자매결연 체결은 한국전 당시 미군의 희생과 대북정책과 관련하여 대다수의 대한민국 국민의 감사하는 마음의 일환이고 형제애를 나누는 의미의 일부라고 생각된다"고 전했다.

미8군과 강남구의 자매결연 이후 10명의 미8군 장병들의 설날 한국가정방문 체험, 미8군 사령관을 비롯한 120명이 참가한 한미우호증진을 위한 식목일 행사 기념식수, 강남구민회관에서 열린 주한 미8군 군악대 한미 친선 콘서트, 그리고 관내 초등학교 영어교사들의 미 8 군 초등학교 견학 등 많은 교류 활동들이 있었다. 특히, 미8군 군악대의 한미친선 콘서트에는 600명 정원의 공연장에서 1000여명의 시민들이 관람을 하여, 강남구 시민들이 행사에 많은 관심과 높은 참여도를 보이며 긍정적인 반응들을 보였었다. 권구청장은 "콘서트 등 각종 행사는 주한미군에 대한 호의적인 태도를 만들고 있다"며 앞으로 시민들을 위한 미국문화 및 영어강좌 개최, 미 8 군 장교들을 위한 한국문화 및 한국어 강좌 개최, 절과 가정집 방문 등 한국 체험 프로그램을 더욱 확대하는 등 교류활동을 확대할 계획을 가지고 있다고 밝혔다.

권구청장은 마지막으로 "워싱턴시의 한국전 참전 기념비에 새겨진 'Freedom is not free' 글귀처럼 자유를 지키기 위해서 목숨 바친 거룩한 희생과 한반도의 평화유지를 위해 주둔하고 있는 주한미군에 대해 54 만 강남시민과 함께 그들의 고귀한 헌신에 진실로 감사하고 있다"며 카투사들에게도 말을 남겼다.

"카투사들은 우리 나라의 미래입니다. 그리고 이 미래는 자유에서 오는 것입니다. 그 만큼 여러분들이 나라를 위해 복무하고 있는 것은 가족, 나라와 더불어 우리나라의 미래를 지키고 있는 것입니다. 우리는 이런 군인분들에게 고마워하고 있습니다." ■

상병 심영식

켐벨 중장 국제평화 마라톤대회 축사

다음은 지난 3일 잠실 올림픽 주경기장에서 열린 국제평화 마라톤 대회에 참가한 장병들 및 시민들에게 보내는 미 8 군 사령관 찰스 C. 캠벨 중장의 축사 전문이다.

친애하는 강남구 시민, 세계도처에서 오신 마라톤 참가자 여러분:

먼저, 미 8 군 장병과 가족들을 대신하여 한미 동맹을 위해 지속적이고 확고한 지원을 아끼지않는 강남구 시민여러분께 진심어린 감사를 드리고 싶습니다.

강남구는 한미 양 국가가 서로 노력하여 이루어야 할 자유와 평화, 번영 저변에 있는 우호정신에 귀감이 되고 있습니다. 저는 강남구체육회가 주최하는 평화를 기원하는 뜻 깊은 국제평화마라톤 행사에 참가하게 되어 무척 영광스럽게 생각됩니다. 세계 어디에서나 평화와 민주주의를 지지하는 것 만큼 소중한 목표는 없습니다.

한미동맹정신은 우리 위대한 양 국가의 피와 땀, 눈물로 뭉쳐져 오늘날 우리 안에 생생히 살아있으며 잘 이행되고 있습니다. 국제평화마라톤행사는 우리의 튼튼한 유대관계와 임무의 한 예이지만, 오늘은 마라톤 그 이상을 의미하고 있습니다; 오늘은 우리 국민들과 세계 도처에 자유와 평화를 증진하는 모든 사람들간의 우정을 경축하는 것이기 때문입니다.

오늘 우리는 긍지와 굳건한 의지로 국제평화마라톤 축제를 통해 한국의 개천절을 함께 경축하게 되었습니다. 이 기회를 빌어 강남구 체육협회 회장이신 권문용 구청장님과 세계 도처의 한국인들에게 오늘 이 기쁜 날을 축하 드리고 싶습니다. 이 위대한 대한민국 건국일인 개천절을 함께 경축합니다.

감사합니다. "같이 갑시다"

미8군 사령관
찰스 C. 캠벨

카투사 신문은 미 육군 규정 360-1에 의해 미8군 사령부 공보실에서 발행되는 한글판 비관변 미국방성 공인 신문으로, 1회 4,000부씩 월 2회 발행되고 있다. 이 신문은 전국의 미 육군 배속 한국군과 주한미군 요원들에게 배부되며 여기에 게재된 견해와 의견은 미국 정부, 국방성, 육군성, 미8군이나 대한민국 육군의 그것은 아니다. 카투사 신문은 격주간지로서 매월 첫째주와 셋째주에 발행된다. 사무실은 용산 미8군 부대내 S2372이며 전화번호는 723-4813이다. 모든 글은 용산구 체신청 직영 우체국 사서함 59호 미8군 본부중대 공보실로 보내면 된다. 전자우편 주소는 eui.jin.choi@korea.army.mil이다.

미8군 사령관
중장 찰스 씨 캠벨
한국군지원단장
대령 이용일
미8군 공보실장
중령 토마스 이 버지나
한국군지원단 정훈장교
중위 이준범
편집장
상병 최의진
기자
상병 김도호
상병 김준식
상병 심영식
상병 이정우

Eighth U.S. Army Commander
Lt. Gen. Charles C. Campbell
Eighth U.S. Army Public Affairs Officer
Lt. Col. Thomas E. Budzyna
Command Information OIC
Capt. Kone C. Faulkner
Editor
Cpl. Choi, Eui-jin
Staff Writers
Cpl. Kim, Do-ho
Cpl. Kim, Joon-sik
Cpl. Shim, Yung-sik
Cpl. Lee, Jung-woo

KATUSA is an unofficial publication authorized by AR 360-1. Editorial content is prepared, edited and provided by the Eighth U.S. Army Public Affairs Office, APO AP 96205-0010. Contents of KATUSA are not necessarily the official views of, or endorsed by, the U.S. Government, Department of Defence, Department of the Army, Eighth U.S. Army, or Republic of Korea Army. KATUSA is an offset publication, printed twice monthly by the Document Automation and Production Service. 4,000 copies are distributed on the 1st and 3rd week of each month. Editorial staff is located in Bldg. S2372, Yongsan Garrison, Seoul, Korea. Office telephone numbers are 723-4813. Items submitted for publications consideration should be sent to Eighth U.S. Army Public Affairs Office, Command Information Division, ATTN: KATUSA NEWS, APO AP 96205-0010. Or use our email address: eui.jin.choi@korea.army.mil. We reserve the right to edit items for brevity, clarity, and news style. Letters to the editor are accepted but must be signed. Names will be withheld by request.

카투사 신문은 여러분을 위한 공간입니다

카투사 신문은 여러분의 참여와 제보를 기다리고 있습니다. 부대 내의 각종 행사나 모임에 관해 알려주시면 여러분과 함께 하도록 노력하겠습니다.

군관련 소식 외에도, 전국의 모든 카투사들과 공유하고 싶은 멋진 추억이나 아름다운 이야기, 전하고 싶은 글이 있다면 언제든지 연락바랍니다.

전화: DSN 723-4813

E-mail:eui.jin.choi@korea.army.mil

카투사 브래들리 장갑차 만점 사격

1면에 이어서...

이렇게 카투사들이 최고의 사수가 된 배경에는 지원대장 김광진 상사라는 숨은 공로자가 있었다. 김상사는 상무대 기계화 학교 황룡사격장에서의 기관총 부교관, 전차 정비 교관의 경험과 우수한 어학능력을 바탕으로 카투사들은 물론, 소속 미군들에게까지도 포술, 사격술 등을 가르쳐 이들을 최정예 사수로 만들기 위해 최선을 다하고, 매 훈련에 적극 동참하여 부대원들의 사기를 높임으로써, 미군 지휘관 및 참모로부터 우수한 지원대장으로 극찬을 받고 있다. 지원대장은 "카투사들은 매사 의욕적이고 능동적인 자세로 임무수행을 하고 있으며, 카투사들의 근면, 성실한 근무 자세는 미군들 사이에서도 칭송이 자자하다. 어려운 여건 속에서도 최정예 브래들리 장갑차 사수요원이 된 카투사들이 매우 자랑스럽다. 그리고, 항상 카투사들의 근무여건 향상을 위해 노력해 주는 대대장과 주임원사 등 모든 참모 및 중대장, 행정 보급관들에게 감사하게 생각하고 있다"고 말하였다. 또한 훈련기간 중에도 이 부대 소속 엄태현 상병은 PLDC(Primary Leadership Development Course, 초급지휘자 양성과정) 졸업식에서 1등 졸업의 영예를 차지하였으며, PLDC를 참가한 카투사들은 21명 전원이 우수한 성적으로 합격하는 등 카투사의 우수성을 다시 한번 유감없이 발휘하기도 하였다. 1-72전차대대 카투사들은 잦은 강도 높은 훈련으로 심신이 피로한 가운데에서도 동두천 아동 센터와 자매 결연을 맺고 주기적으로 방문하고 있으며, 인근 학교와 군부대를 대상으로 영어교육을 실시하는 등 자원봉사를 통해 지역주민과도 지속적인 유대관계를 맺고 있다. 특히, 1-72전차대대 대대장 살베티 중령과 징어 주임원사, 그리고 중대 행정 보급관들은 추석기간에 훈련 중이기에 집에 가지 못한 카투사들을 위해 차례를 지낼 수 있도록, 자발적으로 경비를 부담하고 동참하여, 따뜻한 추석이 될 수 있도록 배려함으로써, 한미 연합 전투력 향상에 최선을 다하고 있는 카투사들을 격려하고 한미 우호 증진에도 크게 기여하였다.(카투사 70여명, 미군 600여명의 합동 차례) 1-72전차대대 전 카투사들은 부대 임무와 훈련을 최우선시하며 국토방위의 사명을 가지고 미 2사단의 당당한 전투 투사로서 휴일과 밤낮도 잊은 채 지금 이 시간에도 실전적인 훈련에 매진하고 있다. ■

한국군지원단 정훈장교 중위 이준범

제공사진

단차 기록사격중인 브래들리 장갑차의 모습.

카투사 신문 김준식

국제 평화 마라톤 대회에 참석한 미8군 사령관 찰스 씨 캠벨 중장과 권문용 강남구청장 및 내빈들이 마라톤 참가자들과 함께 5km 달리기 출발 준비를 하고 있다.

카투사 한마디

나는 이럴 때 카투사로서 자랑스럽다

1통신여단 미군인사과
병장 박정우

신병시절, 멋지게 영어로 PT를 이끄는 카투사 선임들을 보고 나도 저렇게 할 수 있을까 했던 기억을 떠올리면 지금 내가 PT 이끄는 모습을 후임들이 보면서 무슨 생각을 할까 궁금해집니다. 업무로 인해, 영어문제로 인해 바짝 긴장했던 순간들도 이제는 즐거운 추억들이 되었습니다. 짧지 않은 시간동안 미군들과 더 좋은 관계를 가지고 멋진 추억들을 만들면서 카투사로서의 사명을 다하는 제 모습을 보면 뿌듯한 느낌이 들곤 합니다.

1통신여단 본부중대 카투사인사과
상병 배성원

작년말 전우마라톤대회에 참가한 적이 있습니다. 특전사며 해병대며 강하기로 이름난 부대 출신들이 대거 출전하였지만 선두 그룹은 카투사들이 다수를 차지했던 기억이 납니다. 평소 PT 시간때 달리기를 해도 카투사 그룹과 미군 그룹이 앞뒤로 분리되는 현상을 매번 목도합니다. 카투사들의 이러한 자발적인 적극성과 강한 근성은 비단 달리기에서 뿐만 아니라 업무 중이나 생활 곳곳에서 엿볼 수 있으며 자랑스럽게 생각합니다.

1통신여단 본부중대 기회균등과
일병 손성민

미군들과 함께 일하는 카투사로서 가장 자랑스러울 때는 역시 미군들에게 인정받을 때가 아닌가 합니다. 아직 저는 군 생활이 길지 않아 그럴만한 기회가 많지는 않았지만 오전에 하는 PT시간에 열심히 참여하고 언어적인 장벽에도 불구하고 미군들에게 뒤지지 않기 위해 맡은 바 임무를 충실히 이행하고 난 후에는 큰 보람을 느낍니다.

1통신여단 미군인사과
이병 백은성

처음 전입와서 영어 실력 때문에 고생이 많았습니다. 같은 소속 미군 한 명은 아직 어리숙한 저를 골탕먹이려고 저에게 이런저런 장난을 많이 쳐서 처음에는 많이 당했었는데 선임들이 좋은 조언들을 해주시고 미군들을 대하는 태도에도 자신감을 가지려고 노력한 결과 어느 누가 저에게 짖궂게 굴어도 당당하게 맞설 수 있게 되었습니다. 지금은 그 미군과도 잘 지내고 카투사로서 자부심을 느끼며 보람차게 하루하루를 보내고 있습니다.

제1통신여단 본부중대

날카로운 번개를 왼쪽 어깨에 얹은 이들이 있다. "First to communicate"를 외치며 전장을 누비는 그들이 있기에 우리들은 전우들이 뒤를 맡아 주리란 믿음을 가지고 적진으로 돌격할 수 있다. 전시에 가장 중요한 통신. 이번 호에서는 통신과 관련된 전반적인 것들을 관장하고 있는 '번개 사나이들', 제 1 통신여단 본부중대 카투사들을 찾았다.

제 1 통신여단은 1 지역에 위치한 캠프 레드 클라우드, 캠프 케이시를 시작으로 2지역의 캠프 롱, 용산기지, 캠프 콜번, 3지역의 캠프 험프리즈, 그리고 4지역의 캠프 워커, 캠프 캐롤, 캠프 하야리야까지 총 8 개소에서 운용되고 있으며 한반도 전역에 분포하고 있는 미군 부대들의 통신관련 업무를 담당하고 있다.

여단은 1966년 4월 1일, 베트남에서 처음으로 창설되었고 6년 후인 1972년경 한반도로 이동하여 주둔하게 된다. 74 년 7 월 1 일에는 36 및 41 고정 통신대대를 인수하여 그 역할을 확대하게 되고 2년 후, 다시 304 및 307 전술 통신대대를 인수하며 그 중요성과 규모가 더욱 커지게 된다. 또한 2002년 10월 16일에 251 파견중대를 창설하며 오늘날에 이르게 된다.

강렬한 디자인의 부대 마크는 전술 및 전략적 임무의 중요성을 강조하는 칼의 형상에 통신을 상징하는 번개모양의 날이 그려져 있다. 칼을 감싸며 수직으로 내려 그은 청색 선은 제1통신 여단의 숫자 1을 상징하고 그 옆의 두 가닥의 주황색 선은 통신병과를 상징하고 있다.

여단장의 지휘 하에 제1통신여단은 크게 여단 본부중대와 36통신대대, 41통신대대, 304통신대대, 307통신대대 그리고 AFN-K로 구성된다. 이들 중 본부중대는 우선적으로 중대에 속하는 Orderly room, Training room, Supply room 그리고 NBC room의 5 개 부서를 포함하고 이에 더불어 여단에 속하게 되는 ROKA Staff(카투사 인사과), S-1(미군 인사과), S-2(정보과), S-3(작전과), S-4(군수과), IG(감찰과), PAO(공보실), Chaplain(군종실), EO(기회 균등과) 그리고 CMD Group(의전실)의 총10개 부서 또한 포함한다. 이곳에서 253명의 카투사들은 여단 본부중대 지원대장인 백계운 소령(진)의 통솔에 따라 국방의 의무를 다하고 있다.

카투사신문 이정우

"본부라는 이름에서 알 수 있듯이 이곳의 카투사들은 여단장을 보좌하며 여러 가지 일들을 총괄하는 임무를 수행하고 있다"고 설명하며 자신의 업무에 대한 이야기를 꺼낸 제1통신여단 본부중대 미군 인사과 소속 박정우 병장은 "각자 부서들이 나름의 고유한 중요성을 가지고 있지만 모든 것들을 통합해서 하나의 방향으로 나아가야 하는 본부중대원들의 역할은 단연 두드러진다"고 언급하며 그 중요성을 강조했다.

제 1 통신여단 본부중대원들의 하루는 새벽 6시 30분에 시작된다. 용산 기지의 캠프 코이너에 위치한 본부중대 건물 앞에서 정렬하여 한 시간 가량의 체력단련을 한다. 이후 9시에 각자의 사무실로 출근하여 업무를 한 후 17시에 퇴근하여 개인 정비시간을 갖는다. 중대원들의 체력단련은 여타 부대들과 비교했을 때 특별한 것들이 몇 가지 있다. 그 중 하나가 매주 수요일에 실시하는 전투 체력단련(Combat Physical Training)이다. 이 시간에는 중대원 전원이 군복과 군화를 착용한 후 백병술을 훈련받는다. 이를 통해서 제 1 통신여단 장병들은 적과의 백병전이 발생 했을 때 무기를 사용하지 않고 맨손으로 적을 제압하는 방법을 터득하게 된다. 이와 더불어 한 달에 한번정도 스포츠 체력단련(Fun Physical Training) 시간을 가져서 카투사와 미군이 함께 프리스비 풋볼, 발야구, 농구, 소프트 볼 등을 즐기며 전우애를 쌓아나가는 한편, 남산에 위치한 서울타워까지 쉬지 않고 달리는 서울타워 런(Seoul Tower Run)을 2 개월 마다 한번씩 시행한다. 매주 금요일에는 중대 달리기(Company Run)를 실시하여 캠프 코이너, 메인포스트, 사우스 포스트 그리고 엠피 힐을 2회 정도 왕복한다.

카투사신문 이정우

"본부중대원들은 다양한 체력 단련을 통해서 건강한 신체를 기르는 동시에 자기계발 또한 소홀히 하지 않는다"고 말하며 제 1 통신여단 본부중대 미군인사과 소속 백은성 이병은 다음과 같이 덧붙였다.

"본부 중대에서 근무하는 카투사들은 목표의식이 굉장히 뚜렷합니다. 그와 동시에 응집력 및 협동심이 굉장히 강합니다. 그래서 업무 후의 개인 정비시간에 다양한 소모임 활동을 하고 있습니다. 기독교 신자들은 저녁마다 삼삼오오 모여서 영어 성경을 함께 읽거나 기도를 하는 모임을 가지기도 하고 영어 실력을 쌓고 싶은 사람들은 영어에 관련된 소모임을 운영하고 있으며 볼링, 농구, 축구 등 부대에 있는 시설을 최대한 이용하면서 서로의 실력 향상과 우애 증진을 도모하고 있습니다."

제 1 통신여단 본부중대 기회균등과 소속인 손성민 일병은 영어 회화 스터디 그룹을 만들어 운영하는 자신의 경험을 이야기 하며 그 효

용에 대해서 다음과 같이 강조했다.

"저희 스터디 그룹은 5~6명 정도로 구성되어 있으며 매주 2회씩 영어 기사를 구하여 함께 읽어보고 그것을 주제로 삼아서 서로가 자신의 의견을 피력해 보는 기회를 가지고 있습니다. 영어 기사를 읽으면서 독해력도 증진시킬 수 있는 동시에 의견을 말하는 연습을 통해서 군 생활에서 직접적으로 연관된 연습도 할 수 있어서 매우 유용하다 생각합니다."

"이러한 단합된 모습은 타부대에 자랑하고 싶은 제1통신여단 본부중대만의 자랑거리라 생각한다"며 자신의 생각을 말한 제1통신여단 본부중대 카투사 인사과 소속 박원재 병장은 "카투사로서 선발되었다는 것은 개인에게 많은 특혜가 주어졌다는 것을 의미한다"고 언급하며 다음과 같이 이야기 했다.

"용산 미군기지 내에는 많은 편의시설이 있습니다. 카투사들끼리 함께 이러한 시설을 이용하면 상호 신뢰 및 우호 증진도 할 수 있습니다만 실천되는 사례는 거의 없었던 것이 사실입니다. 저희는 군대 생활 동안 함께하는 이들과 같이 군대 생활 동안에만 누릴 수 있는 여러 가지 특혜들을 한껏 누리며 상호 신뢰를 쌓아가고 있습니다. 방금 백 이병이 이야기 한 것처럼, 중대원들의 협동심과 응집력이 강해서 참여율도 매우 높습니다."

제공사진

방과 후 활동이 활발하고 그 참여도 또한 높기에 제1통신여단 본부중대원들은 외부 봉사활동에도 굉장히 적극적이다. 여단 본부중대원들은 수유리에 소재한 한빛 맹아원과 결연하여 아이들에게 선물들을 전달하고 함께 즐거운 시간도 보낸다. 이에 대한 보답으로 한빛 맹아원 아동들은 작년 크리스마스때 부대를 방문하여 메인포스트에 위치하는 발보니 극장에서 공연을 갖기도 했었다.

제공사진

"참 인상 깊은 공연이었습니다. 제가 음악을 잘 모르지만 맹아들의 음악적 재능에 매우 감탄했습니다."

제1통신여단 본부중대 카투사 인사과 소속 박원종 병장은 위와 같이 이야기하며 한빛 맹아원 아이들이 부대에서 보여준 멋진 공연을 회상했다.

"제가 가장 감명을 받았던 것은 북을 치는 여학생이였습니다. 북을 전혀 보지 않고 앞만을 주시하며 연주를 했지만 실수하나 하지 않고 성공적으로 연주를 마치는 모습을 보고 그 뒤에 숨은 피나는 노력을 엿볼 수 있었습니다. 동시에 나는 삶을 살면서 그러한 노력을 하고 있는가에 대한 의문도 들었습니다."

"두 번의 맹아원 방문 경험에서 가슴 찡한 일을 겪었다"고 이야기한 제1통신여단 본부중대 미군 인사과 소속 박정우 병장 또한 자신의 경험을 이야기 했다.

"처음 갔을 때 함께 시간을 보냈던 아이를 두 번째 방문에서 또다시 만나게 되었습니다. 1년이라는 기간 동안 단 몇 시간 밖에 함께 있지 못했는데 제 존재를 이 아이가 기억하고 있다는 사실에서 아이들이 얼마나 사랑을 원하는지를 느끼게 되었고 제가 할 수 있는 한 무한한 사랑을 주어야겠다고 다짐했었습니다."

제1통신여단 본부중대에 근무하는 카투사들은 이렇듯 지역사회시설에 직접적으로 봉사 활동을 하는 동시에, 수많은 훈련을 통해 지역사회에 안전을 보장하고 있기도 하다.

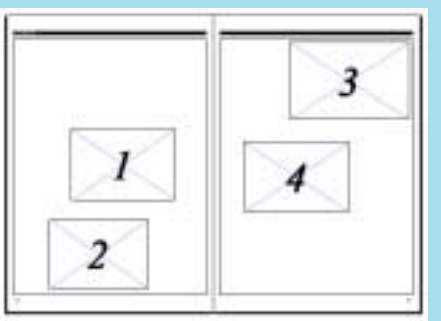
본부중대원들은 판문점 근처의 워리어 베이스에서 실시하는 호송 훈련(Convoy live fire)에 참가 하며, PLDC (Primary Leadership Development Course)에서 수업을 받는 장병들을 도와주는 훈련도 시행하고 RSO&I (한미연합전시증원훈련), UFL(을지포커스렌즈)같은 대규모 훈련 또한 참가한다. "7월 말에 수행했던 PLDC 보조훈련에서 재미있는 일을 경험했다"는 제1통신여단 본부중대 카투사 인사과 소속 하준범 상병은 모든 카투사 장병들이 진정한 카투사들로서 거듭나기 위해 거쳤던 KTA에 대한 기억들을 떠올렸다.

"아시다시피 PLDC는 의정부 소재의 캠프 잭슨에 KTA와 함께 위치합니다. 이곳에서 PLDC 과정을 거치는 이들을 위해서 1주일 가까이 여러 가지 일을 도와주게 됩니다. 다른 카투사 분들처럼 저의 마음 한쪽에도 훈련병 시절 때 그렇게 무서웠던 KTA와 PLDC교관들 간의 추억과 처음 접했던 환상적인 식당의 기억들이 자리하고 있습니다. 그래서 상병이 되어서 다시 찾은 KTA는 제게 새로운 느낌으로 다가왔습니다. 특히 재미있었던 것은 훈련병 때 우리들을 질책했던 교관들이 제가 상병이 되어 다시 찾자 친구처럼 대해주었다는 것입니다. 전국에서 으뜸에 속하는 캠프 잭슨 소재 식당의 음식도 마음껏 맛볼 수 있어서 좋았습니다."

제1통신여단 본부중대 소속 카투사들과의 인터뷰를 마무리하면서 선임병장인 이정호 병장은 "자신이 속한 부대가 용산 지역대의 선두 부대로 선정되어 조만간 새로운 군복인 ACU(Army Combat Uniform)를 입게 된다"고 이야기 했다. 그는 다음과 같이 덧붙이며 제1통신여단의 강인한 '번개 사나이들'로서의 역할을 충실 할 것이라 다짐했다.

"저희가 선두 유닛으로 선택되어서 전국 카투사들 중 가장 먼저 새로운 군복을 입는다는 것은 큰 영광이 아닐 수 없습니다. 이러한 영광의 이면에 함께 부여되는 책임을 저희 1통신여단 본부중대원들은 충실하게 이행하여 카투사로서의 위상을 더욱 높일 것입니다." ■

상병 이정우



1. 1통신여단 본부중대원들이 지원대장과 함께 정과 영어교육을 시행하고 있다.
2. 카투사 인사과 소속 이용원 일병이 카투사 장병들에 관한 데이터를 정리하고 있다.
3. 1통신여단 본부중대원들이 카워시 행사에 참여하고 있는 모습.
4. 1통신여단 주임원사 매커첸 브라리 3세 주임원사가 중대원들의 줄다리기를 응원하고 있다.

BESTSELLER

지도 밖으로 행군하라

한비야 / 푸른숲

'바람의 딸'로 한껏 주가를 올리던 한비야가 어느 날 긴급구호팀장이라는 생소한 직함을 들고 새로운 세상 속으로 뛰어들었다.

이 책 <지도 밖으로 행군하라>는 그가 지난 5년간 밟아온 세계 긴급구호의 현장 보고서이자, 자유롭고 거침없이 사는 우리 인생의 새로운 역할 모델 한비야의 삶의 보고서이다.

WEBSITE

저스트고 365

www.justgo365.com

선선한 날씨의 가을은 답답한 도시를 떠나 여행을 가기에 더 없이 좋을 것이다. 이 사이트는 전국의 숙박시설을 안내하고, 실시간 예약 시스템을 지원하여 인터넷을 통해 편리하게 결제할 수 있다. 그 밖에 각종 요금 할인 안내, 축제 안내, 테마별 여행지 추천, 포토 앨범 등의 게시물과 숙박시설을 실제로 이용한 사람들의 후기를 볼 수 있어 숙소의 선택에 많은 도움이 될 것이다.

Winglish.Com 과 함께하는

English Biz - Whiz

제 13장

Letters of condolence 1

비즈니스 서신 작성에서 빼놓을 수 없는 것이 '조문 편지 (letters of condolence) 쓰기'입니다.

'조문 편지 (letters of condolence)' 쓰는 연습을 합니다.

아래 우리말을 적당한 영어로 바꿔봅니다.

1. All of us here at International Division are deeply saddened (갑작스러운 아드님의 사망소식).

2. We are saddened (부인의 사망소식). Please accept our sincere sympathies.

3. The sad news of Mr. Park's death is something that (아직 믿을 수가 없습니다).

4. We were saddened to hear that your father died yesterday and (심심한 조의를 표합니다).

5. We would like to (가족 분들께 위로의 말씀을 드립니다) on the passing of your brother.

6. I was deeply shocked and saddened to learn of the (갑작스러운 사망 소식을) of Bill on Friday.

해설)

1. '~의 갑작스러운 사망'은 the untimely death라고 할 수 있죠. untimely는 형용사로 '때아닌, 시기 상조의'라는 의미입니다. 꼭 기억을 해 두세요.

2. '심심한 조의를 표하다'는 wish to extend our deepest sympathy라고 하면 자연스럽죠.

3. '가족 분들께 위로의 말씀을 드린다'는 offer our sympathy to you and your family라고 하면 됩니다.

Possible translations)

1. 저희 국제부 임직원 모두 (by the untimely death of your son) 슬픔을 금할 길이 없습니다.

2. (by the news of your wife's passing) 슬픔을 금할 길이 없습니다. 진심으로 위로 드립니다.

3.Mr. Park의 사망 소식을 (we can still hardly believe.)

4. 부친께서 어제 돌아가셨다는 소식에 (wish to extend our deepest sympathy).

5. 형제 분이 돌아가신 것에 대해 (offer our sympathy to you and your family).

6. 금요일 날 빌의 (the unexpected passing) 듣고 몹시 놀랬고 슬픔을 금할 수가 없었습니다.

Letters of condolence 2

(부친상을 당한 사람에게 쓰는 조문의 letter)

부친상을 당한 직장동료에게 쓰는 'letter of condolence' 연습입니다. 아래 우리말을 영어로 바꿔 보겠습니다.

Feb. 1
(Mr. Tan 귀하)

(오늘 아침에 Mr. Kim으로부터 부친께서 갑작스럽게 운명하셨다는 슬픈 소식을 전해 들었습니다). Although I had known for a long time that (부친께서 오랫동안 병상에 계셨다), the news of his passing still came as a shock. Please accept my sympathy and heartfelt condolences. (제가 도와 드릴 일이 있으면 언제라도 즉시 연락을 주십시오.)

Sincerely,
Walter Smith

해설)

1. '~로부터 소식을 전해 들었다'라는 표현은 '~ told me …'라고 하면 자연스럽습니다.

2. '오랫동안 병상에 계셨다'는 '중환으로 시달렸다'는 의미인 he was serious ill이라고 하면 됩니다.

3. 'Please, accept my sympathy and heartfelt condolences'는 '저의 진심어린 위로를 받아 주세요.'라고 해석하기보다는 '진심으로 위로를 드립니다.'라고 해석하는 것이 자연스럽습니다.

4. '제가 도와 드릴 일이 있으면'은 if there is anything I can do for you라고 할 수 있죠.

Possible translations)

2월 1일
(Dear Mr. Tan)

(This morning Mr. Kim told me the sad news of your father's sudden death.) 비록 (he was seriously ill)는 것을 알고 있었지만 돌아가셨다는 소식은 큰 충격이었습니다. 진심으로 위로를 드립니다. (If there is anything I can do for you, now or in the future, please let me know as soon as possible.)

월터 스미스 드림

Letter of condolence 3

회사 직원의 사망에 대해서 사장이 그 유가족에게 쓰는 서신 연습을 합니다. 우리말을 영어로 옮겨 봅니다.

Dear Mrs. Norman:

We were deeply saddened to hear (고혈압으로 인한 부군의 갑작스러운 사망소식). On behalf of the management staff, I tender our deepest sympathy to you and your family. (노먼 씨는 저희에게 정말 소중한 사람이었습니다.) We, who had the privilege of knowing and working with your husband for many years, will remember Andrew Smith as a very kind and humorous person who enjoyed everyone's respect. (저희는 소중한 동료를 잃었고, 다정했던 그가 정말 그리울 것입니다.) Please accept our sincere condolences. If there is any way that we can help, please let me know.

With kindest regards,

William Rudger
President

■건강특집

운동은 매일 해야한다?

- 운동에 관한 16 가지 오해

최근 '몸짱' 열풍과 더불어 TV에 나오는 인기 연예인들이 탄탄한 근육질 몸매를 과시하는 모습은 이제 우리에게 너무나 익숙하게 되었다. 며칠 전 우연히 보게 된 모 TV 프로그램에서는 심지어 초등학교 한 반의 절반 이상에 달하는 학생들이 '몸짱'이 되기위해 노력하며, 심한 경우에는 부모님이 운동을 그만하라고 말릴 정도라는 소식을 접할 수 있었다.

그렇다면 이렇게 운동열풍이 불고 있는 지금, 운동이 우리의 신체에 어떤 영향을 주고 어떻게 해야 더욱 효과적인 운동을 할 수 있는지, 그리고 그 장점과 단점 등에 관해 알아보자.

1. 운동에 관한 오해 16가지

운동은 매일 해야 한다?

운동에서 규칙성은 매우 중요하다. 하지만 휴식 없는 운동은 오히려 몸에 무리를 줄 수 있고 지속성도 떨어뜨린다. 몇 주를 넘기지 못하고 중도 포기하는 경우도 초기에 지나치게 몸을 학대(?)했기 때문일 수 있다는 것. 피로가 누적되면 운동 효과도 떨어진다.

뱃살 빼는 데는 윗몸 일으키기가 좋다?

어떤 운동이든 도움을 주는 것은 사실이지만 윗몸 일으키기가 뱃살을 빼는 데 가장 효과적이라고 할 수 없다는 것이 전문가들의 의견. 효과 면에서 본다면 오히려 조깅과 같이 뛰는 운동이 더 낫다는 지적이다. 40 대 이상의 중장년층이라면 더욱 그렇다.

웨이트 트레이닝은 근력을 강화시킬 뿐이다?

웨이트 트레이닝에 대해 의례적으로 근육을 떠올린다. 실제로는 최대의 힘을 순간적으로 발휘하는 무산소 운동의 대표적인 운동. 하지만 근력을 강화시키기 위해서만 웨이트 트레이닝을 하는 것은 아니다. 의외로 근력 못지않게 심폐기능을 강화하는 방법도 많다. 참고로 건강관리를 위한 체력 요소는 심폐기능→근지구력→근력→유연성 등의 순서.

나이가 들면 근력운동을 하면 안된다?

이는 '웨이트 트레이닝은 근육을 키우기 위한 젊은 층의 전유물'이라는 착각에서 비롯된 것이다. 근력운동은 나이와 상관없다. 특히 사무직 노동자나 도시 주부라면 육체노동의 강도가 예전보다 훨씬 약해졌다고 봐도 무방하다. 따라서 근력운동은 일부러라도 규칙적으로 해주는 것이 바람직하다. 여자도 마찬가지. '남자처럼 근육질의 여자? 그렇지 않아도 작은 가슴인데…'라고 고민하고 있다면 정말 부질 없는 짓이다. 실제로 여자는 근력운동을 해도 좀처럼 남자와 같은 근육을 발달시킬 수 없다.

중증질환자는 웨이트 트레이닝이 위험하다?

자신에게 알맞은 무게와 횟수만 잘 조정한다면 중증 질환자는 물론 90대의 노년층도 크게 문제가 되지 않는다는 것이 전문가들의 공통된 의견. 적당한 근력 및 심폐기능 강화운동은 오히려 체력을 증진시켜 일상활동을 더욱 활기차게 해줄 수 있다.

종목 선택이 가장 중요하다?

운동을 처음 시작할 때 종목 선택에 지나치게 고민하는 사람들이 의외로 많다. 하지만 전문가들은 종목보다 운동방법과 지속성 등이 더 중요하다고 강조한다. 특히 어떤 종목이든 근력과 심폐기능 강화 등은 수반될 수 밖에 없다는 것.

운동을 하면 식욕이 좋아진다?

가장 널리 퍼져 있는 엉터리 상식. 운동과 식욕의 상관관계는 운동의 강도, 나이, 성별, 체지방 정도 등 다양한 요소들에 의해 영향을 받는다. 한 실험에서 운동 강도가 중간 정도 이하거나 하루 1시간 이내로 운동을 했을 때는 음식 섭취량이 오히려 감소했고, 강한 운동을 했을 때는 음식 섭취량이 증가했다. 이처럼 운동을 중간 정도의 강도로 하면 식욕이 감소하므로 체중 조절에 많은 도움이 된다.

반면 주중에는 바빠서 운동을 하지 못하다가 주말에만 골프나 등산을 다녀오는 사람은 식욕이 증가하여 운동으로 소모된 열량보다 많은 칼로리를 섭취하기도 한다. 따라서 이렇게 운동을 하면 살빼기에 전혀 도움이 되지 않는다.

땀복을 입고 운동하면 살이 잘 빠진다?

운동을 할 때 통풍이 잘 되지 않는 땀복을 입으면 땀이 잘 배출되지 않아 체온이 오르고 그러면 더 많은 땀을 흘리게 된다. 그 결과 자연히 탈수가 심해지고 체온이 급격히 올라갈 수 있다. 탈수가 심할수록 운동 후 체중은 많이 줄어 있게 마련이다. 그러나 오해 마시라. 이때 몸무게가 줄어든 것은 살이 빠져서 그런 것이 아니라 일시적인 탈수현상 때문이다. 물을 마시면 원래 몸무게로 되돌아간다.

땀복을 입고 운동해서 살을 빼겠다는 생각은 위험하다. 탈수가 심하면 혼수상태에 빠지거나 열사병에 걸려 생명이 위태로운 상황이 발생하기도 한다. 더운 날은 물론이고 덥지 않은 날에도 땀복을 입고 운동하지 마시길. 괜히 힘만 들 뿐이다.

부위별로 운동하면 부위별로 살이 빠진다?

집중적으로 특정 부위를 자극하는 운동을 하면 그 부위의 지방이 많이 소모될까? 대답은 '노!', 그렇지 않다. 우리 몸의 근육이 운동을 하기 위해서는 에너지가 필요한데, 이 에너지는 몸 전체에 있는 피하지방이 소모되면서 얻어지는 것이다. 따라서 복근운동을 한다고 복부지방이 빠지고, 팔운동을 한다고 팔에 있는 지방이 빠지는 것은 아니다. 다만 운동을 하는 부위의 근육이 팽팽해져서 날씬해 보일 수는 있다.

살을 빼기 위해서는 유산소 운동만 하는 것이 좋다?

살 빼기 효과가 큰 운동은 걷기, 조깅, 달리기, 수영, 자전거, 등산 같은 유산소 운동이다. 이런 운동을 오랫동안 천천히 하면 지방이 소모된다. 하지만 살을 뺄 때는 유산소 운동만 하는 것보다 웨이트 트레이닝을 함께 하는 것이 훨씬 효과적이다. 근력운동을 하면 근육이 많아지고 따라서 기초대사량이 늘어나기 때문이다. 그러므로 물만 먹어도 살이 찐다는 사람은 근육을 키우는 운동을 하는 것이 좋다. ■

글, 그림 제공 : BBMANIA.COM

MOVIE

트랜스포터 엑스트림

감독: 루이스 레테리에
주연: 제이슨 스태덤

과거 특수부대 출신이자 범죄조직이 의뢰한 물건을 비밀리에 운반해주는 '트랜스포터' 일을 하고 있던 프랭크(제이슨 스태덤 분). 위험하고 스릴 넘치는 생활을 하던 그는 모든 일에서 은퇴를 하고 마이애미에서 조용한 생활을 하고 있다. 그러던 그는 우연한 인연으로 잠시 경호를 맡았던 아이가 납치를 당하게 되면서 일생일대의 사건에 휘말리게 되는데...

TOP CHARTS

사랑스러워

김종국

2. 1,2,3,4/코요테
3. 아니/거미
4. 세글자/MtoM
5. 으라차차/럼블피쉬
6. 지지않는 태양/장우혁
7. 다시 태어나도/이루
8. Good Bye Luv/휘성
9. 내 마음의 보석상/SG 워너비
10. Bump/M
11. 별/김종서
12. 웃어요/디바
13. 시계태엽/임정희

Long Pretty Girls

미녀 트로트 그룹이라는 신선한 타이틀과 함께 데뷔곡 '캉캉'으로 인기몰이를 하고 있는 그룹 LPG. 'Long Pretty Girls'라는 단어 뜻대로 훤칠한 키와 뛰어난 외모 그리고 무엇보다도 뛰어난 가창력까지 겸비한 끝없는 매력을 지닌 그녀들을 만나 보았다.

- 간단한 자기소개와 최근 근황을 부탁드립니다.

LPG: 안녕하세요? LPG의 리더 한영, 수아, 윤아 그리고 연오라고 합니다. 요즘 바쁘긴 하지만, 많은 분들께서 사랑해 주셔서 너무 행복하답니다. 카투사 여러분들 만나뵙게 되서 반갑습니다.

- 본격적으로 미녀 트로트 그룹으로 가수 활동 시작 하셨는데, 앞으로의 계획이 어떻게 되시나요?

연오: 활동 시작하고 반응이 좋다고 자만하지 않고 더욱 더 노력해서 계속 열심히 하는 모습 보여 드리고 싶습니다.

- 가수 활동 외에 앞으로의 계획

한영 : 우선은 그룹 LPG로서 어느정도 세운 목표 만큼은 이루고 싶어요. 그리고 기회가 된다면 저는 MC 나 영화배우로 진출하고 싶어요.

수아 : 저는 뮤지컬을 해보고 싶어요. 관객들과 같이 호흡하고 반응을 느낄 수 있어서 상당한 매력이 있는 거 같아요.

윤아 : 저는 우선 LPG 활동을 성공적으로 마친 후에 보다 제 개인적인 능력을 펼칠 수 있는 솔로음반을 내고 싶어요. 그리고, 연기를 전공해서 나중에는 연기자로도 활동하고 싶답니다.

수아 : 저도 우선은 LPG 활동 잘하고 싶고요, 저도 연기를 전공해서 연기자로 활동하고 싶습니다.

- 카투사하면 떠오르는 이미지

윤아 : 친한 동생이 지난 8월에 카투사로 입대했어요. 훈련이 아직 덜 끝났는지 연락이 되지는 않고 있습니다.

한영 : 저는 중학교 때 영어 과외선생님이 카투사 였어요. 그때 너무 잘생기고 영어도 잘하시는 과외 선생님의 이미지를 항상 갖고 있었답니다.

연오 : 저는 예전에 남자친구가 카투사이기도 했답니다.

- 카투사들에게 한마디

LPG : 모두들 열심히 복무 하시고, 앞으로 전 카투사 장병이 LPG 팬이 되셨으면 좋겠습니다. 그리고, 저희가 다 남자친구가 없는데, 기회가 되면 카투사 남자친구를 한번 사귀어 보고 싶답니다. (웃음)

카투사 신문 김준식, 심영식