미8군 본사 공보실 발행 한글판
비관변 미국방성 공인 격주간지

카투사 격주간

1976년 6월 1일 창간 THE KATUSA, A BI-WEEKLY PUBLICATION 2005년 12월 첫 번째 30권 17호

이번 호에는...

2면 군관련 소식

주한미군 '땀방울' 40여년간 렌즈에 담아

3면 군관련 소식

카투사 상금 전액 고아원에 기부

이계성 예비역 대령 초청 강연

한마디

4, 5면 부대 탐방

연말결산

6면 영어교육

Winglish.com

7면 건강 특집

테스토스테론 레벨을 증가시키는 트레이닝

8면 안녕하세요

연말결산

부대 탐방 후보지 신청

카투사지가 부대탐방 후보지를 찾습니다. 부대 탐방은 충분한 시간을 갖고 미리 준비하오니 최소 한달 전에 신청하시기 바랍니다. 현재 1월 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.

용산에서 가진 은혜로운 시간

12월 2일 서울 용산미군기지 내 사우스포스트 채플에서는 카투사 성가경연대회가 개최되어 이를 '종교'라는 공통분모를 통해서 한미장병들이 서로간의 굳은 우애를 다시금 공고히 하였다. 미8군에 복무하는 한미 장병들을 대상으로 시행되는 이 행사는 한국군지원단 단본부에서 주관하고 미8군 군종참모부가 후원하는 연례행사로서 올해로 14회째를 맞이하고 있다. 한반도 전 지역대에 걸쳐 여러 부대의 카투사들과 미군들이 이번 대회에 참가했으며, 자신들의 믿음과 기량을 한껏 뽐낼 수 있는 기회를 가졌다.

"카투사와 미군 장병들이 함께 무언가를 해나가는 것은 큰 의미를 지닌다"며 개회 축사를 시작한 한국군지원단장 이용일 대령은 "양국의 장병들이 모두 하나가 되어서 영성증진 및 건강한 신앙생활을 촉진하자"며 행사의 본 취지를 다시금 강조했다.

"장병 개인의 건전한 신앙생활이 군 생활 전반에까지 확대되기를 기원하는 동시에 한미 양국 장병의 우호도 더욱 증진시킬 수 있는 뜻 깊은 자리가 되었으면 합니다. 서로가 노력하고 협력하는 아름다운 모습으로 소중한 군 생활을 잘 일궈낼 수 있도록 최선을 다하기를 바랍니다."

이번 대회에서는 8군 본사, 18의무사, 516인사대대, 평택 신우회, 대구 신우회, 미2사단 직할대, 미2사단 1여단 및 포병여단, 용산 신우회, 캠프 스탠리 신우회, 왜관 신우회, 498지원대대 및 25수송대대 그리고 부산 지역대의 총 12개 팀이 참가하여 경합을 벌였다. 치열한 경쟁 결과 1등은 지역 교회인들의 높은 참여와 함께 'Dry Bones'와 'Oh, Happy Day'를 부른 왜관 신우회에게 돌아갔다. 왜관 신우회의 일원으로 이번 대회에 참가한 캠프 캐롤 4지역대 CIF(Central Issue Facility)에서 근무하는 김진효 상병은 "약 두 달간 신우회 예배가 끝나고 열심히 준비한 보람이 있다"며 "우승을 하게 되어 기쁘기도 하지만, 많은 카투사들이 함께 모여 찬양하는 모습에서 단합된 마음을 확인 할 수 있었다"고 이야기 하며 기쁨을 표현했다.

카투사신문 이정우

다양한 악기를 사용하여 멋진 무대를 보여준 대구신우회의 모습

행사의 기획부터 진행까지 전반적인 사항을 담당한 미8군 군종참모부 소속 김수호 병장은 행사가 성공적으로 끝나게 된 것을 축하하며 다음처럼 이야기 했다.

"이번 성가경연대회는 전국에 있는 5~6백 명의 카투사들과 미군들이 참가하는 큰 규모의 행사입니다. 그래서 3개월 전부터 후임들과 함께 심혈을 기울여 준비하였습니다. 오늘 이처럼 행사가 성공적으로 끝나게 되어서 매우 기쁩니다."

김병장은 "전 부대에 걸친 행사이다 보니 일정이 틀어지는 경우가 종종 있다"며 행사의 준비가 쉽지 않았음을 이야기 했으나 "성가경연대회에 참가한 카투사 및 미군 전우들의 감사와 격려의 메일을 받으면 3개월의 노력에 대한 대가를 받는 듯해서 매우 뿌듯하다"고 덧붙였다. ■

상병 이정우

2사단 2-9보병대대 공병 전술 훈련

제공사진

"라이언 일병을 구하라."

겨울바람이 쌀쌀한 2일 오후 경기도 포천시 체로키 사격장.

미2사단 2-9보병대대 E중대 장병들이 소대 단위 공병 전술 훈련을 실전을 방불케 하며 펼쳤다.

이날 훈련의 목적은 다른 부대들이 신속히 전투에 투입될 수 있도록 기동로를 개척하고 목표 지점을 확보하는 것.

8~9명의 소대 단위 장병은 두 대의 브래들리 전차에 나눠 타고 일사불란하게 훈련장으로 투입됐다. 굉음을 내며 빠르게 전진하던 브래들리 전차는 철조망과 모의 표적을 발견, 사거리를 유지하며 신속히 멈춰섰다.

소대장의 지휘에 따라 각자 임무를 부여받은 소대원들은 엄호와 함께 갈고리로 인계철선이 없는지 확인했다. 두 명의 소대원은 철조망이 설치된 곳까지 장애물이 없다는 것을 확인하고 능수능란하게 방갈로르 파괴통을 설치, 철조망을 폭파하고 돌격로를 확보했다.

2면으로 계속...

카투사신문 이정우

지난 12월 9일, 명지대학교의 김승환 교수와 그의 학생들이 미8군을 방문하여, 한미동맹의 의의와 주한미군의 진정한 의미에 관한 자료들을 시청하고 있다.

주한미군 '땀방울' 40여년간 렌즈에 담아

비가 오나 눈이 오나 미2사단 훈련장에 가장 먼저 도착하는 사람은 누굴까. 험비를 타고 온 지휘관, 아니면 훈련 통제관, 샌드위치 아주머니... 모두 아니다.

40여 년간 한 평생을 주한미군 '땀방울'을 고스란히 렌즈에 담아온 미2사단 공보실 사진가 류후선(68)씨다. 1958년부터 미군들을 위해 일해 왔고, 63년부터는 지금의 미2사단 공보실 한 모퉁이 스튜디오에서 묵묵히 작업을 하고 있다.

그가 없었으면 이역만리 고국을 떠나 한반도 평화와 안정을 위해 피땀 흘리는 미군들의 활약상도 세상에 알려지지 않았을 것이다. 그가 있는 곳에 미군이 있었고 미군이 있는 곳에 반드시 그가 있었다.

"6.25전쟁 피난길에 처음으로 미군들을 봤습니다. 낯설고 무서웠습니다. 하지만 전쟁이 끝난 후 10대 때 69수송중대 미군기지가 집 근처에 들어섰습니다. 지휘관부터 병사들까지 모두 흑인이었습니다. 엉터리 영어로 사병들에게 말을 걸며 사탕, 초코렛을 받아 먹던 수많은 아이들 중에 속해 있었습니다."

이렇게 시작한 미군과의 인연 속에서 자연스럽게 익힌 영어는 일반 병사들과의 동지애를 키워나갔다. 때로는 무서울 정도로 정확함과 엄격함을 요구하는 미군 부대생활도 확실하고 깔끔한 일처리로 끈끈한 믿음과 신뢰관계를 유지해 오고 있다.

사진과 인연은 미군 병사들의 취미를 가르쳐 주는 용산 예술품(Arts & Craft)가게로 옮기면서 시작됐다. 그야말로 사진에 미치기 시작한 것이다. 일과 후 늦은 밤 시간까지 강의를 듣고, 밤을 지새워 가며 사진 공부를 했다. 군복무를 마치고 캠프 레드 클라우드 사단사령부 스튜디오에서 일할 때부터 지금까지 한 순간도 카메라를 손에서 놓지 않았다.

"45년간을 미군 병사들과 함께 생활해 왔습니다. 처음에는 미군이나 한국인 모두의 곱지 않은 시선을 받을 때가 한두 번이 아니었습니다. 하지만 지낼수록 서로 신뢰하고 우정을 쌓아 나갔습니다. 병사들과 함께 생활하기 위해서는 거친 말투도 써야 합니다. 훈련을 받는 병사들의 모습을 그대로 담기 위해서 병사들과 한 몸이 돼야 한다는 것이 저의 철학입니다.

제공사진

전장을 방불케하는 위험한 미군 훈련 현장을 40여년간 생생하게 사진에 담아 내고 있는 미2사단 전속 사진가 류후선씨.

한 겨울 한밤에 실시하는 철야 훈련을 찍으려 들판을 헤매다 길을 잃어 난감해던 적이 한 두번이 아닙니다. 거친 훈련장의 상황이 그대로 묻어난 얼굴들을 최대한 솔직하게 담아내기 위해서는 같이 진흙탕을 누비고 , 훈련장에서 그들이 사용하는 언어 스타일도 함께 사용해야 합니다. 그래야 만이 진실된 그들의 모습을 사진에 담을 수 있습니다."

제공사진

류후선씨가 임진강에서 503보병대대 장병들이 실전 같은 겨울철 도강하는 모습을 찍은 사진.

한국사진전람회 초대작가와 심사위원, 의정부시 초대 의정부예총지부장,사진작가협회 초대 지부장을 역임한 그는 경기도 예술대상(90년), 한국예술단체연합 예술문화상(95년)을 받는 등 수많은 수상기록을 갖고 있다.

그는 40여 년간 수많은 미군 훈련 사진을 찍어 왔다. 미2사단을 방문한 조지 부시 대통령을 비롯 빌 클린턴 대통령 등 역대 미국 대통령들도 그의 렌즈에 잡혔다. 하지만 가장 인상에 남는 작업은 지난해 이라크 파병에 대비한 스트라이크 부대의 실전적인 훈련 모습이었다.

"파병 직전 미군 장병들의 마지막 훈련 모습이 너무나도 진지하고 처절했기에 지금까지도 그때 그들의 훈련 모습이 머리 속에서 떠나질 않고 있습니다. 그리고 나를 가장 흥분시키는 것은 저의 진정한 오랜 '친구'들인 보병병사들의 실전 훈련 사진입니다. 소리 없이 '바람을 가르는' 저격수들, 진한 땀방울을 흘리며 뛰는 보병들의 훈련에서 진솔하고 강인한 참 군인의 모습을 느낍니다. 그들의 모습을 담기 위해 함께 장갑차를 타고 같이 군인이 되기도 합니다. 그리고 젊고 힘이 넘치는 그들과 함께 하기 위해 저도 매일 체력단련을 2시간이상 하고 있습니다."

그 만큼 국내에서 미군 관련 자료.작품사진을 수 만점 방대하게 소장하고 있는 사람도 없다. 그의 혼이 담긴 사진 한 컷 한 컷에는 한반도 평화와 안정을 위해 피땀 흘리는 주한미군들의 헌신적인 희생이 오롯히 담겨 있다. 그의 '예술작품'들은 미8군과 미2사단에서 발행하는 '인디언 헤드' '모닝 캄'에서 매일 볼 수 있으며, 미국의 '솔저메거진(Soldiers Magazine)', 미 군사전문지 '성조지(Stars and Stripes)' 에도 게재되고 있다. 그의 사진은 한국 뿐만 아니라 전 세계의 미군들에게 배포되고 있다. 커다란 또 다른 미국을 작은 몸집의 그가 찍은 사진 한장 한장으로 전 세계에 배포되고 있는 것이다.

이처럼 류씨처럼 보이지 않는 숨은 노력들이 모여 한미동맹을 더욱 굳건하고 공고하게 지탱하는 큰 원동력이 되고 있다. ■

국방일보

2사단 2-9보병대대 공병 전술 훈련

1면에 이어서...

제시 기본 상병은 "실제 상황을 가정한 실사격 훈련이므로 항상 긴장되며 실전 훈련에 앞서 반드시 실탄 없는 모의 훈련을 한다"며 "한 번의 실수가 전우의 생명을 앗아 가기 때문에 안전사고에 가장 유념한다"고 말했다.

장애물을 통과하고 목표 지점 인근에 도착한 소대원들은 브래들리 전차에서 신속히 하차, 언덕을 올라가며 표적을 향해 60발씩을 쐈다.

실제로 전쟁 경험이 풍부한 제이미 하기오 대위는 "'라이언 일병 구하기'에 나오는 것처럼 방갈로르는 웬만한 장애물은 거의 다 파괴할 수 있다"며 "실제로 전술기동 훈련을 하며 실사격을 하는 것과 하지 않는 것은 실전에서 엄청난 차이가 난다"고 말했다.

이날 미군들은 '훈련의 땀 한 방울이 실전의 피 한 방울'이라는 철칙으로 추운 훈련장을 후끈 달궜다. ■

국방일보

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
병장 최의진
기자
병장 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
Sgt. Choi, Eui-jin
Staff Writers
Sgt. 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 상금 전액 고아원에 기부

주한 미2사단에 근무하는 카투사가 병영문학상에서 받은 상금 전액을 고아원에 기부한 사실이 뒤늦게 밝혀져 세밑 병영을 훈훈하게 하고 있다.

미 2사단 지역대 본부 행정병으로 근무하는 최병건 병장이 그 주인공.

최병장은 지난 10월 올 병영문학상 수필 부문에서 '감이 주는 교훈'으로 가작에 당선돼 70만 원의 상금을 받았다. 군 입대 전부터 어려운 이웃을 위한 봉사 동아리 활동을 활발히 펼쳐온 최병장은 최근 상금 전액을 '삼동소년촌'(서울 마포구 상암동) 고아원에 기부했다. 이런 최병장의 남모르는 '아름다운 선행'은 우연히 절친한 동료에 의해 알려지게 됐다.

제공사진

병영문학상 상금 전액을 고아원에 기부한 최병건 병장.

최병장은 "군에 오기 전 장애인 복지시설 등에서 봉사 활동을 해 왔지만 막상 실질적인 도움을 주지 못해 항상 안타까웠다. 군인의 사명이 국민의 생명과 재산을 지키는 것이므로 당연히 해야 할 일을 했을 뿐이다. 하지만 어려운 이웃을 돌보는 것은 군인뿐만 아니라 우리 국민 모두의 사명이라고 생각한다"며 선행 사실이 알려진 것에 대해 무척 부끄러워했다.

김종원 삼동소년촌 원장은 "자기 살기도 어려운 요즈음 세상에 이렇게 특별한 의미를 지닌 큰돈을 기부받게 돼 너무 감사하다. 힘든 군생활 중에도 어려운 이웃을 돕는 이런 장한 군인, 의로운 젊은이가 있기에 우리 사회의 소외된 이웃들이 꿈과 희망, 용기를 잃지 않고 꿋꿋하게 살아가는 것 같다"며 흐뭇해했다.

최병장과 함께 생활하는 지역대 지원장교 최경환 대위는 "신세대 장병들이 나약하고 자기밖에 모른다고 하지만 실제로 최병장과 같은 대견하고 기특한 장병들이 대부분이다. 우리도 항상 남을 도와야 한다고 생각하지만 막상 실천하기란 쉬운 일이 아닌데 이번 최병장의 선행을 보고 많은 한미 장병이 큰 감명을 받았다"고 말했다.

평소 책 읽기와 글 쓰기를 좋아하는 최병장의 다부진 꿈은 소년, 소녀 고아들을 돌보는 작은 봉사 단체를 설립하는 것이다. ■

국방일보

이계성 예비역 대령 초청강연

카투사 신문 김도호

카투사들의 참여를 유도하며 강연하는 이계성 예비역 대령.

지난 11월 23일 용산메인포스트 발보니극장에서 제2지역대 카투사들은 정훈교육 시간을 이용한 이계성 예비역 대령 초청 강연의 기회를 가졌다.

'튼튼한 국방과 신뢰받는 국군'이라는 주제로 강의를 하게 된 이계성 예비역 대령은 육사 27기로 안보학을 전공하고 호주 국방무관, 벨기에 국방무관, 육군대학전쟁사 사단전술교관을 거쳐 현재 국방대학 전임교수직을 맡고 있다.

한 시간 동안 계속된 그의 강연은 다소 주제가 무겁게 느껴질 수도 있었으나 여러 가지 사례와 한반도 주변국들의 분석을 통해 알기 쉽게 진행되었다. 그는 한국전쟁 당시 피난 경험담을 들려주어 안보의 중요성에 대한 공감대를 자연스레 조성한 후 한반도의 민주주의를 위해 희생한 미군의 도움을 다시 한번 상기시켰다. 또 현재 우리나라가 당면한 안보문제와 해외주둔미군 재배치 계획, 그리고 국군의 변화 등 일반인들도 각종 언론 매체를 통해 쉽게 접할 수 있는 화제들을 언급하여 카투사들의 적극적인 강연 참여를 유도하였다. 마지막으로 강의를 끝내며 이계성 예비역 대령은 전국의 모든 카투사들에게 당부와 격려를 잊지 않았다.

"한미연합의 손과 발 같은 역할을 하는 것이 바로 여러분들입니다. 한미동맹의 상징과도 같은 여러분이 수행하는 임무의 중요성을 항상 인지하시기 바랍니다." ■

병장 김도호

카투사 한마디

지금까지 군생활을 돌아보며

미 8군 회계감사과
병장 문제필

2005년 한 해를 시작할 때 저는 올해 좀 더 대범하고 아량이 넓은 사람이 되고, 진로를 설정하고, 또 운동을 열심히 하기로 했습니다. 다행히 진로를 어느 정도 설정하고 공부도 조금 하였지만, 다른 목표들은 제대로 이루지 못한 것 같습니다. 이제 군 생활도 얼마 남지 않았는데, 나머지 목표를 이루기 위해 열심히 노력해야겠습니다.

38 화학중대
병장 최종준

2005년은 카투사로서의 군생활로 채운 한 해였다. 짧지 않은 1년이라는 시간과 주어진 여건을 기회삼아 유창하지는 못하더라도 기본보단 그나마 나은 영어를 할 수 있기를 바랬었지만, 아쉽게도 이루지 못하였다. 내년부터는 이런 후회가 되풀이 되지 않도록, 안주하려는 나 자신을 채찍질해서 더 나은 미래를 지향하고 누릴 수 있도록 해야겠다.

미 8군 법무참모부
병장 김시온

2005년에는 내게 주어지고 내가 계획한 일에 열정적으로 살아보고 싶었습니다. 하지만 돌이켜보면 많은 부분에서 나태한 모습으로 지내왔던 것 같습니다. 또한, 우리 섹션원들을 비롯해서 부대에서 만날 수 있는 여러 사람들을 알아가며 친해질 수 있었던 기회도 놓친 것 같아 아쉽습니다.

412 공병사령부
상병 오수환

카투사가 되면 영어실력은 저절로 향상될 줄 알았는데, 1년이 지난 지금도 영어가 입에 잘 붙지 않습니다. 내년에는 영어 공부를 열심히 해서 전역 후에 카투사로 복무했다는 말을 자랑스럽게 할 수 있도록 해야겠습니다.

부대탐방 2005

처음 부대탐방 취재를 위해 다른 부대로 향할 때, 카메라 가방을 어깨에 메는 것 조차 어색했던 나에게 2005년 한해는 말 그대로 순식간에 지나간 것 같다. 반복되는 업무로 어제 같은 오늘, 똑같은 내일을 기다리는 다른 카투사들과 비교하면 부대탐방은 기자들에게 군 생활에서 가장 기억에 남는 것 들 중 하나일 것이다. 타부대원들이 어떻게 근무하고 있는지 독자들에게 소개할 수 있는 기회, 덤으로 KTA시절 정들었던 동기들과의 반가운 재회도 기자라는 독특한 보직을 맡았기에 가능한 것이었다. 1년 6개월째 근무하고 있는 이곳, 미8군 공보실은 다른 부대의 공보실과 같이 독자적인 출판 업무 뿐만 아니라 각종 행사 및 사건이 있을시 외부 언론과의 접촉, 타 공보실과의 협조가 활발하다고 생각된다. 또 사무실 내의 미군들과도 단순한 업무상 관계를 뛰어넘어 함께 웃고 어울릴 수 있었던 시간이 많았던 것도 큰 행운이었다고 생각된다. 모든 카투사들이 얼마 남지 않은 올 한해도 잘 정리하고 아울러 모두에게 사랑받는 카투사 신문이 되었으면 한다. ■

병장 김도호

BESTSELLER

마시멜로 이야기

호아킴 포사다 / 한국경제신문사

이 책에는 말랑말랑하고 달콤한 마시멜로 과자를 받은 아이들이 있다. 그것을 먹지 않고 15분을 참아낸 아이들과 그것을 먹어버린 아이들은 10년 또는 20년 후 어떻게 달라졌을까? 이 책은 그 아이들의 달라진 모습에서 찾아낸 성공과 행복의 비밀에 대한 우리들의 이야기를 담고 있다.

WEBSITE

우리숲

www.forestkorea.org

유한켐벌리에서 한국의 숲을 주제로 만든 project사이트. 숲과 관련된 단체, 자연물에 대한 자료, 수목도감, 커뮤니티등의 내용들이 있다. 웹사이트의 역할의 다양성을 느끼게 해주는 사이트다.

한국에 있는 휴양림에 대한 소개도 되어있어 온라인상에서 새소리와 숲을 느낄수 있는 독특한 사이트다.

Winglish.Com 과 함께하는

English Biz - Whiz

제 16장

Slang and Street talk

오늘은 비속어(slang and street talk)에 대해서 이야기해 볼까요? 우리가 원어민(native speakers)들의 속어를 배울 필요가 있을까요? 속어는 정말 유치하고(low classed) 차원 낮은 표현인가요? 제 생각은 이렇습니다. 먼저 사전적인 정의를 떠나서 저는 속어를 "생활에 활력을 주며 하나됨(feeling of oneness)을 느끼게 하는 양념적인 표현"이라고 감히 말하고 싶습니다. 얼마 전 제가 아는 외국인이 이런 말을 하더라고요 "Tony, I'm screwed. A TU-KUNG YOL-LEO! (아, 뚜껑 열려!)" 제가 수준이 낮아서인지 몰라도 이 친구의 이 표현이 싫지않게(feeling closeness)느껴지더군요. 여러분이 친한(close friends) 원어민에게 영어의 속어를 쓰면 그들도 친근감(oneness)을 느낄겁니다. 우리도 친구끼리는 허물없이 마구 비속어를 섞어 쓰잖아요?(혹시 나만 그런가?) 하지만 잘 모르는 사람하고는 그런 표현은 삼가 해야 하겠죠? 그럼, 그런 속어를 한번 볼까요?

(To native speakers. Please don't get me wrong. This article is purely educational purpose. -Tony Kim)

1. A: Do you know John?
   B: You mean the GAPO?
2. A: Hi, pumpkin? What's up?
   B: I'm still alive and kicking.
3. A: What's this stuff?
   B: Beats me!
4. A: Hey look at that hot bod!
   B: You've got it! She is a killer.

번역 및 해설)

1. 속어를 모든 원어민(특히 미국인들이) 이해하는 건 아닙니다. 워낙 땅이 넓고 복합인종이 모인 곳이므로 표현도 무궁무진하지요. 대화에 나온 GAPO란 표현도 그런 것 중 하나입니다. GAPO는 Gigantic Armpit Odor의 약자로 중서부 미국 대학생들이 만든 속어이지요.

A: 너 존 알아?

B: 겨드랑이 땀냄새 엄청 풍기는 애 말이지?

2. 우리나라에서는 여자보고 '호박'이라고 부르면 무척 화를 내더라고요, 하지만 미국에선 귀여운 여자친구 또는 귀여운 사람을 부를 때 '호박아!(pumpkin)이라고 합니다. 참고로 미국인들이 좋아하는 pumpkin pie란 빵도 알아두세요.

A: 안녕 내사랑, 잘 있었어?

B: 응 잘 먹고 잘 살고있어.

3. 속어는 위에서 언급했듯이 친한 사람끼리 쓰는 겁니다. 초면에 이런 표현들을 쓰면 안되지요. 우리도 그렇잖아요? stuff 이란 그저 '물건'을 의미하지요. 그리고 beat는 우리말로 "때리다" 그러니 Beats me! 란 우리말의 속어로 정말 모를 때 "때려 죽여도 몰라" 라는 표현과 너무 유사합니다.

A: 이거 뭐야?

B: 내가 어떻게 알아?

4. 우리도 그렇지만 원어민들도 속어는 남자 사회에서 많이 사용되지요. 언어학적 눈으로 보니까 청소년들은 남자다움을 나타내기 위해서 속어를 많이 쓰는 것 같습니다. 이 문장에 나오는 bod은 body의 준말로 여자의 몸을 묘사하지요. 그리고 killer는 우리말과 유사한 "끝내주는것, 사람"을 의미 합니다.

A: 야, 저 여자애 좀 봐. 몸매 끝내준다.

B: 맞아, 죽여주는군.

Slang and Street talk 2

오늘도 어제에 이어 비속어를 연구해 볼까요? 어제 언급한 설명을 먼저 참고하세요.

1. A: What time is it?
   B: Hey, man. It's 10:30. You're history!
2. A: Check this. That guy is really loaded.
   B: Which one?
3. A: Give me your keys!
   B: No way, Jose.
4. A: One day, I'll buy a Mercedes.
   B: C'mon, get real!
5. A: Do you really love me?
   B: I'm not just paying you lip.

해설 및 번역)

1. 먼저 이 문장에 나오는 man은 '남자'를 의미하기 보다는 일반 호칭으로 "야!", "너" 정도이지요. 그리고 history는 '역사'가 아니고 '지나간 것', '지난 사실 정도를 의미하지요. 특히 요즘 미국의 젊은이들은 You'll be history. 란 표현을 많이 사용하더군요. 의미는? "넌 역사의 한 부분이 될 거야.(넌 죽었다)"

A: 몇 시니?

B: 야! 벌써 10시 30분이야. 너 늦었어.

2. 속어는 일반적인 단어의 뜻이 변형된 것입니다. 예로 load 그런 것이죠. 사전적으로는 '짐을 싣다' 인데 사람한테 쓸 때는 '주머니가 꽉 찬' 또는 '부자인' 이런 뜻이죠. 그리고 check this는 요즘 많이 쓰는 표현으로 "이것 좀 봐" 라고 주의를 끌 때 쓰는 표현입니다.

A: 이것 좀 봐. 저 녀석 정말 돈 많은데.

B: 어떤 녀석?

3. 어느 나라나 마찬가지이겠지만 속어는 대중매체를 통해서 급속히 퍼져나갑니다. 어느 유명한 배우나 코메디언이 만든 재미있는 표현이 그런 것들이죠. No way, Jose! 도 대중매체를 타고 급속히 퍼져나간 표현이지요.

A: 열쇠 가져와!

B: 절대로 안돼..

4. 비속어라도 남녀노소가 많이 사용하면 정식 표현으로 굳어집니다. Get real! 이라는 표현도 이제는 남녀 노소 누구나 사용하는 표현으로 자리를 잡았지요.

A: 언젠가 메르세데스를 꼭 살꺼야..

B: 야야, 꿈깨

(* 자동차 Mercedes Benz를 미국에서는 줄여서 Mercedes라고 표현하지요.)

5. 남자가 사랑을 고백할 때 많이 쓰는 표현이 pay one's lip 이고 직역을 하면 '말로만', '입으로만' 이라는 뜻입니다.

A: 자기 정말로 나 사랑해?

B: 진심이야. (말로만 하는 얘기 아니야.)

■건강특집

테스토스테론을 증가시키는 트레이닝

테스토스테론 레벨을 증가시키는 트레이닝

익히 알려져있듯이 근육이 커지는 원리는 손상과 리모델링입니다. 웨이트 트레이닝을 통해 근조직의 미세한 손상이 발생한 후, 회복 과정을 통해 리모델링되면서 근육 조직은 성장합니다. 그리고 근조직 리모델링의 생리적 과정은 근육을 구성하는 단백질인 액틴과 마이오신의 합성 증가와 단백질 퇴화의 감소가 나타나는 단백 동화(anabolic) 작용이 핵심입니다.

그런데 이러한 과정은 호르몬의 분비가 이루어져야만 발생하게 됩니다. 동화 호르몬의 분비가 없거나 미미하다면 아무리 강력한 트레이닝을 하게 되더라도 근육은 발달하지 않게 됩니다. 여성의 근육 발달이 더딘 이유가 바로 대표적인 동화 호르몬인 테스토스테론의 부족 때문인데,여성은 남성에 비해 15~20배 낮은 테스토스테론 농도를 갖고 있습니다. 반대로 이 호르몬의 분비가 증가하거나, 약물 등을 통해 호르몬 농도가 높아지게 된다면 근육 성장은 비약적인 발달을 이루게 됩니다.

제공사진

그러므로 트레이닝 프로그램을 디자인할 때 동화 호르몬의 분비를 늘어나게 하는 요소들을 고려하여 디자인한다면 더욱 높은 효과를 얻을 수 있습니다. 주요 동화 호르몬인 테스토스테론과 성장호르몬은 다음과 같은 운동 조건에서 더욱 증가한다고 합니다.

테스토스테론
- 대근육 운동(스쿼트, 데드리프트, 파워 클린)
- 고중량 트레이닝
- 5~10회 사이의 반복수
- 다수의 세트와 다수의 운동
- 세트 사이의 짧은 휴식 주기 (60초 내외)

성장호르몬
- 고중량 트레이닝
- 실패지점에 이르는 5~10회 사이의 반복수
- 높은 젖산염 수준을 만들기 위한 극도의 버닝
- 다수의 세트와 다수의 운동
- 세트 사이의 짧은 휴식 주기 (60초 내외)

위 사항들을 정리하자면 스쿼트, 데드리프트, 파워 클린과 같은 대근육 운동 중심으로 고중량, - 5~10회 사이의 고반복, 다수의 세트와 짧은 휴식 주기를 가질 때 근육 성장에 필요한 동화 호르몬의 증가가 극대화됩니다.

실험에 의하면 이러한 운동 조건은 그렇지 않은 운동 조건에서보다 테스토스테론의 증가 비율에 있어 3배 이상 차이가 납니다.

한편 웨이트 트레이닝은 코티졸이라는 부신 호르몬의 분비도 자극하게 되는데, 코티졸은 이화 호르몬으로서 에너지를 얻기 위해 아미노산을 탄수화물로 바꾸고, 단백 분해 요소를 증가시키며, 단백질 합성을 방해하여 근육 성장의 방해 및 근육 감소를 가져오는 호르몬입니다. 그런데 이 코티졸은 위에서 말한 동화 호르몬의 분비가 촉진되는 운동 조건에서 마찬가지로 최대화됩니다.

즉, 근육 발달에 지대한 영향을 끼치는 동화 호르몬이 최대로 분비되는 운동 조건이 근육 발달을 저해하는 이화 호르몬이 최대로 분비되는 운동 조건과 같다는 아이러니가 발생하는 것이죠. 그러나 운동 과정에서 급격하게 증가한 코티졸의 이화 작용은, 근육 조직이 더욱 더 발달해나가는 과정의 일부분으로서 근육 성장에 도움이 된다고 합니다. 근육이 자체적으로 리모델링되고, 확장되기 위해서는 어느 정도 파괴되어야 하는데, 코티졸의 급격한 상승은 이러한 과정을 돕는 것이죠.

제공사진

문제는 지속적이고도 평균적인 이화반응 상태가 만들어지게 되는 것인데, 이게 바로 오버트레이닝입니다. 이를 예방하기 위해서는 주기적인 프로그램의 변화와 충분한 휴식이 필요한 것인데 기본적으로 훈련 강도의 변화, 일주일 내외의 완전 휴식기 등이 권장됩니다.

자극을 느끼하게는 인식의 변화

정말 대단한 노하우는 아니지만, 저 나름대로 자극을 느끼는 방법이 있어서 글을 올립니다.

제목만 그럴싸한 "자극을 느끼는 인식의 변화 !!"

초보자 분들이 운동은 열심히는 하는데 자극이나 펌핑감을 느끼지 못하는 경우가 많습니다. 그런경우 대부분 자세가 안좋은 경우가 많는데, 초보자의 경우 아무리 이론으로 얘기한다해도 자극을 느끼는 자세를 찾는건 쉽지가 않죠.

운동할때는 인식을 바꾸는게 먼저인 것 같습니다.

보디빌딩은 무거운 바벨을 들어올리는게 아니라 근육에 자극을 주는것이란 걸 잊지말아야 합니다. 자신이 무거운 바벨을 들고있다는건 잊어버리고 이완과 수축동작에만 집중해야 합니다. 단순히 들어올리는데 신경쓰다보면 말그대로 그건 들어올리는것 밖에 안되는 것이죠. 그렇게 되면 근육의 자극은 잊어버리게 되고 머리속엔 "이걸 무조건 들어올려야 하는데.." 라는 생각으로 가득차게 됩니다. 가슴운동으로 바벨프레스를 한다면 바벨을 밀어올리는데는 신경쓰지말고 이완동작에선 가슴근육의 버팀을 느끼고 수축동작에선 바벨을 밀어올린다고 생각하지말고 멋있는 보디빌더의 가슴근육이 수축되는걸 상상하면서 쥐어짜세요.

자신의 팔은 없다고 상상하세요.

무거운 무게로 스쿼트를 할때는 바벨을 어깨에 짊어지고 일어선다고 생각하지 마세요. 바벨이 어깨에 있다는 건 잊어버리고 발로 지구를 밀어낸다고 상상하세요. 이 단순한 인식의 변화가 등하부근육의 참여를 줄여주어 모든 신경을 대퇴근으로 집중하게 만들어줍니다. 스쿼트를 하면 허리가 아프다는 사람들이 많은데 그건 단순히 바벨을 들어올리려는 생각에 등하부 근육이 많이 참여하기 때문입니다. ■

글, 그림 제공 : BBMANIA.COM

MOVIE

나니아 연대기

감독: 앤드류 아담슨
주연: 조지 헨리

제2차 세계대전 중의 영국. 공습을 피해 디고리 교수의 시골 별장으로 간 페번시가의 네 남매는 마법의 옷장을 통해 신비로운 나라 나니아로 들어선다. 말하는 동물들과 켄타우로스, 거인들이 평화롭게 어울려 사는 땅이었던 나니아는 사악한 하얀 마녀 제이디스에 의해 긴 겨울에 감금되어 있다. 호기심 많은 루시와 동료들은 이들의 싸움에 말려드는데...

TOP CHARTS

꽃

장윤정

2. 그리움을 외치다/테이
3. 내가 웃는게 아냐/리쌍
4. 오직 너/채연
5. 사랑은 아프라고.../MCtheMax
6. Hey U/레몬트리
7. 일년이면/휘성
8. 그대 내맘에.../조성모
9. 별책부록/NRG
10. 2♡/GOD
11. HAPPINESS/GAVY NJ
12. 두루루/안재욱
13. 하얀겨울/Mr.2

2005년 연말결산!!

한 해를 풀타임으로 군 생활을 한 일생에서 유일한 해인 2005년도 이제 며칠 남지 않았다. 개인적으로 그다지 순탄치만은 않았던 2005년이기에 올해를 보내고 신년을 맞이하는 마음이 참 남다르다. 전역을 하게 되는 신년에는 아무쪼록 좋은 일만 있기를 바라며 4천 카투사 동료 여러분들 모두 몸 건강하고 활기찬 군 생활하기를 기원해본다. 마지막으로 지난 한 해 동안 신문을 만드느라 함께 고생한 카투사 신문 전우분들께 정말 수고했다는 말을 전하고 싶다.

병장 최의진

군대에서 맞이하는 두 번째 겨울이다. Dining Facility 에서의 맛있는(?) 식사도 벌써 1000끼를 넘겼고, 매일 아침 P.T.도 300회 이상을 해왔지만... 아직 여자친구가 없다. 시간이 참 빠른 것 같다. 어쨌든 이번이 마지막 겨울이라는 사실에 회비가 교차한다. 미 8 군 공보실 소속으로 일하면서, 카투사 신문사 기자 일 외에도 미8군 보도자료 번역 및 내외신 기자들과의 공보업무 협조 등 개인적으로 많은 경험을 쌓고 새로운 것들을 많이 접할 수 있는 기회를 얻었던 것 같다. 잘 생기고 춤 잘 추는 선후임들과의 만남도 빼놓을 수 없는 소중한 추억이기도 하다. '안녕하세요' 코너를 맡으며, 카투사들이 원하는 바로 그것을 만족시켜주는 연예인을 섭외하기 위해 많이 노력했지만 꼭 그렇지만은 않았던 것 같아 아쉽기도 하다. 앞으로도 훌륭한 기자, 사랑스런 군대 동료로 남기위해 더욱 노력할 것이다.

상병 김준식

어느덧 한 해가 저물어가는 시간이 다가 왔다. 2005년의 끝에 난 그간 내가 이루었던 일들이 무엇인지 돌아보게 된다. 카투사들이 있는 곳들을 찾아 그들의 활동을 취재하고 간접적으로 느끼며, 그것을 신문에 실어 다른 카투사들에게 알렸다. 그리고 카투사들을 위하여 연예인들을 섭외하여 그들과의 대화를 신문에도 실었었다. 그 동안 많은 사람들을 취재하며 그들과 함께 나누었던 미소와 그들의 이야기들은 나의 기억 속에 영원히 남을 것이며, 추운 날 얼어붙은 나의 다리를 움직이게 할 원동력이 될 것이다.

상병 심영식

'내가 선 곳이 바로 기회의 땅이다'

생각이라는 이름의 싹이 땅을 뚫고 올라오던 나의 중 3 시절, 나는 이 말을 가슴에 담았다. 현실로부터 도망쳐버리고만 싶은 순간들이 닥칠 때에도 나는 가슴속에 담긴 이 말을 꺼내보며 견뎠고 그것은 언제나 내게 웃음을 던지며 나를 일으켜 세웠다. 새로운 땅으로 의미 있는 한 걸음을 옮긴지 1 년, 나는 다시 마음속의 그 말을 꺼내어 자신을 비춘다. 내가 지금 서있는 여기가 바로 지상위에 유일한 기회의 땅이며, 이곳을 거쳐 지나간 후 다시금 내 자신을 바라 봤을 때, 전과는 비교되지 않을 정도로 성장할 것이다. 내가 선 이곳은 태초에 내가 있기로 정해진 곳이기에…

상병 이정우