

### 웃음 넘치는 세상 만들기 ④

## 즐거운 생각을 하며 웃어라

즐거운 웃음은 즐거운 일을 창조한다. 웃으면 복이 오고 웃으면 웃을 일이 생긴다. 얼굴에 즐거운 생각을 해보자. 그러면 자연스럽게 미소를 짓고 웃을 때 몸이 일어나는 감각의 변화를 느껴 본다.

얼굴 근육이 부드럽게 퍼지면서 마음이 편안해 지는 것을 알게 된다. 조금 더 웃소리를 내며 웃어 보자(회소). 기 감각이 예민한 사람은 뇌로 맑은 기운이 들어오는 것을 느낄 수 있다. 계속 크게 웃어 보자 (대소~ 박장대소). 웃으면서 집중하면 뇌와 가슴이 하나로 연결되고 마음의 부정적인 기운이 사라진다.

기쁨에 겨워 어쩔 줄 모르는 그런 표정을 지으며 "나는 지금 너무나 행복하고 편안하다"라고 얘기 해본다. 2분 정도 지나면 자신이 존재하고 있다는 사실만으로도 즐거워진다.

우울한 감정을 벗어나고 싶을 때는 바디 피드백 body feedback) 방법을 써보자. 누구나 아는 상식이지만 쉽게 따라 하지는 않는다.

▶어깨를 펴라 ▶고개를 들고 미소를 지어라 ▶주먹을 쥐고 허공을 향해 내리쳐라 (힘 있는 모션으로 활기를 느끼게 할 수 있다) ▶자신이 좋아하는 한마디를 외쳐라(예를 들어

"앗~~씨"나는 할 수 있어" "네가 최고야") ▶그리고 온몸을 확끈하게 움직여라.

어깨를 펴고 고개를 들어서 미소를 짓고 큰소리로 소리를 질러 보면 가슴이 후련해짐을 느끼게 된다. 전신 활동량을 최대한 많이 움직이게 된다면 자신도 모르게 웃음과 기분이 좋아지는 것을 경험을 통해서 알게 된다. 웃음은 마음의 치료제일뿐 아니라 몸의 마용제이다. 모든 이는 웃을 때 가장 아름답다.

지금부터 따라 해보자.

▶가장 행복했던 순간을 떠올리며 자연스럽게 미소가 나온다 ▶미소가 나오면 웃소리를 흥분대다 소리를 내어 본다 ▶소리를 점점 더 크게 하면서 대소에서 손벽치는 박장대소까지 신나게 웃어보자.

지금 당신의 기분은 어떠한가? 언제나 운동을 해서 병원에 가서 건강을 지키는 것 뿐 아니라 웃음을 크게 웃다보면 자신도 모르게 건강해 지는 것을 몸으로 느껴 갈 것이다.



김순희 웃음치료사  
문의: 018-222-1790

## 한미동맹과 양국 화생방 작전절차 이해

### 육군 6군단-미 2사단 화학부대 연합훈련

현대전에서 화생방전의 비중이 커지고 있는 가운데 7월21일과 22일, 미 2사단 동두천 캠프케이시에서 육군 제 6군단 화학대대와 미 2사단 화학중대간 연합훈련을 실시했다.

양국군 부대는 지난 2003년에 자매결연을 맺고 화생방 대응태세 확립을 위해 상호 돈독한 관계를 지속적으로 유지해오고 있다.

7월21일 오후 2시부터 4시까지 한미 양국군의 화생방 장비 소개 전시에 각각 1시간씩 진행됐다. 여기서는 화생방 제독차 및 정찰차, 연막 발연기, 방독면, 보호의 등 한미 양국군 화생방 물품 11종이 소개됐다.

7월22일 오전 9시부터 오후 3시까지 한미 화학부대가 오전과 오후로 나눠 각각 인체 및 장비제독소 운동 시범을 보였다. 오전에는 6군단 화학대대가 미 2사단 화학중대 병력과 장비에 대해 인체 및 장비 제독을 실시하고, 오후에는 이와 반대로 진행됐다.

훈련에서 우리 군은 실리핀으로 제작된 방독면과 착용이 편리한 전투화 및 신검·수포 작용제를 모두 감지할 수 있는 화학자동경보기 등 미군 측 장비의 성능을 확인



현대전에서 화생방전의 비중이 커지고 있는 가운데 7월21일과 22일, 미 2사단 동두천 캠프케이시에서 육군 제 6군단 화학대대와 미 2사단 화학중대간 연합훈련을 실시했다.

했다. 또 미군 측은 차량 제독에 효과적인 차량 장치대, 하부제독시스템 등 독창적인 아이디어가 돋보이는 우리 군의 장비에 관심을 나타냈다.

한국 측 훈련부대장인 6군단 화학대대장 박영근 중령은 "이번 훈련은 한·미 동맹 증진과 양국 화생방 작전 절차에 이해를 도모하기 위해 실시하는 것"이라며 "앞으로 지속적인 연합훈련을 통해 한미간

화생방 대응태세를 확립해 나갈 것"이라고 밝혔다.

미 2사단 화학부대장 리처드 크리드 중령은 "미 2사단 내 화학부대의 규모가 크지 않아 유사시 한국 화학부대의 지원을 받아야 하는 만큼 이번 훈련은 의미가 크다"며 "한국군이 매우 잘 훈련받고 전문적인 군이라는 것을 느꼈다"고 말했다.

김영복 기자 best114@paran.com

## 이웃에 대한 헌신적 봉사활동 귀감

### 포천시 이동면 새마을지도자회 감자 500kg 전달

연효숙(사진·47) 대한적십자사 봉사회 경기도지사협의회 부회장이 제13회 여성주간을 맞아 7월28일 경기도문화의전당 소극장에서 경기도여성상(봉사부문)을 수상했다.

이날 경기도여성상을 수상한 연 부회장은 결혼 후 시어머니를 극진히 모시고 사임하는 남편을 견제하게 내조하면서 3자녀를 건전하게 키웠을 뿐 아니라 자신의 사랑과 정성을 가족에게만 국한시키지 않고 각종 사회활동에 참여한 공을 인정받았다.

또한 연 부회장은 학교 어머니회와 부녀의용소방대원 활동을 거쳐 적십자봉사모임봉사회장으로 재임하면서 평소 뜻한 바대로 불우한 노인 장애인 등 소외된 이웃에 대해 헌신적인 봉사활동을 실천해 다른 사람들의 귀감이 되어 왔다.

연 부회장은 "경기도여성상을 수상한 감에 대해 '7월12일 시어머니가 돌아가셔서 정신이 없었다'며 '사회에 봉사활동을 하게 되면 그 복이 가정과 자신에게 돌아온다는 사실을 깨닫고



있다"고 밝혔다.

연 부회장은 2000년10월 평화 모친의 집 빨래 봉사를 하던 회원들이 주축이 되어 보다 체계적이고 폭 넓은 봉사활동을 추진하기 위한 목적에 가장 부합된다고 생각하고 뜻 있는 사람들을 모아 20명의 회원으로 포천 솔모루 적십자봉사회를 결성하였으며 회장으로 임명된 후 현재까지 불우이웃을 위한 다양한 봉사활동도 전개해왔다.

이밖에도 홀로 사는 노인 및 장애인 식사대접, 홀로 사는 노인 장애인 및 장애인 등 소외된 이웃에 대해 헌신적인 봉사활동을 실천하여 다른 사람들의 귀감이 되고 있는 연 부회장은 이번 수상을 계기로 더욱 봉사자로서 책임을 다하겠다고 밝혔다.

한편, 경기도여성상은 1986년부터 시작하여 지난해 22회까지 104명을 선정 시상한바 있다.



연효숙 대한적십자사 봉사회 경기도지사협의회 부회장이 제13회 여성주간을 맞아 7월28일 경기도문화의전당 소극장에서 경기도여성상(봉사부문)을 수상했다.

에 재학중인 둘째 딸, 동남중학교에 재학중인 막내아들도 어머니를 본받아 학교에서 가장 봉사활동을 많이 하고 있다고 한다.

가정에서나 사회에서 남다른 열정과 노력으로 건강하고 아름다운 사회를 이루는데 없어서는 안될 훌륭한 봉사자로 불우한 노인 장애인 등 소외된 이웃에 대한 헌신적인 봉사활동을 실천하여 다른 사람들의 귀감이 되고 있는 연 부회장은 이번 수상을 계기로 더욱 봉사자로서 책임을 다하겠다고 밝혔다.

한편, 경기도여성상은 1986년부터 시작하여 지난해 22회까지 104명을 선정 시상한바 있다.

김영복 기자 best114@paran.com

## 독도는 우리영토, 바로 알고 지키자!

### 민주평화통일자문회의 포천시협의회 결의대회 개최

민주평화통일자문회의 포천시협의회(회장 윤정일)는 7월28일 오전 11시 사무실에서 독도는 우리영토 바로 지키기 결의대회를 개최했다.

이날 결의대회에서 포천시협의회는 "일본의 遺事は 韓民族의 천민이 전래하여 세운 비전하고 보잘 것 없는 나라라는 비굴감에서 틈만 있으면 역사를 날조 왜곡 뺨칠하고 있다"며 "우리 자문위원은 국민의 일일요, 대통령의 통일정책에 자문 건의하는 막중한 책임을 지고 있으므로 일본 정부의 각성을 촉구하며 다음과 같이 결의한다"고 밝혔다.

▶우리 통일자문위원은 정부의 냉철하고도 엄중한 조치를 영구적으로 취하기 바란다 ▶일본 정부의 각료는 망발을 즉각 철회하고 사과하며 인도적이고 평화적인 정책을 펴 나가기 바란다 ▶정부는 우리영토의 역사적 입증을 확실하게 하여 세계관방에 실증자료를 제공하기 바란다 ▶정부는 인공섬을



민주평화통일자문회의 포천시협의회는 7월28일 사무실에서 독도 결의대회를 개최했다.

만들어 행정구역이 미치는 통 리반을 편성하여 영주 시민이 거주케 하기 바란다 ▶일본 정부의 각료는 평화와 화해 모드로 전환하는 국제 정세에 맞추어 국제전법 사담을 참배하거나 이웃나라의 영토를 침탈하려는 역사의 왜곡 날조 뺨질을 절대 하지말기 경고한다 ▶우리 평화통일자문위원은 일본이 포기하고 정부가 영토권을 확실히 할 때까지 계속 평화적으로 건의한다

김영복 기자 best114@paran.com

## 추천! 이야기 한마당 며느리의 2개 전화기



이보용  
본지 지문위원장

내게는 핸드폰 두 대가 있다. 한 대는 내 것이고 다른 하나는 하늘나라에 계시는 어머니를 위한 것이다. 내가 시부모님께 핸드폰을 사드린 건 2년 전. 두분의 결혼기념일에 커플 핸드폰을 사드렸다. 문자기능을 알려 드리자 두 분은 며칠 동안 공공대시더니 서로 문자도 나누게 되었다. 그러던 중 3월 시어머니가 갑자기 암으로 돌아가셔서 유족 가운데 핸드폰을 내가 보관하게 되었다. 그리고 한 달 정도 지난 무렵, 아버님이 아파트 경비일을 보시러 나간 후 '핑퐁' 하고 문자메시지가 들어왔다. 어머니 것이었다. "여보, 오늘 아간조니까 저녁 어범이랑 맛있게 드시구려." "순간 난 너무 놀랐다. 혹시 어머니가 돌아가신 충격으로 치매증상이 오신 게 아닌가 하는 불길함이 몰려왔다."

그날 밤 또 문자가 날아왔다. "여보, 날 추운데 이불 덮고 잘 지구려. 사랑해요." 남편과 나는 그 문자를 보며 눈물을 흘렸고 남편은 좀 더 지켜보라고

했다.

아버님은 그 후 "김 여사 비 오는데 우산 가지고 미중 가려는데 몇 시에 갈까요? 아니지. 내가 미친 것 같소. 보고 싶네"라는 문자를 끝으로 한동안 메시지를 보내지 않으셨다.

그 얼마 후 내 핸드폰으로 문자가 왔다. "어미야, 오늘 월급날인데 필요한 거 있나? 있으면 문자 보내거려." 난 똘똘 가슴을 진정시키며 "네, 아버님, 동태 2리만 사오세요" 하고 답장을 보냈다. 그날 저녁 우리 식구는 아버님이 사오신 동태로 매운탕을 끓인 후 소주 한 잔과 함께 아버님이 하시는 이야기를 묵묵히 들었다.

"아직도 네 시어미가 문을 열고 들어올 것만 같다. 그냥 네 어머니랑 했던 대로 문자를 보낼거란다. 답장이 안 오더라. 그제야 네 어머니가 돌아가신 걸 알았다. 모두들 내가 이상해진 건 같아 내 눈치를 보며 아무 말도 못하고 있었던 것도 아니다. 미안하다." 그날 이후 아버님은 다시 어머니께 핸드폰을 보냈지만 요즘은 내게 문자를 보내신다. 지금 나도 아버님께 문자를 보낸다. "아버님, 빨래하려고 하는데 아버님 숙곳은 어디 다 숨겨 두셨어요?"

(모바일의 추억 후기 당선작)  
(문의 011-342-5834)

## 住民위해 봉사하는 신뢰받는 의용소방대

### 포천소방서 신북면 의용소방대 노춘호 대장 취임식

포천소방서는 7월22일 포천시 신북면사무소회의실에서 서장인 포천시장장 이종호 포천시의회 의장, 이주식, 이우형 경기도의회 및 의용소방대원 등 120여명이 참석한 가운데 신북면 의용소방대장 이취임식 행사를 가졌다.



포천소방서는 7월22일 신북면사무소회의실에서 신북면 의용소방대장 이취임식을 개최했다.

이날 이임하는 전석주 의용소방대장은 "그동안 신북면 의용소방대에 많은 성원을 아끼지 않았던 각계의 여러분들께 다시 한번 감사드리며, 앞으로도 신북면 의용소방대에 대해 많은 지도 편달을 해주시고, 의용소방대원은 이를 기꺼이 받아서 주민을 위해 의용봉공의 정신을 견지해 나가는 진정한 의용소방인의 자세를 지켜나가기를 당부했다."

전석주 의용소방대장은 1996년 의용소방대원으로 입문하여 각종 재난현장 등에서 어려운 여건속에서 의용소방대원들과 단합하여 지역 의용소방대원들의 지지를 받으며, 지역주민을 위해 봉사하는 자세를 충실히 하여 지역주민들에게 의용소방대의 위상을 높이는데 큰 역할을 한 것으로 평가받고 있다.


조성민 기자 csbkj@hanmail.net



**강한 친구**  
대한민국 육군

PRIDE & TRUST, ROK ARMY

# 육군 부사관 모집



**■모집요강**

구분	민간 부사관 (12기 추가)
접수기간	7월28일 ~ 8월22일
지원자격	고졸이상 또는 동등이상 학력 소지자 / 18세~27세 (예비역 30세)
신체기준	신체등위 2급 이상(남자:161~195cm, 여자:155~183cm)
평가요소	지적능력검사, 자질 및 상황 판단능력검사 / 인성검사 체력검정, 신체검사, 신원조회, 면접

※ 남자 부사관은 신체등위 3급(159~195cm)도 지원 가능(단, 심사 후 최종선발)

**■대우 및 특전**

- 국가공무원으로서 확실하고 안정된 직장
- 다양한 복지혜택과 자기발전 기회제공
- 하사임관(9급), 2년이상 중사진급(8급), 장기복무시 안정된 직장보장
- 독신자 숙소, 군속소 제공, 의료시설 이용
- 20년 이상 복무시 연금혜택
- 전국 주요관광지내 군 휴양시설 이용
- 장기복무 부사관 자녀 중·고교 학비 전액 지급, 대학 진학시 장학금 및 기숙사 지원
- 전문대, 사이버대학, 대학교 등 교육지원
- 다양한 분야에서 고급 기술자책 취득기회
- 개인 전공·자격에 따라 전문화 업무수행



**육군본부**

www.army.mil.kr [육군모집] : 1588-6953 [전국]  
모집부대 : (031)536-8220, 010-5072-7180