



제35대 조남풍 회장 취임

결선투표 통해 대의원 66.3% 지지로 당선

향군은 4월 10일 서울시 광진구 소재 어린이회관에서 제63차 정기전국총회를 개최하고 35대 회장으로 조남풍(76) 예비역 육군대장을 선출했다.

회장임기가 4년 단임으로 바뀐 후 처음 실시된 이번 선거에서 신임 조남풍 회장은 1위를 차지했으나 과반수에 도달하지 못해 결선투표까지 가는 접전 끝에 대의원 66.3%의 지지를 얻어 당선됐다.

조남풍 회장은 "1000만 향군 회원들의 적극적인 지지로 대한민국 재향군인회 제35대 회장에 당선된 것을 개인적으로는 크나큰 영광으로 생각한다"며 "하지만 조국의 안보 현실과 우리 향군이 처한 중차대한 상황을 생각할 때 더없이 무거운 책임감을 느낀다"고 소감을 밝혔다.

특히 조회장은 "우리 재향군인회가 비록 친목단체로 출범했지만, 창설 당시부터 국가 안보의 제 2보루로서 그 역할과 위상을 굳건히 지켜왔기에 국가로부터 귀중한 은택을 입고 있는 준국가단체의

성격을 띠고 있는 특별한 조직"이라고 의미를 부여했다. 그러나 "현시점에서 그 역할과 위상에 많은 손상이 있음은 부인할 수 없는 사실"이라며 향군이 처한 재정적인 문제가 앞으로 임기 4년 동안 풀어나가야 할 큰 과제를 내비쳤다.

이어 조회장은 "내부적으로는 수습하고 정리해야 할 여러 가지 문제점들이 있지만, 무엇보다도 먼저 향군 말단 조직까지 역동성 있게 활동하는 향군을 만들어 국민적 신뢰를 회복해야 한다"며 대국민 신뢰회복을 위한 "뿌리가 튼튼한 향군 조직 강화의 필요성"을 강조했다.

그러면서 "국민적 신뢰가 회복되고 존재 이유가 확실해 질 때, 모든 회원들의 자존감이 회복되고 대한민국 안보의 상징이자 안보의 아이콘으로 다시 제자리를 찾게 될 것"이라며 "바로 이것이 통일 대한민국을 이루는 충실한 토대가 될 것"이라고 덧붙였다.

<관련 특집 기사 2~3면>

현충원 참배



제35대 대한민국재향군인회 회장으로 당선된 조남풍 회장이 본 업무 추진에 앞서 4월 13일 오전 서울 동작동 국립현충원을 찾아 서울 동작동 국립현충원을 찾아 나라를 위해 목숨을 바친 호국영령의 넋을 추모하고 앞으로 임기 4년간 향군을 이끌 수장으로서의 안보의지를 다졌다.

이날 향군 임원과 함께 현충원을 찾은 조회장은 헌화 및 분향 후

방명록에 "순국선열과 호국영령들의 숭고한 뜻을 받들어 안보초석의 선봉이 될 것"을 밝혔다.

이어 오후 본회 임직원과의 면담에서는 "급변하는 시대적 안보 위기 속에 우리 향군의 역할은 매우 중요하다"면서 "보다 건강한 정신으로 힘을 모아 굳건한 안보의 새로운 지평을 열어가자"고 강조했다.

대한민국 재향군인회 - 중앙고속관광 사자라이프 전국 지사 모집

지사문의 02)731-2959 | 02)731-2978

TLP(TOUR LIFE PLANNER) - 1인 및 프리랜서도 모집 합니다.

상 품 명	SAJA 210+	SAJA 396	SAJA 480
상품가격	2,100,000원	3,960,000원	4,800,000원
납입횟수	50,000원*42회/일시불	66,000원*60회/일시불	80,000원*60회/일시불

상조 상품도 재향군인회 상조회와 협조하여 진행 합니다. * 향군회원은 1회분 면제

크루즈 여행
(동남아, 한중일, 지중해 등)



어학연수
(필리핀, 캐나다 등)



허니문
(몰디브, 칸쿤, 태국 등)



고품격 패키지
(베트남, 일본 등)



업계 최초 선불식 할부거래업 도입



신나게 살자, 인생을 사자!

SAJALIFE

가입/상담문의 : Tel. 1688-8844

Fax.02-6455-8845

www.sajalife.com

조남풍 회장 취임인터뷰

재정위기 극복의 중압감도 있지만



이상무 향군선거관리위원장으로부터 당선증을 받은 조남풍 회장



조남풍 신임 향군회장이 박세환 전 회장으로부터 향군회기를 이양받고 있다.

■ 대한민국재향군인회 제35대 회장에 취임하셨는데요, 취임소감을 말씀해 주십시오.

- 63년 향군 역사상 가장 어려운 시기에 가장 어려운 직책을 맡았다고 생각합니다. 재정위기라는 큰 중압감이 있습니다. 반면에 해결할 수 있다는 자신감도 있습니다.

국가안보적으로도 매우 어려운 시기입니다. 안보최후의 보루로서 향군의 소임을 다할 것입니다. 이를 위해 제도적 보완과 유능한 인사의 영입을 추진할 것입니다.

■ 향군회장으로 출마한 동기와 신임회장으로서는 각오를 말씀해 주십시오.

- 삼세번이라는 말이 있습니다만 삼수 만에 뜻을 이루었습니다. 그만큼 향군회장이 절실했는데, 이말은 곧 향군의 개혁과 새로운 도약에 대한 의지가 절실했다는 뜻이지요.

이제는 선거운동 할 때의 초심을 잃지 않고, 공약을 잘 이행하여 추락한 향군의 위상을 회복하는데 진력할 것입니다.

소통과 화합으로 하나된 향군, 시·군·구 회읍·면·동회가 주인 되는 향군을 만들어 나갈 것입니다.

어느 조직에서 무슨 직책을 맡았느냐 보다는 그 자리에서 어떤 일을 어떻게 했느냐가 더 중요하지요.

“통일을 선도하는 안보 최후보루 소임 다 할 것”

만사는 인사에서 시작된다고 봅니다. 좋은 인재를 찾아내서 적재적소에 배치하는 것이 조직성패의 관건이라고 생각합니다.

■ 먼저 재정위기 극복방안에 대해 말씀해 주십시오.

- 현재 향군은 5,500억원 정도의 부채가 있습니다. 왜 이토록 많은 부채를 갖게 되었는가? 하고 따져보면 근본원인은 사업의 투명성 결여와 밀실에서 몇몇 사람이 은밀하

게 사업을 추진했다는 데서 이유를 찾을 수 있습니다. 여기에 건설경기 불황도 한 몫 했지요.

시·도, 시·군·구 회장들에게 물어보면 대부분이 상황을 몰랐다고 합니다.

사업은 사업가가 잘합니다. 따라서 사업 분야에는 최고의 경영인을 영입할 것입니

다. 그리고 투명하게 할 것입니다. 정기적, 제도적인 감사도 강화할 것입니다.

소상공인협회 고문으로 일했던 경험도 도움이 될 것입니다.

나라가 향군의 빛을 갠아줄 수는 없습니다. 향군 스스로 해결한다는 의지로 최선을 다할 각오입니다.

■ ‘국가안보 제2보루’ 향군의 소임을 다하기 위한 구상은 무엇입니까?

- 현재 한미간에 사드(Thaad)배치 등 현안이 뜨겁고, 일본의 역사왜곡, 독도침탈 기도가 계속되는 가운데 중국과는 동북공정 등 갈등이 지속되고 있는 위중한 시기입니다.

우리안보의 가장 큰 문제점은 ‘안보의식 부재’라고 생각합니다. 국가의 소중함을 모르고 오늘의 대한민국을 만든 선배들의 공로를 모르고 있습니다.

이런 가운데 진보 교육감들이 교육을 흔들고 있고, 여기에서 교육받은 후세들의 안보관이 흥미한 상태에 있습니다.

통합진보당 해산판결 이후 소멸될 것 같았던 중북세력이 여전히 국민분열을 획책하고 있습니다. 이적단체들이 여전히 활동하고 있기 때문입니다.

이것은 이적판결을 해놓고도 강제해산을 명령할 법규인 국가보안법 개정이 지지부진하다는 것에 이유가 있습니다.

국가보안법 개정을 위한 노력도 적극적으로 펼쳐 나갈 것입니다.

현대적 안보개념은 국토방위를 넘어서 경

(3면으로 계속)

고객이 선택한 남북통일파크 테마휴게소 탄생!

경부고속도로 신탄진(서울방향) 휴게소



새로운 안보체험 ... 신 테마문화의 장 구축

■ 국가안보 전시물 설치

DMZ 모형체험장, 군장비전시장, 정전60주년 사진전시장

■ 편하게 보고, 느끼고, 체험하며 쉬 수 있는 최적의 시설

book카페, 분수대 광장, 사계절 꽃 축제정원

■ 신탄진 휴게소만 제공되는 차별화된 서비스 제공

강원도 최북단 고성 통일전망대, 전방지역 땅굴 견학 접수 안내 국내외 여행의 길잡이 중앙고속관광 예약서비스

대한민국재향군인회 고속도로 휴게소사업본부 (041)754-0894

반드시 해결할 수 있다는 자신감도 있다!

〈2면에서 계속〉

제안보, 식량안보, 환경안보, 국민안전 개념으로 확대되고 있습니다.

이에 따라 향군의 안보기능도 확대되고 인적자원도 충원되어야 합니다.

지난 10년간 전국안보강사 경험과 후버원 구소 재직경력을 살려서 안보연구소를 열고 레이드 할 것입니다.

안보에 대해 정부에 정책제안을 하고 언론에 나가서 국민들을 설득하는 기능을 수행할 것입니다. 국민 속으로 파고들어야 진정한 안보교육이 가능합니다.

■ 임직원들에게 특별히 강조하고 싶은 말씀이 있으신지요?

- 공자님은 君子和而不同(군자화이부동)이라 말씀하셨습니다. 군자는 화합하지만 자기의 중심과 원칙을 잃지 않는다는 뜻입니다.

다시 말하면 자기의 중심과 원칙은 갖되 전체에 어울려 화합한다는 뜻이기도 합니다.

우리 향군은 다양한 출신과 계급을 가진 예비역들이 모인 단체입니다.

따라서 각자 구성원 모두는 우선 자기를 내려놓고 화합해야 합니다. 서로의 다름을 인정하는 가운데 하나되는 것입니다.

특정 출신들이 조직을 독점하면 폐해가 생깁니다. 업무의 공정성이 훼손되고, 부정과 비리가 끼어 들 수 있습니다.

저는 어떤 조직을 가든지 늘 이 和而不同(화이부동)을 강조해 왔습니다.

“63년 향군사상 가장 어려운 시기에 가장 어려운 직책을 맡았다”

■ 연세에 비해 젊고 씩씩하신데 비결이라도 있으신지요?

- 저는 매일 저녁식사를 마치면 가족과 함께 1~2시간씩 산책을 합니다. 저녁식사 후 바로 잠을 자면 비만의 원인이 되고 만병의 근원이 되거든요. 가족과 밀린 대화도 나누니 정신건강에도 매우 좋고요. 돈 들여서 헬스장에 가본 적이 없습니다.

굳이 비결을 꼽자면 저녁식사 후 산책이

건강과 체중을 유지하는 비결이며, 주변에 많이 권하고 있습니다.

■ 좌우명이 있으면 소개해 주시지요.

- 저는 진인사대천명(盡人事待天命)을 늘 마음속에 간직하며 살아 오고 있습니다. 매사에 최선을 다하는 것이 중요하지요.

더 중요한 것은 결과는 하늘의 뜻이라는 것입니다.

향군선거에도 ‘진인사(盡人事)’ 차원에서 3번을 도전했습니다. 3수만에 당선을 허락하신 것은 하늘의 뜻이지요.

향군회장은 하늘이 저에게 준 天命이라 생각하고 향군이 “향군 담게 우뚝 서게” 하는데 제 모든 역량을 바칠 것입니다.



대의원 투표



취임식에서 국기에 대한 경례



취임사를 하고 있는 조남풍 회장

☞ 제35대 대한민국재향군인회 조남풍 회장 (예 육군대장)

신임 조남풍 재향군인회 회장은 평생을 국가방위의 최일선에서 헌신했다. 수도권기계화사단 사단장, 국군보안사령관, 육군교육사령부 사령관, 제10야전군사령관 등 요직을 두루 역임하고 1993년 예편 후 미국 스탠퍼드대 후버 연구소 객원 연구원으로 2년 동안 활동 후 동국대학교에서 정치학 박사 학위를 받고 7년간 교편을 잡았다.

최근에는 글로벌전략개발원을 설립하여 안보문제 뿐만 아니라 사회갈등, 자원문제, 환경문제 등을 연구하고 사회 각계에 안보관련 강연을 하며 활발한 활동을 펼쳐왔다.

조남풍 회장은 “국가안보에는 여야가 없다”, “우리나라의 안보의식을 고취시키는 일이라면 이념과 사상을 뛰어넘고 이익과 갈등에 초연해야 하며 설사 그곳이 지옥이라도 뛰어들어야 한다”고 자신있게 말한다.

이처럼 조남풍 회장의 강하고 굳은 안보관은 이 시대를 살아가는 많은 국민들의 귀감이 될 것이며 오늘을 살아가는 우리에게 큰 힘이 될 것이다. 제35대 향군회장에 취임한 조남풍 회장의 역할이 기대되는 이유이다.

전세계 실명 원인 1위! 백내장 치료와 노안을 한번에 해결!

미국 하버드 의과대학 부속병원 출신 / 해병대 출신의 안과 전문의 / 노안·백내장 10,000회 이상의 풍부한 경험



S&B안과는 의료배상책임보험에 가입되어 있습니다.



S&B안과 유승열 원장 카메라인레이 노안 수술



성악가 조수미 노안교정수술 + 백내장



배우 정원중 노안교정수술 + 백내장



배우 박정수 노안교정수술



배우 성동일 카메라인레이 노안 수술



배우 차영욱 노안교정수술 + 백내장

입구정 S&B안과 의원



백내장치료와 동시에 원거리 + 근거리(노안교정)를 함께 수술하는 방법입니다.

NAVER 에스앤비안과 검색

대한의사협회 의료광고 심의위원회 심의필 제 120306-종-26302

입구정 S&B안과 의원

전화상담/예약 02-3416-1050

· 진료내용 · 백내장 수술 / 노안교정술 / 스마일 수술 / 라식 / 라섹 / 렌즈삽입술 / 드림렌즈

서울시 강남구 신사동 599 압구정빌딩 9층/압구정역 3번출구(100M) S&B안과의 수술은 군인, 군무원, 군인가족도 가능합니다.

재향군인회, 부회장단 임명



재향군인회는 조남풍 회장을 도와 차기 향군을 이끌어 갈 부회장단을 선임하고 4월 24일 임명장을 수여했다.

- 육군부회장 박용욱(예 육군 중장)
 - △육사 21기 △주미 국방무관 △국방부 차관 △이북5도위원회 평안남도지사
- 해군부회장 송근호(예 해군 중장)
 - △해사 22기 △해군작전사령관 △주 쿠웨이트 대사 △한국해양전략연구소 소장
- 공군부회장 박성국(예 공군 중장)
 - △공사 16기 △합참차장 △공군사관학교장 △성우회 공군부회장
- 해병대부회장 이철우(예 해병대 중장)
 - △해사 23기 △해병대 1사단장 △합참전비태세 검열실장 △해병대사령관
- 청년부회장 김석훈(예 육군 중사)
 - △제9공수 특전여단 근무 △서울 서대문구재향군인회 이사 △(사)특전사 환경연합회 중앙회장

'향군발전위원회' 임명장 수여



향군은 4월 20일부터 5월 29일까지 '향군발전위원회'를 한시적으로 운영하기로 했다.

향군발전위원회는 위원장과 간사, 그리고 9개 분과로 구성되었으며 4월 21일 임명장이 수여됐다.

위원장 안준부, 간사 손동진, 1분과 위원장 손수태, 2분과 위원장 정의환, 3분과 위원장 김충석, 4분과 위원장 강성식, 5분과 위원장 박정조, 6분과 위원장 현경희, 7분과 위원장 부중배, 8분과 위원장 김사연, 9분과 위원장 이기웅

제39대 손창선 사무총장 취임

재향군인회 제39대 사무총장에 손창선 예비역 해병대 소장(해간 39기)이 취임했다.

신임 손창선 재향군인회 사무총장은 1967년 입관 이후 월남전에 참전했으며 ▲해병대 사령부 정보처장 ▲합참 민심부 차장 ▲해병대 교육단 단장 ▲해병대 제2사단 사단장을 역임했다.

전역 후에는 ▲해군사관학교 객원교수 ▲전쟁기념사업회 부회장 ▲성우회 안보교수로 활동하며 안보의식 고양을 위해 노력했다.

주요 상훈으로는 ▲인헌무공훈장 ▲보국훈장 삼일장 ▲미국정부훈장 등이 있다.



청년 서포터즈, 참전 원로 방문행사

향군 청년서포터즈는 3월 20일부터 4월 26일까지 참전 원로여군 방문행사를 실시했다.

여군협의회(회장 현경희)의 협조와 지원으로 이루어진 이번 행사는 서포터즈의 13개 팀이 2~3명으로 구성되어 활동해 왔다.



미니인터뷰 원주시 개운동회 최해수 회장



고마운 지인을 만나 경로당 건물 2층 사무실을 제공받게 되었습니다.

○ 개운동회는 각종 활동을 통해 지역 주민들 사이에서도 신망이 높다고요?
- 각종 안보행사시 적극 참석을 하고 있고요. 불우이웃 돕기, 주기적인 지역의 환경정화활동, 거리질서 지키기 캠페인 전개 등으로 생활속에 함께하는 향군으로 자리하고 있습니다.

○ 원주시 개운동회는 넉넉하지 못한 상황에서도 왕성한 활동을 펼치고 있는 데요?

- 저는 30년 넘게 군생활을 하고 오직 조국에 감사하는 마음으로 명예를 지키며 근무하고 있습니다.

○ 특히 현재 사무실을 확보하시는데 무척 힘드셨다고 들었는데?

- 사무실을 갖기까지의 과정은 말그대로 고난과 역경의 연속이었지요. 정말

○ 회 운영도 매우 활발하게 하신다고 들었습니다?

- 회장인 저부터 모범적인 근무자세를 견지하고 일일업무 내역을 기록하는 등 작은 것부터 착실하게 지켜나가고 있습니다. 회원과 임원진들이 정기적인 월례회를 실시하고, 하계야유회도 가지는 등 사기진작에도 힘쓰고 있습니다.

※향군 각급회에서 영업활동시에는 자립기반 조성기금을 지원해 드립니다!

종합사업본부는 향군의 목적사업을 위해 다음과 같은 사업을 합니다.

에너지사업단	태양광 발전, LED 등, 전기공사
물류운송사업단	국내물류 주선 및 알선 / 수출입 포워딩 주선 알선
문화콘텐츠사업단	스포츠 토트 가맹점 모집 및 판매
친환경사업부	친환경 비료 "논에풍" 납품, 농촌진흥청 품질인증
용역 및 기타사업	시설관리(경비, 청소용역), CCTV, 가구 및 군장구류

대한민국재향군인회 종합사업본부 TEL : 02) 417-8050

안보 초점

北 핵·미사일 선제타격 위한 韓美의 新작전계획

홍관희 (재향군인회 안보연구소장)

韓美양국이 4월 중순 워싱턴에서 열린 제7차 韓美통합국방협의체(KIDD) 회의에서 북한의 핵·미사일 사용 징후 시 이를 선제 타격하여 파괴한다는 새로운 작전계획을 수립하기로 했다.

북한이 소형화된 핵탄두를 신형 대륙간탄도탄(ICBM)인 KN-08와 노동 및 스커드 미사일에 장착할 능력을 확보하고 사전탐지가 어려운 이동발사대(TEL)를 대규모 보유하고 있어 대한민국과 미국 본토 방어를 위한 특단의 대처방안이 절실한 시점이었다.

한편 4월초 한국을 방문한 애슈턴 카터 미국 국방장관은 한미연합방위 태세를 점검하고 북한의 도발에 효과적으로 대처한다는 결의를 다졌다. 이를 위해 신형 스텔스기(機)를 아·태 지역에 투입하는 방안을 언급하기도 했다.

이러 韓美日 3국 외교차관 회의와 국방차관급(級) 회담이 워싱턴에서 잇달아 개최되고, 韓日 간에는 외교·국방 2+2 회담도 열려 과거사 문제와 북핵 대응방안을 조율했다. 미국은 “공통의 가치로 韓美日이 단결할 것”을 강조했고, 한국은 “과거사와 북한 문제를 분리”하는 병행전략(Two Track) 접근을 취했다.

중국이 오는 9월 2차대전 승전 70주년 기념 열병식에 북한 김정운을 공식 초청하면서 北中관계가 부활하는 모습이다. 김정운이 권력을 3대 세습한 후 장성택을 무참히 처형하면서 수년 간 양측 관계가 지극히 소원했던 것을 상기하면 중요한 변화다.

북한의 무모하고 거칠 것 없는 핵·미사일 증강 전략이 韓美日 3국 안보협력을 불가피하게 하면서 北中러가 다시 연합하는 新 냉전구도가 동북아에 재현되는 양상이다. 이번 4D 작전계획 수립과 함께 韓美 간 오랜 숙제인 THAAD 배치도 함께 결정됨으로써 급변하는 동북아 안보질서와 북한의 비대칭전력 위협에 더욱 효과적으로 대처할 수 있어야 한다.

안보 단신

- ‘韓美 원자력협정 타결’ 韓美동맹 한 단계 진화했지만, 핵주권 확보는 미흡(조선일보, 4. 23)
- 한·미 원자력협정 개정 협상이 22일 4년 6개월 만에 타결되자 외교가에선 “한·미 동맹이 한 단계 진화하는 중요한 계기가 될 것”이란 평가가 나왔다.
■ [한미 원자력협정] 리퍼트 대사 “상호 주권 존중한 것”(노컷뉴스, 4. 22)
- 한미원자력협정 개정안에 가서명한 마크 리퍼트 주한 미국대사는 22일 “호혜적이고, 상호 주권을 존중한 것”이라고 이번 개정안을 평가했다.
■ 北, 연평도 코앞 무인도에 군사시설 공사중(동아일보, 4. 23)
- 북한이 서해 연평도 바로 앞 무인도에 군사시설을 건설 중인 것으로 22일 확인됐다. 군 당국은 시설물이 해안포나 장사정포 진지, 대남 관측기지일 가능성이 크다고 보고 있다.
■ ‘전투식량’ 민간 즉석식품으로 바꾼다(세계일보, 4. 23)
- 육군은 23일 “병사들로부터 ‘맛이 없다’, ‘소화가 안 된다’는 불만을 사고 있는 기존 전투식량을 전시비축용으로 전환하고, 낫시·등산 등 레저 활동에 쓰이는 민간 아웃도어 즉석식품으로 대체하는 방안을 추진 중”이라고 밝혔다.
■ 캐나다 북한인권단체 “김정은 외국 방문 막아달라”(연합뉴스, 4. 23)
- 캐나다의 북한인권단체가 김정은 국방위원회 제1위원장을 외교상 기피인물로 지정해 외국 방문을 막으려는 청원에 나섰다. 미국의 자유아시아방송(RFA)이 23일 보도했다.
■ 北, 민주평통 통일방식 발언에 반발(뉴스시스, 4. 23)
- 북한이 23일 대통령 자문기구 민주평화통일자문회의 고위 관계자의 통일방식 관련 발언을 문제 삼으며 비방공세를 폈다.
■ ‘북한 결심하면 바로 핵실험 가능’(중앙일보, 4. 21)
- 한민구 국방부 장관은 20일 “북한이 짧은 시간 안에 추가 핵실험을 할 수 있는 상당한 준비가 돼 있다”고 말했다.
■ 북한에도 국민배우 ‘1호배우’ 있다(중앙일보, 4. 20)
- 북한에서도 대중의 사랑을 받는 국민배우가 있는 것으로 전해졌다. 북한전문매체 뉴포커스는 20일 “북한의 배우 구성을 보면 인민배우, 공훈배우, 일반배우로 나뉜다”며 “인민배우는 예술인으로서 최고의 칭호이며 공훈배우 역시 정권의 정령에 의하여 수여되는 높은 칭호다. 일반배우는 조연에서부터 단역까지의 역할을 하는 배우들”이라고 소개했다.

유머

비서들의 실수담

- ♣ 저는 사장님이 10만 원을 주시면서 “신권으로 바꿔 와” 하신 걸 ‘식권’으로 바꿔 오라는 걸로 잘못 듣고 식권 40장 사간 적이 있습니다.
♣ 사장님이 “차 대기시켜” 이랬는데, 커피 달라는 줄 알고 커피 끓여 들어갔죠.
♣ 저도 “커피해 달라”시는 말씀을 “커피 달라”는 줄 알고 열심히 타다 드렸지요.

회생 파산

회생 ◆ 압류해제, 채무독촉 포괄금지
◆ 원금 10%~ 최장 5년 분할변제
파산 ◆ 채무 100% 탕감, 신용회복
면책 ◆ 면책 직 후 사업자등록, 재산등재
민사, 형사, 고등산재의료
손해배상, 각종분쟁, 조정 등
법무법인 태현
1577-2268
이메일 : lawtaehyun@nate.com
24시 출장상담가능

하늘이 내린 고귀한 영혼의 안식처 - 분당추모공원 休

- ▶ 재단법인이 운영하는 추모원(운영 안전성, 영속성 법으로 보장)
▶ 국내 유일의 대규모 봉안당(실내 납골당), 봉안당(야외 납골당) 병설 추모원
▶ 국내 유일의 대규모 주차장을 설치(200여대 동시주차)
▶ 사통팔달의 탁월한 거리 접근성(서울 강남 20분, 분당 5분)
▶ 명당 중의 명당 능평리에 위치(능평리는 왕의 능을 모실만한 명당을 뜻함)
▶ 수목장·가족납골묘 조성중



향군우대가맹점 협약업체



운영주체 재단법인 분당영산추모원 분양문의 02)421.7000 031)762.3000

※ 향군회원 특전 20% 할인 재단법인분당추모공원 '휴' BUNDANG MEMORIAL PARK HUE NAVER 분당추모공원휴

영관장교연합회 정기총회



영관장교연합회(회장 권오강)는 3월 25일 국방컨벤션에서 2015년 정기총회를 개최하고 올해의 사업계획을 확정했다.

전국에서 회원 150여명이 참석한 이날 행사에서 천안함 희생 46용사 추모영상 '엄마의 바다'를 시청하고 결의문을 낭독했다. 권오강 회장은 인사말을 통해 "올해는 광복 70주년, 분단 70주년을 맞는 뜻깊은 해"라며 "튼튼한 안보를 뒷받침하는 한편 70년을 함께 해 온 우리가 잘못된 역사를 올바르게 알리고 바로잡는데 앞장서자"고 강조했다.

포병전우회 제12주년 창립기념행사



대한민국 포병전우회(회장 김승연)는 3월 31일 서울 용산구 국방 컨벤션에서 창립 12

주년 기념행사를 가졌다. 노재현 전 국방장관과 장경석, 최갑석 등 참전용사, 황진하 국회 국방위원장 등 전우회 회원 300여명이 참석한 이날 행사에서 국가 안보의 중요성과 안보단체로서의 보존의식을 널리 계도하며, 포병전우회 모든 회원이 한마음으로 나라사랑, 포병사랑, 전우사랑을 다짐했다.

제1회 대한민국부사관 호국영령 합동추모제



(사)대한민국예비역 부사관총연합회(회장 한관희)는 3월 27일 '부사관의 날'을 맞이

하여, 처음으로 국립서울현충원 내 현충관에서 대한민국부사관 호국영령 합동추모제를 주관·개최했다.

한관희 회장은 추념사를 통해 "지금 우리가 누리고 있는 자유와 평화, 번영과 발전은 부사관 호국영령들의 피와 희생 때문이며 그 정신을 기리고 이어가기 위한 노력을 아끼지 않을 것"이라고 강조했다.

월남참전 용사들 '전경련 정원 음악회'



월남전참전자회(회장 우용락)는 4월 13일 전국경제인연합회 정원에서 '자랑스러운 대한민국 우리의 평범한 영웅들'을 주제로 열린 '정원 음악회'에 참석했다.

전몰 갑종장교 989위 추모제



갑종장교전우회(회장 김영갑)는 4월 22일 육군보병학교 영내에 있는 갑종장교 호국탑

에서 추모제를 거행했다. 육군보병학교장을 비롯 태극무공수훈자인 故 임동춘 대위(갑종 230기) 유가족을 포함 갑종장교전우회 회원 100여명이 참석한 이날 행사에서는 6·25전쟁에서 산화한 호국영령 805위와 베트남 전쟁에서 174위 그리고 대간첩작전에서 산화한 10위를 포함, 989위에 대한 추모의 시간을 가졌다.

기갑장교전우회 국방과학연구소 방문



예비역 기갑장교전우회(회장 김세환) 회원 32명은 4월 16일 대전 국방과학연구소를 방문하여, 창조국방을 건설하기 위해 노력하고 있는 국방과학연구소의 주요 업무활동과 연구내용을 청취하고 주요 시설을 견학했다.

친목단체 소식(날짜순)

- ▶ 육탄10용사 기념사업회 5월 4일 제66주기 육탄10용사 추도식행사 (통일공원10용사 총용탑)
- ▶ 해사총동창회 5월 6일 정기총회(해군호텔)
- ▶ 부사관 총연합회 5월 7일 정기 월례회의(7층 중회의실)
- ▶ 백골전우회 5월 10일 3사단 창설기념식 참석(3사단사령부)
- ▶ 매봉·한석산전투 참전전우회 5월 11일 매봉·한석산점령 제65주년 기념행사 (매봉·한석산전투전적비)
- ▶ 영관장교연합회 5월 12일 회장단 회의(4층 사무실)
- ▶ 갑종장교전우회 5월 21일 안보현장 견학(제2함대사령부)
- ▶ 포병전우회 5월 13일 상임운영위원회의(7층 중회의실)
- ▶ 단기간부사관총동문회 5월 15일 안보현장견학/부대방문 행사(3포병여단)
- ▶ 현우중앙회 5월 16일 한마음둘레길행사(수락산)
- ▶ 재향여성군인협의회 5월 19일 친목단체장회의(중앙회 사무실)
- ▶ 한국광복군동지회 5월 20일 정기총회(육군회관)
- ▶ 육군종합학교전우회 5월 21일 한국광복군무후선열 추모제 (수유리광복군무후선열묘역)
- ▶ 유격백마부대전우회 5월 22일 운영위원회의(7층 중회의실)
- ▶ 해병대전우회 5월 29일 제64회용문산대첩전승기념 및 추모제 (가평군 설악면 용문산전투전적비)
- ▶ 유격백마부대전우회 5월 26일 용유도충훈탑유령제 (인천 중구 윤왕동 왕산리 총용탑 영내)
- ▶ 해병대전우회 5월 30일 경남연합회 회장 이·취임 및 회관개관식 (창원시 봉곡동)

* 행사일정은 단체 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

대한민국재향군인회
40년 전통의 청소전문 회사
향우산업 주식회사
TEL : 02-749-0615

사업영역	철도용역	국립호국원관리	일반사업
고속 차량 청소 일반 차량 청소 전동차 청소 역사 청소 철도차량비품관리	영천호국원 이천호국원 임실호국원	일반건물청소 광고사업 제조판매업	

서울



노원구회 (회장 장진수)는 3월 27일 하계동 충숙공원 일대에서 새봄맞이 자연정화활동을 벌였다.



동대문구 여성회 (회장 윤화선)는 3월 26일 휘경1동 지역주민 초청 떡나누기 봉사활동을 실시했다.



서대문구회 (회장 김정철)는 4월 7일 가평에서 향군 임원 및 간부 워크숍을 실시했다.



송파구 여성회 (회장 이월영)는 4월 15일 이웃간 인사 나누기 홍보활동을 실시했다.



은평구회 (회장 손만업)는 4월 15일 최원호 병원과 업무협약식을 가졌다.



중랑구 여성회 (회장 조순진)는 4월 15일 면목 2동 종합복지관에서 배식지원 봉사활동을 펼쳤다.

부산



부산시회 (회장 김호남)는 4월 한달간 계룡대, 백제군사박물관 일대에서 청소년 안보현장견학을 3차례에 걸쳐 실시했다.



동래·연제구 여성회 (회장 권혁희)는 독거회원돕기 자선 바자회를 개최했다.



해운대구 여성회 (회장 김정희)는 3월 19일 불우이웃 의류수선 봉사활동을 벌였다.

대구



대구시회 (회장 김창섭)는 3월 26일 대백광장에서 호국단체연합회 회원 등 1,000여명이 참석한 가운데 천안함 용사 5주기 추모 및 안보결의대회를 가졌다.



남구회 (회장 이문길)는 3월 23일 향군회관에서 동회장 회의를 개최했다.



달서구회 (회장 박용운)는 3월 27일 달성군 현풍면 옥녀공원에서 벚꽃나무, 개나리등 10여종의 나무를 심는 범시민 나무심기 행사에 참석했다.

貴社의 안전과 재산을

향우종합관리

책임지겠습니다!

공신력과 전문성을 보장하는 공익업체

설립목적

- 재향군인회 안보활동 보훈기금 조성
- 우수인력 일자리 확보(취업 알선)
- 취약계층 지원 사업

사업내용

- 일반, 특수, 기계경비
- 빌딩 및 종합시설관리, 공동주택관리
- 일반청소, 대청소, 외벽청소, 소독
- 고속도로 통행료 수납관리
- 근로자 파견, 채용대행, 직업소개



빌딩종합관리·시설관리



외벽청소



일반·특수경비



근로자파견·인력관리

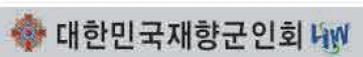


청소·소독

대한민국 최고의 용역서비스 수행

회사의 특징

- 각종 업무의 높은 공신력 보장
- 전문인력에 의한 책임제 관리 보장
- 전국 향군조직을 활용한 우수인력 확보
- 군 전문인력 사회 참여활동 확대



대한민국재향군인회

향우종합관리(주)

서울시 송파구 올림픽로 35길 123번지 향군타워 6층

www.hwgm.co.kr

대구



달성군회 (회장 김무열)는 4월 4일 비슬산 자연환경 정화활동을 펼쳤다.



동구회 (회장 류기원)는 4월 9일 6.25참전유공자와 미망인회 등 150여명을 초청해 위로연을 실시했다.



수성구회(회장 김성문)와 **중구회**(회장 고경석)는 4월 5일 '2015 대구 국제마라톤대회' 참가 선수들을 위한 거리응원을 실시했다.

인천



계양구회 (회장 오재신)는 4월 3일 제70회 식목일 나무심기 행사에 참여하고 산불예방 캠페인도 병행 실시했다.



서구회 (회장 민영철)는 4월 8일 대신복지관에서 지역 내 독거어르신들을 모시고 무료 급식 봉사를 실시했다.



남구회 (회장 김진호)는 3월 24일



남동구회 (회장 박찬홍)는 3월 26일



옹진군회 (회장 김철호)는 3월 25일



중구회 (회장 김인현)는 3월 20일

천안함 5주기를 맞아 희생장병을 추모하고 안보의식 고취를 위해 천안함 전단지 배포활동을 각각 펼쳤다.

경기



김포시 여성회 (회장 김순옥)는 4월 15일 교통질서 지키기 캠페인 및 교통정리 봉사활동을 실시했다.



부천시회 (회장 김영범)는 4월 14일 충남 대천 보령댐 애향의 집에서 회장단 연수회를 개최했다.



수원시회 (회장 유근중)는 4월 8일 화성행궁 일대 순례 답사를 실시했다.



수원시 영화동회 (회장 한교훈)는 4월 1일 봄맞이 길거리 청소와 거리 캠페인을 전개했다.



양주시회 (회장 백종운)는 4월 5일 도락산 둘레길 일대에서 잣나무 350그루를 심는 식목행사에 동참했다.



여주시회 (회장 창상경)는 4월 17일 평택2함대에서 천안함 5주기 추모 안보현장견학을 실시했다.

강원



강릉시 여성회 (회장 이복순)는 4월 2일 경포해안일대에서 2018 동계올림픽 성공개최를 위한 새봄맞이 특별 대청소를 실시했다.



동해시회 (회장 권혁도)는 4월 9일 나눔 릴레이 특강교육과정에 참석했다.



원주시회 (회장 김영준)는 3월 30일 판부면 일대에서 농촌일손돕기 봉사활동을 벌였다.

강원



철원군 여성회 (회장 김영진)는 4월 13일부터 30일까지 불우이웃돕기 손뜨개 수세미를 제작했다.



평창군회 (회장 강승호)는 3월 30일 2015년 신규사업으로 추진 중인 전후세대 안보견학을 실시했다.



화천군회 (회장 김용식)는 4월 11일 하남면 용암리에서 식목행사를 가졌다.

충북



진천군회 (회장 김종필)는 4월 11일 해군 제2함대사령부를 방문해 안보현장 견학을 실시했다.



청주시회 (회장 채수민)는 3월 30일 1분기 동 회장 회의를 실시했다.



충주시회 (회장 이희수)는 3월 25일 안보단체 협의회 간담회를 가졌다.

대전충남



대덕구회 (회장 이수희)는 4월 11일 2015 금강로하스 축제기간에 급수 봉사활동을 전개했다.



금산군회 (회장 이왕근)는 4월 6일 보병 505여단 금산6대와 업무협약을 체결했다.



천안시회 (회장 전병현)는 4월 9일 나라사랑 무궁화동산에서 식목행사를 실시했다.



태안군회 (회장 이동규)는 3월 27일 천안함 5주기 추모행사를 가졌다.

전북



전북도회 (회장 주대진)는 4월 18일 군산 은파유원지 및 익산 함라산 둘레길 일대에서 자연 환경보호 활동 및 산불예방 활동을 실시했다.



김제시회 (회장 박영봉)는 4월 6일 봄맞이 '청결! 자원봉사 릴레이'를 벌였다.



부안군회 (회장 백상록)는 3월 26일 이상기 안보교수를 초빙하여 안보강연을 실시했다.



익산시회 (회장 박종식)는 4월 9일 용천강에서 환경정화 활동을 실시했다.



전주시회 (회장 채창수)는 4월 6일 동조직 활성화 추진 계획에 따라 인후동회 월례회의를 지원했다.



정읍시 이평면회 (회장 김종계)는 4월 1일 두자리 소재 구 예비군중대본부에서 현판식 행사를 실시했다.

광주전남



영광군회 (회장 이옥성)는 3월 25일 노인 복지회관에서 한전 사거리 회전로 터리 일대까지 봄맞이 거리환경정화 봉사활동을 전개했다.



광양시 여성회 (회장 박인실)는 3월 26일 광양읍 무료급식소에서 봉사활동을 실시했다.



구례군 통합방위협의회 (회장 심홍섭)는 3월 31일 제7391부대 3대에서 1/4분기 회의를 실시했다.

경북



경주시회 (회장 최방남)는 3월 30일 읍면동협의회 회의를 개최했다.



문경시 안보단체협의회 (회장 박희규)는 4월 15일 6.25전사자 유해발굴 현장을 찾아 간식을 제공하고 격려했다.



봉화군회 (회장 강유섭)는 4월 15일 강원도 양구 일대에서 제4땅굴 등 안보현장견학을 실시했다.



상주시 여성회 (회장 최춘화)는 4월 16일 천봉산 요양원 바자회에서 봉사활동을 실시했다.



안동시회 (회장 전중우)는 4월 13일 제96주년 임시정부수립 기념식에 참가했다.



영천시회 (회장 신성철)는 4월 13일 영천시장과 간담회를 가졌다.

경남



거창읍회 (회장 장석봉)는 4월 15일 강변 둔지에서 '거리지정 주민 자율청소'에 동참하여 쓰레기, 페비닐 수거 봉사활동을 펼쳤다.



고성읍 여성회 (회장 장은숙)는 읍내 6.25참전 유공자를 위한 식사제공 봉사활동을 실시했다.



남해군회 (회장 구재모, 여성회장 강문순)는 8962부대2세대 장병들에게 중식을 제공하며 격려했다.



양산시회 (회장 정광주)는 4월 15일 양산장례식장과 업무협약식을 체결했다.



창녕군회 (회장 배중렬)는 4월 9일 남지 낙동강 주변에서 환경정화 활동을 실시했다.



울산 남구회 (회장 김갑용)는 4월 4일 환경정화활동을 펼쳤다.

향운 우대가맹점 소식

▲가맹점협약 업소현황 : 전국 1,500개 업소 (2015년 5월)

▲이용방법 : 사용자 향운회원증, 여성회원증, 장성회원증 제시
*숙박시설, 골프장 등 이용시 사전예약

▲향운 우대가맹점 찾기
- 향운 홈페이지 (http://korva.or.kr) 향운 우대가맹점 검색
*이용 희망지역, 업종 및 상호명으로 검색
- 사용 예정지역 시·군·구 재향군인회에 전화문의

▲우수 가맹점 현황
- 숙박·리조트(호텔, 콘도, 골프장)
• 금강산 콘도(강원도 고성/제주도) ☎ 02-511-0203 : 27~60% 할인
• 동강시스타(강원도 영월읍 삼옥리) ☎ 033-905-2020 : 콘도 40%, 골프장 20%
• 춘천 세종호텔(강원도 춘천시 봉의동) ☎ 033-252-1191 : 10~30% 할인

• 라마다 호텔(충북 충주시 울랑동) ☎ 043-290-1000 : 35% 할인(5성급 호텔)
• 청풍 리조트(충북 제천시 청풍면) ☎ 02-422-8100 : 25~55% 할인
*주중 6만원(55% 할인가격)
• 제주 스프링데일(제주도 서귀포시) ☎ 064-800-8000 : 골프, 리조트 30~70%할인
• 온양제일호텔(충남 아산시 온천대로) ☎ 041-547-2500 : 30~50%할인
*아산시재향군인회 ☎ 041-545-2490
- 병·의원/의료기기
• 강동 경희대병원(서울시 강동구 상일동) ☎ 1577-5800 : 10~20%할인
• 경희의료원(서울시 동대문구 회기동) ☎ 02-958-2997 : 10%~20% 할인
*경희대병원, 치과병원, 한방병원, 동서협진센터
• 금강 디지털보청기(전국 110개소) ☎ 02-462-5233 : 25% 할인
• 톱플라트치과그룹(수도권 32개소) ☎ 02-964-2228 : 10~40%할인
• 바이오 인프라(서울시 종로구 대학

로) ☎ 010-9970-8963 : 15% 할인
• 양지종합병원(서울시 관악구 신림동) ☎ 02-887-6001 : 10% 할인
• 튼튼병원(전국 9개지점) ☎ 1588-7562 : 10~30% 할인
*은평, 구로, 장안동, 노원, 청담, 강서, 구리, 의정부, 대구
• JC 빛소망안과(서울시 영등포구 여의나루로) ☎ 02-785-1068 : 10% 할인
*중앙보훈병원 지정 위탁병원
• 그린 연합 신경외과&내과의원(대구시 비산동) ☎ 053-719-2555 : 10% 할인
• 누네안과병원(대구시 수성구 범어동) ☎ 053-715-3300 : 20% 할인
• 김성호 한의원(인천시 연수구 연수2동) ☎ 032-815-8878 : 30% 할인
• 경희의료기(대전시 서구 탄방동) ☎ 042-484-5670 : 10% 할인
• 동건요양원(충남 천안시 두정동) ☎ 041-553-0300 : 10% 할인
• 보스톤 치과(충남 천안시 백석동) ☎ 041-555-7528 : 20~50% 할인
- 차량정비

• 기아자동차 정비업소(직영 19개소) ☎ 02-3464-1114 : 정비료 10%할인
• 유승기업(대전시 서구 탄방동) ☎ 042-523-0033 : 공임의 10%할인
- 놀이·관람시설
• 고운식물원(충남 청양읍 군량리) ☎ 041-943-6245 : 35%할인
• 삼교호 함상테마파크(충남 당진시 신평면) ☎ 041-363-9229 : 30%할인
• 도원 꽃농원(광주광역시 서구 화정동) ☎ 062-362-2260 : 20% 할인
• 제주 민속촌(제주도 서귀포시 표선면) ☎ 064-787-4501 : 20% 할인(동반성인 4명)
• 제주 양떼목장(제주시 애월읍 납읍리) ☎ 010-7164-0021 : 10% 할인
- 기타
• 리더스웨딩그룹(전국체인점) ☎ 02-335-2377 : 결혼식장 5~10%, 패키지 20~30%할인
• 보루네오가구(전국 16개 직영점) ☎ 032-420-8695 : 25%할인(기획상품 제외)

전우를 찾습니다

- 김명수씨가 26사단 방공중대 전우를 찾습니다.
 - 1998년 7월에 제대한 최덕림 병장을 찾습니다. 동기 6명 중 저와 이승수, 장웅성, 홍종우 4명은 아직 연락하고 만납니다.
- 최영수씨가 수경사 창공포대 본부 전우를 찾습니다.
 - 77년에서 78년에 수경사 방공단 창공포대 상황실에 근무했던 김분기 병장과 김원길 병장 등 전우들을 찾습니다. 연락처 : 010-8886-9349

- 백창우씨가 이봉남 준위님을 찾습니다.
 - 저는 83년 4월 입대하여 85년 8월 14일 만기제대한 백창우입니다. 제11사단 헌병대 조사계장으로 함께 근무하셨던 이봉남 준위님을 찾습니다. 제대 후에도 삼촌같이 모시며 지냈는데 중간에 연락이 끊겼습니다. 연락처만이라도 알면 바로 인사드리러 갈 것입니다. 연락처 : 010-3848-3634, 이메일 : cwbaek62@naver.com
- 7사단 병참수송군무대 수송중대 전우를 찾습니다.
 - 79년 하반기부터 82년 하반기까지

- 일명 종합수송부에서 근무하신 전우를 찾습니다. 연락처 : 010-3461-3382
- 신하균씨가 101여단 통신대대 전우들을 찾습니다.
 - 1990~1996년 101여단 내 통신대에서 근무한 장교, 하사관 및 병사를 찾습니다. 연락처 : 010-2207-5864
- 35사단 공병대대 전우를 찾습니다.
 - 82년~85년 사이 35사단 공병대에서 근무했던 전우를 찾습니다. 1중대 인사계(노상사)님도 보고 싶습니다. 연락처 : yoha60@hanmail.net

향군장학기금

※ ()는 출연누계, 1구좌 1만원

- ▶ **단체**
 - 고속도로휴게소 사업본부 100구좌(8,872)
- ▶ **개인**
 - 대구 대구시여성회 부회장 은명숙 100구좌(200)
 - 논산시 여성회 연무읍회장 박순채 10구좌, 취암동회장 김인순 10구좌
 - 박희규 8구좌, 김용호 5구좌, 김호섭 5구좌, 남시욱 5구좌, 최영조 5구좌, 강석동 4구좌, 강주석 4구좌, 고준모 4구좌, 구문희 4구좌, 권윤혁 4구좌, 김선용 4구좌, 김인호 4구좌, 박종환 4구좌, 박종수 4구좌, 박재환 4구좌, 안광일 4구좌, 이의섭 4구좌, 이용일 4구좌, 이용희 4구좌, 장인수 4구좌, 조규태 4구좌, 조도곤 4구좌, 차영준 4구좌
 - 정기 출연자 : 이정호 1구좌(207), 오상억 3구좌(72), 강모아 1구좌(15)

향군장학기금 기부 계좌

계좌번호 : 국민은행 801701-04-194529
 예금주 : 재단법인 향군장학재단
 장학재단 : ☎ 02) 417-5887

건강상식 - 노인 우울증

노인 우울증의 증상, 자가진단

- ① 운동일 우울한 기분이 든다
- ② 거의 모든 활동에 있어 흥미나 즐거움이 없다
- ③ 뚜렷한 체중의 감소(드물게 체중증가)가 있다
- ④ 불면증(드물게 과수면)이 있다
- ⑤ 정신이 초조 혹은 느려짐을 경험하거나 기억이 잘 나지 않는다
- ⑥ 피로하고 에너지가 부족한 느낌이 든다
- ⑦ 본인이 가치가 없다고 느끼며 과도하고 부적절한 죄책감이 든다
- ⑧ 집중력이 감소하고 우유부단해졌다
- ⑨ 죽음이나 자살에 대한 반복된 생각이 든다
- ⑩ 건강에 대해 지나치게 염려가 많다

【노인 우울증 자가진단 결과】

위의 10가지 증상 중 5가지 이상의 증상이 2주 이상 지속되면 '노인성 우울증'을 의심해볼 수 있다. 노인성 우울증은 건강염려증, 잠들기 어려움, 초조, 죄책감, 기억력 손상, 체중감소, 피해망상, 허무주의 등의 증상을 많이 호소하는데 적절한 치료를 하지 않으면 절망감으로 인해 영양실조, 환각, 자살 등의 심각한 후유증을 남길 수 있으니 적기에 치료를 해야 한다.

노인 우울증, 예방법 5가지

- ① 건강보험공단에서 실시하는 건강검진은 꼭 받는다. 만 40세, 66세에 우울증 등 정신건강검사를 받을 수 있다.
- ② 만성질환이 악화하면 우울증의 위험이 크므로 혈압, 당뇨 등 만성질환을 잘 관리한다.
- ③ 친구, 친지 등 인간관계나 취미활동이 유지되도록 꾸준히 관리한다.
- ④ 기억력을 높이는 활동과 운동을 통해

뇌와 근육을 단련시키면 우울증뿐 아니라 다른 질환도 예방된다.

- ⑤ 평소 긍정적 사고와 즐거운 마음을 가지려고 노력하고, 스트레스를 관리한다.

우울증 환자와 가족의 대처방법

환자=혼자 걱정하기 보다는 전문적인 도움을 받는다. 대신 치료 시작 후 갑자기 좋아질 것으로 기대하지 않는다. 중대한 의사 결정은 병이 나은 후로 연기한다. 다른 사람들과 함께 지내면서 기분을 좋게 만드는 활동에 참가한다.

가족=환자의 상태를 병으로 인한 것임을 인정하고 분명히 낮은 병임을 명심한다. 우울증의 증상에 대해 공부하고 이해하며 환자를 비난하지 않는다. 환자의 어려움을 충분히 들어주고 이해, 공감을 하며 용기를 북돋아 준다. 여러 가지 활동에 참여를 권하되 조금씩 강요하지 않는다. 치료를 받도록 적극적으로 권유하고 약을 잘 먹도록 돕는다.

여행정보 - 축령산 자연휴양림

경기도 남양주시 수동면 외방리에 소재한 축령산자연휴양림은 서울에서 약 1시간 거리에 있으며 축령산(886m)과 서리산(832m)으로 이어지는 다양한 등산로와 함께 울창한 잣나무 숲에는 숲속의 집 등 각종 편의 시설이 잘 갖추어져 있

어, 자연과 함께 숨쉬며 스트레스와 지친 심신을 말끔히 씻고 즐거움과 편안함을 더할 수 있는 곳이다.

특히, 연분홍 터널을 형성하는 서리산 정상에 1만여평 철쭉군락지와 4계절 푸른 50~60년생의 아름드리 잣나무림은 말로는 다 표현할 수 없는 진한 감동과 긴 여운이 있어 여행의 설렘과 삶의 윤희를 더해 주는 수도권 제일의 자연휴양림이다.



이용문의: 휴양림관리 사무소 (031) 592-0681

이달의 시

아버이 살아신 제

정철

아버이 살아신 제 섬길 일란 다하여라
 지나간 후이면 애답다 어찌하랴
 평생에 고쳐 못할 일이 이뿐인가 하노라

※ 작자 - 정철(鄭澈)

1536 ~ 1593 《관동별곡(關東別曲)》등을 지은 조선 중기 문신 겸 시인. 당대 가사문학의 대가로서 시조의 윤선도와 함께 한국 시가사상 쌍벽으로 일컬어진다.

향군보

발행처 대한민국재향군인회
 발행인 조남풍 편집인 이정호

2013년 12월 5일 등록번호 서울 다 10757

서울시 성동구 왕십리로 115 LS타워(성수동 1가)
 전화 (02)416-0923 팩스 (02)417-5416

스마트폰 메일: mplus@hankookcapital.co.kr

군인연금 수령자를 위한 신용대출 M+해피론

아직도 중도상환 수수료를 내시나요?

군인공제회 자회사인 한국캐피탈이 군인연금 수령자에게 드리는 혜택 인터넷 검색창에 M+론을 검색해 보세요!!

조건

- 대상 : 군인연금 수령중인 자 (현역 불가 → 전역 후 익월부터 신청 가능)
- 대출한도 : 5,000만원
- 금리 : 최저 연8.5%(중도 상환 수수료 없음)
 - * 신용 등급에 따른 차등 적용
 - * 연금 중앙공제시 2% 할인
- 상환기간 : 60개월 이내

특징

- 군인연금 수령자만 대상으로 특별한 혜택 부여 (공무원연금 등 타 연금대상자는 불가)
- 개인신상 미 공개 (개인정보보호에 관한 법률)
- 방문없는 간편한 인터넷 신청
- 원리금 균등상환방식
- 제출 서류 : 홈페이지 참조

국군장병 및 예비역
 고객님을 위한 상담

TEL 02)3468-4325~7
 FAX 02)6007-7552

M+ PLUS 군인공제회
 한국캐피탈(주)
 서울시 강남구 테헤란로 410(대치동889-13) 금강타워 18,19층



M+론

검색

5천만 국민 누구나- 信통했다!



사랑으로 信통한!

마음으로 信통한!

정성으로 信통한!

'신뢰'의 깊이가 다릅니다

- 현금 유동성 및 재무건전성 탁월
- 법정 예치비율 100% 준수, 1,500억 금융예수금 보유 중 (2015. 3. 19 기준)
- 회계의 투명화로 소비자보호를 위해 안전한 금융자산 예치
- 외부 감사를 통한 기금의 안정성, 회계의 투명성 보장
- 상품별 만기 3개월 후 해지시 납입금 100% 환급

'믿음'의 크기가 다릅니다

- 회원수, 선수금 규모 업계 3위
- 전국 의전 직영망 운영을 통한 절도 있고 엄숙한 의전행사 진행
- 공익 추구를 통한 기업의 사회적 책임 실현
- 국가 유공자 우대혜택 및 안장신청 대행
- 해피콜 시스템 도입을 통한 100% 고객만족 실현

상조서비스 브랜드 大賞



2015 한국의 가장 사랑받는
브랜드 大賞
상조서비스대상
(조선비즈)



2014 대한민국 소비자 大賞
소비자경영대상
(한국소비자협회)

금융예수금 1,500억 돌파!

향군정회원, 군인, 군무원 및
국가유공자 4~5회 면제 혜택

5천만 국민 누구나 믿음으로 통했다!



재향군인회 상조회



1577-0720