



## 오륙도 칼럼

안 영 봉  
부산남부경찰서장

언론에 보도된 것처럼 지난 8월 5일 부산에 16번째 경찰서인 부산수영경찰서가 개서하였습니다. 수영사적공원 인근에 신설된 부산수영경찰서는 명칭 그대로 수영구의 치안 업무를 관할합니다. 수영경찰서 신설에 따라 남구에도 크고 작은 변화가 일어날 것으로 기대됩니다. 지금까지는 부산남부경찰서가 남구 전체와 수영구의 일부(남천동, 민락동, 광안동 등)를 함께 책임지고 있었는데 이번 수영경찰서 개서로 인해, 남부경찰서는 ‘한 지붕 두 집 살림’을 끝내고 행정구역상 남구만 관할하게 되어 남구 지역의 경찰 업무에 더욱 효율적으로 집중하게 되었습니다.

우리 남부경찰서는 지금으로부터 52년 전인 1968년 9월 12일 문을 열었습니다. 당시 부산북부경찰서와 부산동래경찰서로

부터 분리 신설되었습니다. 남구청이 올해 개청 50주년을 맞는다고 하는데, 남부경찰서는 남구청보다 두 살 많은 형님입니다. 당시 지금의 문현로타리 인근 임시청사에서 개서식을 갖고 한달 뒤 대연동의 현대식 새 청사로 자리를 옮겼습니다. 이 때는 남구청 개청 이전이어서 전포동과 대연동, 문현1·2동, 용호동, 용당동을 관할했습니다. 청사 노후화로 남부경찰서는 2008년 7월 대연3동 황령산터널 인근 지금의 청사를 새로 건립해 현재에 이르고 있습니다. 옛 남부경찰서는 오랫동안 빈 건물로 방치되어 오다 최근 정부의 복합개발사업을 통해 ‘나라키움 부산 온타워’로 새롭게 거듭났습니다. 달라진 모습에 격세지감이 느껴집니다.

남구는 생활공간과 금융단지 및 상업지



1984년 옛 대연동 남부경찰서 모습.

역, 교통의 요지로서 다양한 치안 수요가 존재합니다. 무신불립(無信不立)의 의미처럼 주민의 신뢰 없이 경찰은 제대로 설 수

없기에 남부경찰서는 주민 신뢰를 얻기 위해 지역 특성에 맞는 맞춤형 치안활동과 더욱 촘촘한 안전망을 강화할 방침입니다.

우선 주민 체감형 순찰을 강화해 취약시간 및 취약지 중심으로 자율방범대 등의 유관단체와 연계한 순찰을 늘리고 탄력 순찰과 주민 참여 순찰을 활성화하겠습니다. 또 상황 발생 시 신속한 출동과 상황에 맞는 초동조치를 통해 2차 피해를 막고 피해자 보호와 지원 체계를 더욱 견고하게 만들겠습니다. 생활 주변 폭력 범죄, 보이스 피싱 및 투자사기, 사이버 범죄 예방을 위해 고령자, 소상공인 대상 범죄 예방 교육 및 홍보를 확대하고, 사이버 범죄에 대한 수사역량을 지속적으로 강화하겠습니다. 이밖에 주민소통 강화를 위해 지역 주민, 생활안전협의회, 자율방범대, 남구청과 협

력해 현장의 목소리를 치안정책에 반영하도록 힘쓰겠습니다.

제갈공명은 출사표에 ‘국궁진력 사이후이(鞠躬盡力 死而後已)’라는 표현을 밝혔습니다. ‘공경하고 신중함을 지키며 온 힘을 다 바치다가 죽은 후에야 멈춘다’는 뜻으로 우리 남부경찰서 전 직원들은 더 안전하고 따뜻한 남구를 만들기 위해 현장에서 최선을 다할 것을 다짐 드립니다.

끝으로 작은 관심과 신고가 치안 정책에 큰 변화를 만들 수 있다는 당부의 말씀을 드리고자 합니다. 의심스러운 상황이나 불안한 점을 발견하시면 즉시 112로 신고해 주시고 치안개선을 위한 제안은 지역경찰이나 홈페이지, SNS 등을 통해 전해 주시면 반드시 검토해 반영할 것을 약속드립니다.

## 알고 제대로 먹어야 ‘약식동원’

### 한방칼럼



아프지 않으려면 어떤 음식을 먹어야 할까?

몸이 불편한 사람들은 보통 어류의 비린 맛과 육식의 느끼함을 꺼리는 경우가 많다. 단 백질과 지방을 잘 먹지 않는다. 반대로 쌀, 잡곡, 밀가루 같이 소화 잘될 것 같은 음식을 찾는다. 익숙한 탄수화물 음식이다. 탄수화물 위주의 식단으로 생기는 병이 당뇨병이고 이외에도 소위 말하는 성인병을 부른다.

탄수화물은 포도당의 형태로 빠르게 흡수되어 급격한 혈당 상승이 발생하므로 우리 몸은 췌장에서 인슐린이라는 해결사를 분비해서 혈당을 안정시킨다. 인슐린을 분비해 혈당을 처리하는 과정은 의외로 에너지 소모가 많고 피곤한 일이다. 인슐린은 대사에 있어 반드시 필요한 호르몬이지만 인슐린이 급격한 혈당 상승을 처리하는 상황은 119구급대, 경찰, 심지어 군대 출동과 같이 위급한 상황을 해결하는 것과 비슷한데 혈당 처리를 위한 급한 상황이 자주 반복되면 피로, 무기력과 두통까지 생기게 된다. 젊고 활력이 넘치는 시기엔 그러저럭 버텨내지만 중장년층이 되면 췌장의 피로도도 쌓여 당뇨병이 되거나 대사질환으로 진행되기도 한다. 반면에 단백질의 소화 과정은 인슐린의 역할이 가볍게 필요하고 지방대사에는 아예 인슐린을 필요로 하지 않는다.

어린이집에 보낸 아이가 자꾸 아프거나, 어르신들이 관절통을 호소하거나, 아침에 자고 나면 손발이 저리고 몸이 붓고 청장년층이 가벼운 물건을 들

다가 갑자기 허리가 아프다는 등 전신의 다양한 증상에 복부진단을 해보면 탄수화물 위주의 식단으로 위와 장에 부담을 지우고 있다. 그러나 대부분은 ‘자신은 소화가 잘된다’고 생각하는 경우가 많다. 이런 경우 진료실에서는 환자의 상황에 따라 광항정기산, 평위산 같은 장 운동을 촉진하는 한약처방을 겸하면 복부 긴장이 풀리면 서 다른 질환들도 빨리 회복하는 것을 많이 경험한다.

각종 간식이나 손쉽게 끼니를 해결하는 식사로 탄수화물이 선택되고 있다. 생야채의 식이섬유도 장에 자극이 많고 부담을 준다. 야채는 꼭 삶거나 익히고, 김치나 장아찌처럼 발효시킨 상태로 섬유질이 소화 잘되게 변화시켜 먹어야 한다. 군것질과 간식은 끊고, 탄수화물 위주의 식단에서 국물은 고깃국물로 하고 단백질과 지방이 풍부한 음식으로 바꾸자. 즉 저탄수 고단백과 고지방식단이다. 에너지 대사가 안정되고 항염증 효과와 면역력을 높여 각종 질병을 예방하고 치료하는데 기본이 된다.

올해처럼 더위가 긴 여름엔 더욱 육수를 이용한 고단백의 음식으로 몸을 지켜주는 것이 좋다. 체내 조직 재생의 재료가 되는 단백질과 세포조직 간의 결합을 돕는 약간의 지방은 필수적이란 것을 기억하자. 어려운 것이 아니라 그저 육수를 미리 만들어놓고 모든 국이나 찌개는 그 육수를 이용해 요리하면 된다. 각자의 소화능력을 개선시키고 나이를 고려한 식단으로 전문가와 상담하는 것이 좋다.

공태욱  
생생한의원 원장



산따라 물따라 9월 산행을 떠나요			
산악회	산행일시	산행장소	연락처
부산산악회	9월 7일(일)	김천 수도산	010-7223-2277
남구사랑산악회	9월 14일(일)	진안 운일암	010-8539-3999
용신산악회	9월 14일(일)	고성 구월산	010-4934-1016
원뿌리산악회	9월 21일(일)	장성 죽령산	010-4564-7769
용호산악회	9월 28일(일)	직지사 꽃무릎축제	010-9497-4575

※ 산악회 회원이 아니더라도 산행에 참여할 수 있습니다.

## 독자의 소리

독자 여러분의 소중한 원고와 지면에 대한 다양한 의견을 기다립니다. 채택된 원고에 대해 소정의 원고료를 드립니다.  
부산남구신문 편집실 ☎607-4077, 1225honey@korea.kr

### UN참전용사에게 전하는 영어편지 스피치 대회 최우수작

매튜 B. 리지웨이 장군님께,

처음에는 의문이 들었습니다. 사람들을 보호하기 위한 전쟁에 참전하는 것이 정말 그렇게 칭송받고 감사해야 할 일인지를 말입니다. 처음에는 왜 사람들이 군인들의 희생을 매년 기념하는지 이해가 안왔습니다. 솔직히 그것은 당연한 군인의 의무라고 생각했었습니다. 하지만 자료를 읽고, 검색하고, 더 깊이 배우면서 제가 완전히 틀렸다는 것을 깨달았습니다.

당신과 당신 동료들의 희생은 단순한 직업의 일부가 아니었습니다. 여러분의 희생은 남의 나라에 대한 용기, 연민, 그리고 놀라운 헌신에서 비롯되었습니다. 한국전쟁에 대해 계속 배우면서 수많은 외국 군인들이 한국까지 와서 북한과 맞서 싸우는 데 도움을 주었다는 것을 알게 되었습니다. 16개국이 군대를 파견했고, 5개국이 의료 지원과 물자로 우리를 지원했습니다. 총 195만 명이 생면부지의 한국을 찾아왔습니다.

그 중에서 리지웨이 장군이 눈에 띄었습니다. 장군께서는 우리를 도와주고 가장 암울했던 시기에 한국을 구해주셨습니다. 장군님은 우리를 일으켜 세우고 전쟁의 흐름을 바꾸는 데 도움을 주셨습니다. 전쟁 중 서울은 다시 함락되었고 유엔군은 중국의 개입으로 후퇴하고 있었습니다. 군인들은 지쳐 있었고 희망은 없었습니다. 하지만 장군님이 미8군 사령관으로 부임하면서 모든 것이 바뀌기 시작했습니다. 지휘부를 재편하고 장교를 교체하며 전선에서 지휘하고 자신감을 회복했습니다.

장군께서는 단순히 뒤에 머무르지 않고 부하들 옆에서 서서 부하들의 이름을 기억하고 부상당한 사람들을 방문했습니다. 맥아더 장군이 “제8군은 귀관의



전기쁨  
(부산로고스국제크리스천학교)



매튜 리지웨이 유엔군 사령관

것입니다. 최선이라고 생각하는 일을 하세요”라고 말했다 때, 당신은 바로 그렇게 했습니다. 당신의 결정과 전략적 리더십은 전쟁의 흐름을 바꿔 서울을 탈환하고 병사들의 사기를 회복시켰습니다. 당신의 리더십이 없었다면 우리나라는 존재하지 못했을지 모릅니다. 당신 덕분에 한국은 회복하고 다시 희망을 찾을 수 있었습니다. 제가 가장 감동받은 점은 당신이 단순히 성공한 장군이 아니라 부하들을 깊이 배려한 진정한 지도자였다는 점입니다. 전쟁의 역사를 알게 되면서 과거의 생각에 부끄러움을 느꼈습니다. 당신과 많은 참전용사들은 생면부지의 나라와 사람들을 위해 목숨을 걸었습니다. 이들의 행동은 진심으로 칭찬과 감사를 받을 만한 가치가 있다고 믿습니다.

며칠 전 한국전쟁에 참전한 참전용사에 대한 다큐멘터리를 시청했습니다. 그 분은 현재 도움이이나 지원을 거의 받지 못한 채 혼자 살고 있습니다. 그는 한국을 위해 모든 것을 바쳤지만 그 대가로 잊혀졌습니다. 그 말을 듣고 제 마음이 아팠고, 희생을 기억하고 존중하며 잊지 않는 것이야말로 얼마나 중요한지 깨닫게 되었습니다.

리지웨이 장군님, 감사합니다. 최전선에 섰던 모든 한국전쟁 참전용사 여러분께도 감사드립니다. 여러분 덕분에 제가 여기 있을 수 있고 우리나라가 평화롭게 서 있습니다. 정말 감사합니다.

존경과 감사를 표하며  
전기쁨 드림

### ■독자칼럼

### 못골골목시장 노점상 할머니를 위한 기도

장바구니를 들고 대연동 못골골목시장으로 가니 노점상을 하는 할머니가 라면으로 점심을 때우고 계신다. 시장에 갈 때 마다 자주 보는 할머니이다.

길을 걷는 행인들은 대부분 가격을 묻고는 아슬하게도 그냥 지나친다. 좀 자주면 좋으련만, 값을 묻고 몇 번을 망설이다 돌아서는 그들의 주머니 사정도 여의치 않은 모양이다. 나는 두부 두 모와, 할머니가 직접 찍어 만들었다는 청국장

과 도토리묵 한 덩어리를 사 들고 그 앞에 쭈그리고 앉았다.

할머니는 이 자리에서 노점을 한 지 10년이 넘었다고 했다. ‘후루룩’ 라면을 드시면서도 연신 지나가는 행인들에게 ‘호객’ 영업을 하시느라 여념이 없다. 그러는 와중에도 정신없이 라면을 드시는 할머니 손을 보니, 손톱이 닳고 닳아 뭉개지고 손등은 트고 갈라졌다. 마음이 찡하다.

할머니는 스무 살에 시집을

와 서른 중반부터 장사를 했다고 한다. 시장에서 평생 장사를 해 자식들을 키우고 가르쳤다. 며느리가 아들이 돈을 못 번다며 집을 나가는 바람에 손자들까지 떠맡게 됐다며 말을 잊지 못했다. 그게 다 자신의 죄라며...

인사하고 할머니에게서 산두부와 청국장, 옥수수를 싸 들고 돌아섰다. 이 할머니를 건강하게 오랫동안 시장에서 볼 수 있었으면 좋겠다.

이영희(대연동 주민)

### ■남구 문인들의 글발

## 손

김동섭

나는 어릴 때 어머니 손을 잡는 게 참 좋았다  
손을 잡으면 편안하고  
두렵지 않고 힘이 났다  
그 손은 언제나 따뜻했고  
놓치면 안될 것 같은  
민음의 손이었다.

나도 어른이 되고  
어머니도 나이가 들어  
밖에 나가면  
내가 어머니 손을 잡았다  
살이 없는 메마른 손이지만  
따뜻함을 더 느꼈고  
자식으로서 도리를  
다 하는 것 같아 뿌듯했다.

이제는 하늘의 별이 되신 어머니  
어릴 때 잡으면 든든했고

나이 들어 잡았을 때 따뜻했던 손  
이제는 어머니 손 대신  
아내의 손을 잡는다  
느낌은 다르지만 어머니 손처럼  
따뜻하고 편안하다

내가 죽을 때까지  
잡고 가야 할 손이기에  
그런 모양이다.

•경남 거창 출생  
•2015 오륙도 문학 신인상, 2024 부산 가톨릭 문학상 수상(우수상)  
•부산 가톨릭 문인협회 부회장, 부산 남구 문인협회 부회장



### 우리지역 일자리 알림판

※ 대한민국 모든 일자리 정보(고용24)와 연계

(8월 26일 기준)

회사명	근무지	모집직종	모집인원	모집기간	임금조건	연락처
해피케어하우스 재활주간보호소	대연동	한인사	1명	~ 채용시	월급 2,096,270원 (협약)	624-8890
세무법인태을	대연동	회계사무원	1명		연봉 30,000,000원 ~35,000,000원	628-0800
주식회사 디에스알	감만동	컨테이너 수리기사	1명		월급 2,500,000원 ~2,800,000원	631-8075
(주)대명 에스앤피	용당동	하역직재 총사원	1명		월급 2,700,000원 ~3,000,000원	637-4667
사회복지법인 유니어린이집	용호동	특수교육 교사 (장애영유아 보육교사)	1명		월급 2,400,000원 ~3,000,000원	611-2428
(주)희원 엔지니어링	문현동	엘리베이터 설치 정비원	1명		월급 2,300,000원	860-2134
(주)현자이앤씨	대연동	경리사무원 (간접)	1명		연봉 40,000,000원	625-3573
(주)한세교역	대연동	무역 사무원	1명		연봉 26,000,000원 ~30,000,000원	610-1011
(주)다라운 엔지니어링	용당동	조선/해양 CAD설계	2명		연봉 30,000,000원 ~50,000,000원	714-2388
에이치비 코퍼레이션 주식회사	용당동	자재 검수원	1명		연봉 32,000,000원	860-2057

유엔남구 일드림센터

☎607-4347 ~ 8 Fax, 607-4349

세상에서 가장 아름다운 자리는 “일자리”입니다  
구인·구직 등록시 맞춤형 일자리 정보 제공

### 부산남구신문

1996년 1월 1일 창간

발행처 부산광역시 남구

48452 부산광역시 남구 못골로 19(대연동)

남구청 대표전화(051)607-4000 편집실(051)607-4077 유료광고 접수 4071

부산광역시 남구 홈페이지 : http://www.bsnangju.go.kr

인쇄처 부산일보사 / 월간 <비매물>

본지는 신문윤리강령과 그 실천요강을 준수합니다.