충남기계공고 동문회보(월간)

총동문회 지표
❖ 참여하는 동문회
❖ 협력하는 동문회
❖ 모교돕는 동문회

설송소식

2024년 12월 제295호 http://cnmhs.net

주식회사 대미농수산
대표 정 관 성 (17회)
010-5401-5090
대전시 동구 송촌남로11번길 47 (용전동)
Tel (042) 638-4988 Fax 638-4983

창간 : 1999년 3월 31일 발행인 : 김학만 인쇄인 : 박수용 사무처 : (042)252-5656 팩스 : (042)584-5658 E-mail:2525656@daum.net

"인정과 보상으로! 충기총동문회 역사를 이어간다."

제40회 총동문정기총회 23대, 24대 총동문회장 이 · 취임식 전국에서 140여명 참가

제40회 총동문회 정기총회와 23 대와 24대 총동문회장 이·취임식이 12월 16일(월요일) 오후 6시 30분 대전 서구 만년동 마리드엘웨딩홀에서 화기애애하게 열렸다.

이날 정기총회는 한 주를 시작하는 월요일임에도 불구하고 서울, 경기지역과 부산 창원 등 전국에서 참석한 140여 동문들의 뜨거운 성원에 힘입어 성황리에 진행되었다.

김학만 23대 총동문회장은 개회사에서 "추운 날씨와 바쁘신 12월의 월요일 임에도 불구하고 어려운 발걸음을 해주신 동문들께 감사의 말씀을 드린다"며 "동문들의 열정과 성원이 있기에 우리 충기동문회는 중단하지 않고 역사를 이어나갈 수 있었다"고 인사를 했다.

개회식에 이어 그동안 총동문회를 위해 봉사해준 동문에 대한 시상식이 있었다.

김학만 총동문회장은 제 22대 총동문회장을 역임한 정관성(17회) 고문과 사무총장을 지낸 민운기 동문(17회)에게 공로상과 금일봉을 전달하였다. 그리고 24년 1년 동안 동문회 발전에 기여하신 발전유공 동문 72명을 대표하여 심상정 동문(1회)에게 감사장과 선물을 전달하였다.

이어 진행된 정기총회에서는 의안 심의로 1호 의안인 총동문회 회칙 일부개정의 건이 상정되어 가결되었으며, 2호 의안으로 2024년도 결산 승인의 건과 3호 의안인 2025년도 예산(안) 승인의 건이 상정되어 가결되었다. 4호 의안으로는 임원 선출의 건(회장, 감사)이 상정되어 제 24대 총종문회장에 최이석(19회) 동문이 추천 승인되었고, 감사는 이우정(3회), 마수용(18회), 박종선(22회) 동문이 추천 승인되었다. 또한 최이석 신임회장을 도와 총동문회를 이끌어갈 수석부회장에 최동준 동문(21회)이 임명되었다.

이날 정기총회는 마리드엘 웨딩홀 1층에서 열려 현안을 처리하고 총동문회장 이 · 취임식이 진행되었다. 동문들의 열렬한 박수를 받고 연단에 오른 김학만 23대 총동문회장은 이임사에서 처음 회장을 맡았을 때 걱정스러웠는데 모든 동문이 잘 협조해 주셔서 동문 선후배님들의 땀으로 이루어진 총동문회를 화합단결로 이끌 수 있었다면서 앞으로 더 능력있는 선 · 후배들이 인정과 보상을 통한 서로의 노력으로 존중하고, 배려하고, 협력하는 명문 충남기계공업고등학교 총동문회로 발전하여 나가는 전통이 이어지기를 소망한다"고 말했다.

이어 23대 김학만 총동문회장은 제 24대 동문회장이 된 최이석 신임회장에게 총동문회기를 전달하였고, 두 분이 힘차게 동문회기를 흔들며 총동문회의 발전을 기원하였다.

최이석 신임 총동문회장은 취임사에서 "23대 김학만회장님과 박수용 사무총장님 등 전임 회장단 여러분이 여러 가지 어려움 속에도 동문회의 발전을 위해 헌신하신 노고에 깊은 감사를 드린다"며 "총동문회장의 막중한 책임과 권한을 동문들로부터 위임받아 총문회 발전과 활성화에 최선을 다하고 후배들에게 자랑스럽게 계승하고자 노력하겠다"고 다짐했다.

이날 정기총회에는 1회 오응수, 송주영, 심상정 고문과 3회 이우정, 8회 이원승, 9회 임세환, 12회 전종현, 13회 송재길, 15회 서경원, 16회 박대용 고문, 3회 서한수 자문위원장, 12회 한영식 상벌위원장이 참석하여 자리를 빛내주었다.

정기총회에 참석한 전체 동문은 정기총회를 마치고 만찬을 즐겼다.

이번 정기총회에서 회칙 개정을 통해 ①회계년도(1월 1일~12월 31일), ②회장과 집행부 임기 일치, ③예산 편성의 합리화를 이루는데 기여하였다.

– 사무총장 박수용 –

충기산악회 을사년 새해맞이 시산제

희망찬 을사년 새해를 맞이하며 충남기계공고총동문회 충기산악회는 건강한 기운을 받기 위해 대전 식장산에서 시산제를 지내고자 하니 동문 여러분의 많은 참여를 바랍니다.

◈ 일시 : 2025년 1월 12일 (일) 오전 10시 ◈ 장소 : 대전 동구 식장산 ◈ 집결지 : 식장산 세천유원지(뒤로가든 뒤쪽)
◈ 연락처 : 권오진 산악대장(31회, 010-5407-8780), 오규성 총무(33회, 010-9551-0418)
◈ 일정 : 오전 10시 시산제 후 등반, 12시 하산 및 점심식사, 14시 종료

충남기계공고총동문회 충기산악회장 김 용 남 (기, 10회)

광고일시 2024년12월 26일

이 임 사

총동문회장은 결정의 고뇌와 책임의 무게를 안고 노심초사 봉사!

사랑하고 존경하는 충남기계공고 동문 여러분!

그동안 아낌없는 사랑과 후원을 보내주신 충남기계공고 동문회 역대 회장님, 그리고 선배님, 18회 동기, 사랑하는 후배님들께 감사드립니다.

지난 2024년 12월 16일 제40회 정기총회는 회계년도, 예산편성, 회장 및 집행부의 임기를 합리적으로 조정하기 위한 특별한 의미를 갖고 있습니다. 회칙을 합리적으로 개정하여 더욱 발전하는 동문회를 열어나가기 위한 초석이 되도록 제23대 총동문회장으로서 중대한 결심을 하여 실천하였습니다.

사랑하는 후배님들에게 더욱 발전하는 충남기계공고 동문회의 발판과 제도를 합리적으로 구축해 주기위해 회칙의 개정이 필요하여 23대 회장으로서 고뇌의 결정과 책임의 무게를 안고 실행하는데 동문 여러분들께서 적극적으로 성원해 주심에 깊이 감사드립니다.

옛 어르신께서 "내 논에 물 들어오는 소리와 자식 글 읽는 소리가 제일 듣기 좋은 소리라"했습니다.

저는 올 1년 동안 충기 동문 선·후배님들로부터 많은 사랑과 후원을 받았습니다. 앞으로 살아가면서 제가 갚아야 할 빚으로 안고 차차 갚아 나가겠습니다. 또한 내년 힘차게 출발하는 제24대 최이석 회장님은 충기 동문회를 훌륭한 반석 위에 올려 금자탑을 쌓을 분이라고 자신있게 말씀드립니다. 많은 사랑과 후원 부탁드리겠습니다.

저의 취임사에서 재미있는 동문회 의미 있는 행사를 통해 "인정, 존중, 보상"의 가치를 실현하고자 했습니다. 제 임기 내 회칙개정과 동문화합을 위해 노력하고 실천할 수 있었던 것에 자축을 하고 싶습니다. 부족한 저를 도와 애써주신 박수용 사무총장님, 마수용 감사님, 최철균 감사님, 박종선 감사님의 세심한 관심과 노고에도 감사드리며 1년 동안 수고해준 집행부 임원들에게도 감사드립니다.

이제 저는 시골에 계신 홀어머니께 충남기계공고 총동문회장 임무를 잘 마치었다고 보고 드리는 걸로 제 임기를 마무리 짓고자 합니다.

다시 한 번 충기인 부라보를 외치며 인사드립니다.

감사합니다.

2024년 12월 31일

충남기계공업고등학교
제23대총동문회장 김 학 만

취 임 사

24대 회장으로서 빛나는 모교의 전통과 역사를 이어가겠다.
선 · 후배님들이 그려온 무늬대로 총동문회를 그려 갈 것.

안녕하십니까?

충남기계공고 24대 총동문회장으로 취임하게 된 19회 최이석 인사드립니다. 부족한 사람임에도 불구하고 총동문회장이라는 중책을 맡게 되었습니다. 무겁고도 영광스러운 자리입니다. 비록 부족한 능력이지만 총동문회의 발전을 위해 최선을 다 할 것입니다.

아울러 역대 회장님들이 이룩하신 훌륭한 업적에 누가 되지 않도록 더욱 노력하겠습니다. 그동안 가늠할 수 없는 깊이와 탁월한 식견으로 1년 동안 제23대 총동문회를 이끌어주신 김학만 회장님과 박수용 사무총장님, 그리고 임원분들께 존경과 감사의 말씀을 전합니다.

그동안 수고 많이 하셨습니다.

존경하는 동문 선.후배 여러분!

그동안 우리 충남기계공고 총동문회는 1대부터 23대까지 많은 우여곡절을 겪으면서도 자랑스럽게 우뚝 솟아 제24대의 새로운 한해를 맞이하게 되었습니다.

그동안 모교에서는 자랑스러운 동문들이 많이 배출되었고, 훌륭하신 동문들이 빛나는 모교의 전통과 역사를 만들어 주셨습니다. 이러한 성취가 있기까지 모교의 선생님들과 사회 각 분야에서 빛나는 기여를 해 주신 동문들의 숭고한 헌신의 역사(歷史)가 있었습니다. 저는 동문들의 그 마음을 받들어 쉬지 않고 열심히 노력하겠습니다.

동문 여러분!

인간이 그려온 무늬를 우리는 문화라고 하였습니다. 우리 충남기계공고인들이 그려온 무늬는 충남기계공고인의 문화이며, 충남기계공고인의 역사라 말할 수 있을 것입니다. 앞으로 저는 우리 충남기계공고 선.후배님들이 그려온 방향대로 총동문회를 그려가 보겠습니다. 게으른 예술가가 만든 명작은 없다고 합니다.

충남기계공고 동문들이 그려준 무늬를 따라 말보다는 행동으로 보여드리겠습니다. 저는 앞으로 총동문회가 나아갈 방향을 3가지만 말씀드리겠습니다.

첫째, 총동문회는 동문들의 참여와 화합이 우선입니다. 저희 제24대 총동문회는 모든 동문들을 만날 수는 없겠지만, 최대한 부지런히 동문을 찾아가고 말씀을 경청하며 참여를 독려하겠습니다.

둘째, 총동문회는 동문들의 신뢰를 바탕으로 성장하고 뿌리를 내려야 합니다. 철저히 잘 관리해서 다음의 후배들에게 모범이 되는 것이 우선이며, 책임감이 충만해야 합니다. 총동문회는 동문들 마음의 고향인 만큼 미래에도 계속 이어져 동문들의 위안이 되어야 합니다. 그러므로 최선을 다해 모범이 되는 선배가 되겠습니다.

셋째, 총동문회는 단순한 친목 단체가 아닙니다. 총동문회는 우리의 모교, 선생님들, 학생들과 더불어 학교를 구성하는 매우 중요한 요소입니다. 그래서 총동문회는 모교와 지역사회의 발전에 적극 기여하는 총동문회가 되어야 합니다. 앞으로 그런 역할을 충실히 하도록 하겠습니다.

저를 총동문회장으로 추대해 준 선관위와 선배님들께 감사드리며, 앞으로 저를 도와 24대 동문회를 이끌어갈 최동준 수석부회장(21회), 홍준용 재무국장(25회), 권경중 조직국장(26회), 박대우 홍보국장(29회), 이진혁 사무국장(30회), 전우창 사업국장(33회), 이종원 복지국장(38회)에게도 아낌없는 격려와 성원 부탁드리며 동문 여러분들의 기대에 어긋나지 않도록 끝까지 노력하는 24대 동문회가 되겠습니다.

다가오는 을사년 새해에도 3만 5천여 동문님들의 가정에 건강과 행운이 가득하시기를 기원합니다.

감사합니다.

2024년 12월 31일

충남기계공업고등학교
제24대총동문회장 최 이 석

23대, 24대 총동문회장 이 · 취임식 이모저모

“모교는 우리에게 아름드리 나무 같은 버팀목이다.”

29회, 졸업30주년행사 전통을 잇다.

29회 졸업 30주년 기념행사가 11월 30일 토요일 저녁 6시부터 9시까지 선샤인호텔에서 열렸다. 29회 동기들과 총동문회 임원진. 동문 선·후배 등 60여명이 참석한 가운데 성황리에 행사가 진행되었다.

총동문회에서는 최이석 수석부회장과 박수용 사무총장, 홍준용 사무국장, 한병수 복지국장, 김성기 사업국장이 참석하였고, 현 대전교육계를 이끌고 있는 설동호 교육감과 은사님등 내·외빈이 참석하여 축하해주었다.

29회 이원희 추진위원장은 23대 총동문회 임원진에게 참석해줘서 고맙다는 인사말과 함께 “충남기계공고는 우리에게 오랜 세월 든든히 버팀목이 되어주는 아름드리 나무와 같다. 보석처럼 마음에 긍지와 자부심, 위안이 되어 주는 존재이다. 앞으로 29회 동문회가 더욱 이롭고 새로운 추억이 자라나는 나무처럼 뿌리내리고 성장해 갈 수 있도록 노력하겠으니 선.후배님들께서도 많은 응원과 격려를 부탁드린다.”고 하였다. 또한 29회 동기들에게도 “오늘이 자리를 통해 새로운 만남과 소식, 그리고 기쁨을 나눌 수 있는 계기가 마련된 만큼 앞으로도 서로의 삶에서 쌓아온 다양한 경험과 미래의 계획을 함께 나누는 29회가 되자.”고 하였다.

박수용 사무총장은 “졸업 후 30년이라는 긴 세월 동안 각자의 자리에서 묵묵히 자신의 역할을 다하며 걸어온 29회 동문에게 진심어린 축하를 보내며 오늘은 그 추억을 나누고, 서로의 성장을 축하하고, 보상하는 아름다운 여러분의 시간이다. 앞으로 29회 동문 간의 유대와 협력이 더욱 단단해지기를 희망하며 여러분의 남다른 열정과 성취가 충남기계공고의 자랑임을 잊지 말아 달라.”고 당부하였다.

이날 행사에는 23대 총동문회 임원진을 비롯하여 19회, 21회, 23회, 24회, 25회, 28회, 30회, 회장들이 참석과 함께 축하화환을 보내주었다.

또한 박수용 사무총장은은 29회 30주년을 축하하는 금일봉을 전달하였고 29회에서도 동문회 발전에 써달라며 300만원의 발전기금을 전달하였다.

오랜 시간 행사를 준비하느라 고생한 29회의 이원식 추진위원장과 김민식 회장, 박대우 부위원장, 강태용 사무총장외 애써주신 29회 동기들에게 감사드리며 앞으로 동문회를 책임져나갈 29회의 활약을 기대한다.

29회 졸업30주년 행사 화보

“3회에서 59회까지 전기과의 역사는 계속된다.”

전기과 제50회 정기총회 및 송년의 밤 행사

전기과 동문회 제50회 정기총회 및 송년의 밤 행사가 12월 9일 마리드엘웨딩홀에서 이우정 고문(3회)을 비롯하여 80여명의 동문 선.후배가 참석한 가운데 성황리에 열렸다.

김희곤 회장(16회)은 개회사에서 “여러모로 힘든 한 해를 잘 마무리하게 되어 감사드린다. 다가오는 새해에도 늘 건강하시고 행복한 한 해가 되기를 기원한다.”고 하였다.

또한 “전기과 회장으로서 2년여 임기를 동문님들 덕분에 잘 마칠 수 있었다. 마수용 신임회장에게도 많은 협력과 성원 부탁드린다.”고 하였다. 이어 김학만 총동문회장(18회)의 격려사와 전기과 재학생 후배 6명에게 300만원의 장학금 전달식이 있었다.

마수용 신임회장은 인사말에서 “전기과의 재정을 튼튼히 할 수 있도록 노력하겠다”며 선·후배님들의 협조를 당부하였다. 감사에는 이정식(8회)동문과 정성태(13회)동문이 선출되었다.

특히 이날 행사에는 43회에서 1명, 46회에서 2명, 59회에서 2명의 후배가 참석하여 전기과의 역사를 이어줄 것으로 기대되었다.

마수용 신임회장을 필두로 새로운 집행부가 들어선 전기과 동문회가 화합과 단결을 통해 더욱 발전해 나가기를 기원한다.

– 송예경 총무 –

“감동과 우정이 넘치는 14회 송년의 밤”

충기 14회 정기총회 및 송년회

충기 14회 동문회는 12월 21일(토) 선샤인호텔에서 50여명의 동기들이 참석한 가운데 정기총회 및 송년회를 개최하였다. 바쁜데도 불구하고 전국에서 참석해준 친구들과 총동문회 김학만 회장, 이원승고문(8회)이 격려차 참석하여 자리를 빛내주었다.

이날 정기총회에서는 2년의 임기를 마친 백채준 회장의 이임식과 차기회장으로 선출된 허인범 회장의 취임식이 있었다.

백채준 전임회장은 “그동안 협조해준 동기들에게 감사드리며 앞으로 새롭게 14회를 이끌어갈 허인범 회장에게도 많은 격려를 부탁드린다.”고 하였다.

허인범 신임회장 또한 인사말을 통해 “2년여간 14회 동문회를 이끌어온 백채준 전임회장에게 감사하며 앞으로 더욱 단합하고 발전하는 14회 동문회가 될 수 있도록 노력할테니 동기들의 많은 협조를 부탁한다.”고 하였다. 이어진 송년회에서는 노래자랑과 행운권 추첨으로 선물 증정등의 행사가 이어지며 감동과 우정이 넘치는 화기애애한 분위기로 마감하였다.

“더욱 단결되고 발전하는 동문회”

서울동문회 송년회

서울동문회는 지난 11월 27일(수)강동구 만나하우스에서 이른 송년회를 가졌다.

2회 김중수, 진일두, 4회 나상원 동문등 40여명이 참석하였으며, 13회 권기대 동문의 “안동역에서 “의 활기찬 섹소폰 연주로 분위기는 고조되었다.

첫눈이자 폭설로 교통이 마비되는 상황에서도 많은 동문들이 참석하였으며, 특히 경기북부, 경기동북부에서도 먼 길을 마다하지 않고 참석하여 자리를 빛내 주었다.

오랜만에 참석한 8회 이준규동문은 앞으로 동문회 발전에 더욱 이바지 하기로 다짐하는 인사말도 빼놓지 않았다.

육정관(15회)회장은 “서울동문회와 총동문회의 발전과 화합을 위해 더욱 노력하겠다.”고 다짐하며 동문들의 적극적인 협조를 요청하였다. 육정관 회장(15회)은 다가오는 2025년 더욱 단결되고 발전하는 동문회로 성장시킬 것을 약속하며 차기 회장으로 연임되었다.

– 송예경 총무 –

“한번 충기인은 영원한 충기인”

경기북부동문회 정기총회 및 송년회

경기북부동문회는 12월 6일 정기총회 및 송년회를 개최하였다.

송영호(3회)동문을 비롯하여 동문 28명과 가족 10여명이 참석하여 자리를 빛내주었으며, 이날 총회에서는

- 회장은 1년마다 재신임 또는 새롭게 추대한다.
- 수석부회장의 차기회장 당연직 승계는 폐지한다와 같은 회칙개정안이 통과되었고, 특히 동문들의 신변 변동 시에 바로 연락을 취할 수 있도록 가족구성원으로 비상연락망을 만들었다.

또한 작년에 이어 올해도 최기춘(15회)회장이 연임되어 경기북부동문회를 이끌어가게 되었다. 타향에서 같은 충남기계공고 출신이라는 이유만으로 가족보다 더 끈끈한 인연을 맺고 어울려 살아가는 경기북부동문들에게 새해에도 건강과 행운이 함께 하기를 기원한다.

– 송예경 총무 –

타향에서 서로의 버팀목이 되다.

천안동문회 송년의 밤 행사

천안동문회는 12월 20일(금) 삿포로 일식에서 송년의 밤 행사를 진행하였다.

30여명의 동문이 참석한 가운데 올해로 임기가 끝나는 정광조(20회)회장은 인사말을 통해 “그 동안 천안동문회 발전을 위해 십시일반으로 도와주신 동문들에게 감사드리며 앞으로 신임회장에게도 많은 격려와 협조를 부탁드린다.”고 하였다.

또한 신임 회장으로 선출된 송수천(20회)회장은 “천안동문회 발전을 위해 최고의 노력을 기울이겠다.”며 동문들의 협조를 당부하였다.

이날 임세환(9회, 총동문회 고문)동문에게는 천안동문회원 명의로 공로패를 전달하였고, 병마와 싸우고 있는 신동헌(23회) 동문에게도 회원들이 십시일반으로 모은 성금을 전달하고 빠른 쾌유를 기원하였다. 어려운 상황에서도 서로에게 버팀목이 되어주는 동문들이 있어 충남기계공고 천안동문회는 영원할 것이다.

– 송예경 총무 –

“인삼의 고장, 금산에서 충기로 뭉쳤다.”

금산동문회 송년의 밤 행사

금산동문회는 12월 17일(화) 금산 로컬푸드에서 송년의 밤 행사를 하였다.

이날 행사에는 동문 및 가족들 40여명이 참석하여 자리를 빛냈다. 박용규(17회)회장은 인사말에서 “올 한해도 힘들었지만 다들 건강한 모습으로 참석해주신 동문들에게 감사드리며 새해에도 건강하고 행운이 넘치는 한 해가 되기를 기원한다.”며 건배사를 제안하였다.

최고의 품질을 자랑하는 금산인삼만큼 최고의 동문들이 모인 금산동문회의 발전을 기원한다.

김학만 총동문회장 한국행정사학회 '추정 학술상' 수상

김학만 총동문회장(우송대 교수)은 11월 15일 한국행정사학회에서 선정한 '추정학술상'을 수상하였다.

'송애 김경여 정신의 현대적 재조명'이라는 논문을 통해 행정학 발전에 기여한 공로를 인정받아 이 상을 받았다.

김학만 총동문회장은 논문에서 조선 중기 문신인 송애 김경여의 정신을 현대적으로 재조명하였으며, 김경여의 정신을 '자립', '단정', '독행'으로 요약하고 이러한 정신이 우송학원을 창립한 우송 김정우 박사에 계승돼 글로벌 인재를 양성하는 육영사업으로 이어졌음을 밝혔다. 이 연구는 한국행정사학지에 게재돼 학술 활동의 수준을 높였다는 평가를 받았으며, 과거의 인물이나 사상을 소홀히 다루는 현대 사회에서 역사적 인물의 정신을 재조명하고 계승하는 연구의 중요성을 일깨웠다. 충남기계공고의 23대 회장을 역임하고 있는 김학만 총동문회장의 수상을 다시 한번 축하하며 3만5천여 동문과 함께 뜨거운 박수갈채를 보낸다.

– 송예경 총무 –

보도자료 출처:
연합뉴스, 문화일보, 중도일보, 뉴시스, 충청투데이, 대전일보 등

"동문과 더불어 발전해나가는 기업으로 우뚝 서다."

기룡ENC 이중선 대표(전, 36회) 신사옥 이전 기념식

기룡ENC는 11월 11일(월) 오후 6시 30분 각계각층에서 활동중인 충남기계공고 동문들을 초대하여 신사옥 이전 기념식을 진행하였다.

이날 자리에는 1회 오응수 고문을 비롯하여 김학만 총동문회장과 박수용 사무총장, 서경원 고문(15회), 황경아(21회)대전시의원등이 참석하여 자리를 빛냈다.

이우정 회장(3회)은 인사말에서 "이중선 대표의 역량도 한 몫을 했지만 주위에서 도와주는 이들이 있어서 지금의 기룡전기가 되었고, 또한 앞으로도 발전해가는 기룡전기가 될 것이다."라고 하였다.

현재 기룡ENC에는 20여명의 동문들이 근무하고 있으며 기회가 되면 더 많은 동문들이 취업하여 명실상부한 동문기업으로 성장해 나갈 것으로 기대된다.

– 송예경 총무 –

컬럼

9988234란 말을 잘 아시지요?

9988234 란 말을 잘 아시지요?

지난번에 이어 건강한 삶을 위한 방법을 살펴보겠습니다. 고혈당, 고혈압, 고지혈증등을 일으키는대사증후군은 건강수명을 단축하는 대표적인 요인입니다. 방치하면 만성질환으로 이어집니다.

여기에 비만, 동맥경화까지 있으면 물리적 수명도 줄어들 수 있습니다. 이처럼 여러 질환이 한 꺼 번에 나타나는 것을 대사증후군 이라합니다. 여성의 경우 여성호르몬이 적게 나오는 50대 이후에 최고치에 이르게 되고, 남성의 경우 40대 이후부터 대사증후군의 위험에 노출되고 50대에 최고치에 이릅니다.

요즘 아이들을 진료 하다 보면 보호자들이 '우리 아이가 잘 안 먹는다'는 호소를 많이 듣는데, 실제로 아이를 보면 통통한 경우가 많습니다. 사실 어른이나 아이나 좀 살집이 있는 것이 보기에는 좋으나 실제는 비만한 경우가 많습니다. 특히 아이들은 잘 먹어야 키가 커진다는 생각 때문에 시도 때도 없이 많이 먹이고 요즘은 패스트푸드등 먹을것이 풍성하므로 부모 마음으로 많이 먹이게 되고 밖에 나가 놀이 하는 것보다 집에서 컴퓨터, 휴대폰, TV시청 등 신체 활동은 줄어 어릴 어릴 때 비만한 경우가 많아 대사중후군의 위험성이 많이 증가되고 있습니다.

균형 있는 식생활과 신체 활동이 중요하다고 생각합니다.

전술 한 바와 같이 건강이란 정신적, 신체적, 사회적, 그리고 영적으로 조화와 균형을 이룬 안녕한 상태로 본다면 부모로서 자녀에게 건강한 습관을 물려주는 것이 필요하다고 생각합니다. 그 러러면 자신이 먼저 본을 보여야 하겠지요. 귀찮다는 말은 무슨 말의 준말인지 아시는지요? "귀하지 아니하다"라는 말이라고 합니다. 자신, 자식, 이웃이 귀한데 귀찮아하면 안 되겠지요.

고혈당, 고혈압, 고지혈증등은 서로 밀접하게 연관 되어 있습니다. 하나가 생기면 다른 하나가 생기기 쉬운 구조로 되어 있습니다. 우리나라에서는 크게 뚱뚱해 보이지 않는 복부비만을 특히 주의해야 합니다. 복부비만이 인슐린저항성을 높이고 만성염증을 유발하면 3고를 일으키기 쉽기 때문입니다.

자동차로 말하면 계속해서 과적하는 상태라고 볼 수 있습니다. 한두 번 괜찮다고 하여 계속 무리하게 되면 물의를 일으킬 수 있습니다.

실제로 대사증후군은 여러 합병증을 유발하기 때문에 더 위험합니다. 대한당뇨병학회에 따르면 당뇨병환자는 당뇨병이 없는 사람에 비해 심혈관계질환 발생 위험이 남성은 2-3배, 여성은 3-5배 높습니다.

당뇨병환자가 말기신장질환에 걸릴 위험도 5배 가까이 높습니다. 지면관계상 이만 줄이고 다음에는 대사증후군의 위험인자 등으로 이어가겠습니다.

오상근 동문 광산과6회

- 충남대 의과대학졸업
- 보건대학원, 침신대학원수료
- 미Keplan, MSAC college 수학
- 미연방 의사고시 패스
- 의협 고위과정 수료
- 무장공비침투사건사단장표창
- 소아과학회우수포스터수상
- 대전시 문화상 수상
- 충남대를 빛낸 50인 수상
- 전, 대전 서구 의사회장
  대한소아과학회 부회장
- 대전 중앙장로교회, 월평동산교회 장로
- 극동방송 운영위원장
- 전, 평화의 마을 대표이사
- 현, 사회복지법인『밀알』대표이사
  큰우리 요양병원 병원장

수입 현황

기간 : 2024년 11월 21일 ~ 2024년12월 24일까지
입금계좌번호 : (농협) 351-0214-2218-53 충남기계공업고등학교 총동문회

총동문 발전에 도움 주시는 동문님의 따뜻한 마음, 23대 총동문회 집행부는 잊지 않겠습니다.

보내주신 기금은 동문과 동문회 발전을 위해 소중하게 사용하겠습니다. 충기인 브라보!

모교사랑 자동이체

1만원 자동이체

방	1	박만영	10,000
방	1	백운길	10,000
자	1	송주영(11월분)	10,000
자	1	송주영	10,000
상	1	오응수	10,000
자	1	윤영호	10,000
광	3	서한수	20,000
전	3	이우정	20,000
방	4	송석범	10,000
자	7	조봉호(11월분)	10,000
자	7	조봉호	10,000
광	8	김재겸(11월분)	10,000
광	8	김재겸	10,000
전	8	류오현	10,000
기	8	신도성	10,000
화	8	이원승(11월분)	10,000
화	8	이원승	10,000
전	8	임헌표	10,000
전	9	임세환고문	10,000
전	9	임세환이사	10,000
방	9	진한종(11월분)	10,000
방	9	진한종	10,000
방	10	김영갑	10,000
자	10	김창길	10,000
전	10	오창균	10,000
자	10	이경세	10,000
전	11	강영천	10,000
전	11	김용진	10,000
전	11	박인삼	10,000
전	11	오연진	10,000
전	11	이진권	10,000
광	11	조동호	10,000
기	12	김기섭	10,000
전	12	김기용	10,000
기	12	라기원	10,000
기	12	정찬목	10,000
기	12	천명재	10,000
기	12	황규표	10,000
기	13	강현용	10,000
기	13	마평춘	5,000
화	13	박대균	10,000
기	14	김병갑	10,000
기	14	백채준	10,000
기	14	임화섭	10,000
기	14	전병민	10,000
기	14	최효식	10,000
기	14	한경환	10,000
기	15	서경원	20,000
전	16	김희곤	10,000
기	16	양희대	10,000
기	16	윤석길	20,000
기	16	이법주	10,000
기	16	이진구	10,000
전	16	장보환	20,000
기	17	김종수	10,000
기	17	류승정	10,000
기	17	민운기	10,000
기	17	박기용	10,000
전	17	서용덕(11월분)	10,000
전	17	서용덕	10,000
기	17	송선호	10,000
기	17	양희곤	10,000
전	17	오명진	10,000
기	17	정관성	20,000
기	17	정희중	10,000
기	18	고창준	20,000
전	18	마수용	10,000
금	18	박수용	10,000
기	18	이기돈	50,000
기	20	김동로	10,000
기	20	류지만	10,000
기	20	여명찬	10,000
전	20	윤성덕	10,000
기	20	이석래	10,000
기	20	진관섭	10,000
기	20	차정운	10,000
기	21	김기영	10,000
기	21	김용근	10,000
기	21	문길수	10,000
기	21	박원종(11월분)	10,000
기	21	박원종	10,000
배관	21	박찬권	10,000
기	21	송석진	10,000
전	21	오주철	10,000
기	21	오흥석	10,000
기	21	유호문	10,000
전	21	임동현(11월분)	10,000
전	21	임동현	10,000
기	21	임병환	10,000
기	21	장명국	10,000
기	21	진춘식	10,000
기	21	한석원	10,000
기	22	김갑수	20,000
기	22	김준수(11월분)	10,000
기	22	김준수	10,000
전	22	박종선	10,000
금	22	이구형	10,000
기	22	이보윤	10,000
기	22	이영우	10,000
기	22	정기채	10,000
기	22	정연근	10,000
전	22	정찬희	10,000
기	22	조영백	10,000
전	23	김은철	10,000
기	23	윤인섭	10,000
기	23	이봉준	10,000
기	23	이주한	10,000
기	23	임정호	10,000
기	23	한병수	10,000
전	24	김용석	20,000
기	24	김형찬	10,000
기	24	박종호	10,000
기	24	안영호	10,000
기	24	이용주	10,000
기	25	강신철	10,000
기	25	홍준용	10,000
기	26	김윤태	10,000
기	26	류한의	20,000
기	26	조유연	10,000
배관	27	김도진	10,000
기	27	송형태	10,000
기	27	이문휘(11월분)	10,000
기	27	이문휘	10,000
기	28	강문식	10,000
기	30	이정근	10,000
기	31	강두형	10,000
기	31	권오진	10,000
기	31	남지현	10,000
기	31	오선균	10,000
기	33	오규성(11월분)	10,000
기	33	오규성	10,000
기	33	이재상	20,000
전	34	공대성	10,000
기	37	박재현	20,000
기	39	김동연	10,000
귀금속	46	이수연(11월분)	10,000
귀금속	46	이수연	10,000
선반	53	이영욱	10,000
			1,535,000

제40회 정기총회 성금

자	1	송주영	50,000
상	1	오응수	100,000
광	3	서한수	100,000
전	3	이우정	300,000
전	3	이종욱	300,000
광	6	오상근	100,000
전	6	윤여봉	50,000
화	8	이원승	50,000
전	8	임헌표	100,000
기	9	박영호	100,000
전	9	임세환	200,000
방	9	진한종	100,000
자	10	구자옥	50,000
전	11	이상호	50,000
기	12	전종현	500,000
전	12	한영식	100,000
기	13	송재길	100,000
기	14	백채준	50,000
기	14	이은호	100,000
기	14	이종업	100,000
화	14	허인범	50,000
기	15	서경원	100,000
기	15	정두현	100,000
기	16	박대용	300,000
전	16	한흥교	100,000
기	17	민운기	100,000
기	17	안경헌	50,000
기	17	이상봉	100,000
기	17	이종우	50,000
기	17	장세정	100,000
금	18	김문수	50,000
전	18	마수용	100,000
배관	18	오치현	50,000
기	19	권경운	100,000
금	19	김영진	100,000
기	19	김용호	50,000
기	19	송영관	50,000
기	19	이강식	100,000
전	19	정호연	300,000
기	21	한석원	50,000
기	21	황희원	50,000
전	22	김종천	300,000
기	22	이영우	50,000
기	23	최병무	100,000
기	24	김윤환	100,000
기	24	박종호	50,000
기	24	이용주	50,000
기	24	조옥형	100,000
전	25	김인문	100,000
전	29	김민식	100,000
기	31	권오진	100,000
금	31	박호성	50,000
전자	32	유성식	50,000
기	33	전우창	100,000
단체		17회동문회	200,000
단체		25회동문회	300,000

충기인의 명예 아너스릴레이 참여 동문

10만원 자동이체

기	12	전종현	100,000
기	14	이은호	100,000
금	18	김문수	100,000
전	18	마수용	100,000
금	18	박수용	100,000
기	18	장영우	100,000
기	18	한윤구	100,000
기	20	박경하	100,000
기	23	최병무	100,000
			900,000

충기인 브라보 발전기금

상생 발전기금(회보광고)

기	18	박종용	50,000
금	18	유병각	50,000
기	18	장영옥	50,000
기	18	장영우	100,000
기	33	오규성	50,000
			300,000

보내주신 발전기금은 동문 화합과 발전을 위해 투명하고 소중하게 잘 사용하겠습니다.

연회비 및 발전기금

방	1	이종기	20,000
자	2	김근식	100,000
방	2	황인정	20,000
자	3	곽상환	20,000
전	3	배정식	20,000
전	3	홍명표	20,000
광	3	홍성민	20,000
광	5	윤석용	20,000
전	6	유동환	100,000
화	8	이장수	300,000
화	8	이종웅	20,000
전	9	김창섭	20,000
광	9	박성하	50,000
자	9	오경세	20,000
광	10	이기성	50,000
기	13	신상우	20,000
기	14	김근식	50,000
기	14	김승환	100,000
기	14	박천관	100,000
전	16	김상호	20,000
기	16	김정기	20,000
기	16	류재욱	100,000
기	23	이한희	50,000
전	24	소연섭	20,000
전	28	정제풍	20,000
단체			
14회 동문회 발전기금			300,000
29회 30주년 발전기금			3,000,000
골프추진위원단발전기금			8,024,950
			12,624,950

제40회 정기총회 화환내역

(사)이노비즈협회 대전세종충남지회 회장 김재문
14회 동문회 일동
18회 동문회 일동
19회 골프동호회
19회 동문회 일동
21회 동문회 일동
22회 동문회 일동
24회 동문회 일동
25회 동문회 일동
29회 동문회 일동
경기도시개발(주)표이사 이강희
대동협(대전시고교동문사무총장협의회)
대전 예술의전당 후원회 일동
롯데관광 대전지사장 이강식(19회)
마리드엘웨딩 대표 김종천(22회)
변호사 한영식(12회)
삼광레이저대표이사 최병무(23회)
삼대째 손두부 대표 김문수
서울동문회 일동
설송회
세무법인 이정 대표이사 마수용(18회)
전기과 동문회
(주)CHCLAB대표이사 차형철(11회)
(주)로보엔지니어링 대표이사 최동준(21회)
(주)씨케이씨 직원일동
청산곡물산업 대표 강인성
총동문회 전종현 고문(12회)
충남기계공고 FC
충심회 회장 박영호
테크노 충우회
테크노교류회 회원일동

KIA Movement that inspires
남대전 기아 서비스
자동차 검사 . 보험 수리
대표 장 영 우 (18회) 010-2304-1500
대전광역시 동구 대성동 276-14번지 (판현시험장)
TEL : (042) 282 - 1500 / FAX : (042) 282 - 1501
E-mail : jyu9837@hanmail.net

이름 조가네 갑 하는 오징어

충청지역 동문님들을 체인점 가족으로 모십니다. 기계과(15회) 조헌기
명실상부한 한국 최고의 갑오징어 전문 음식점 | 합리적인 가격! 환상적인 맛!
조가네 갑오징어만의 경쟁력
1 본사 OEM 소스 공장에서 직접만든 소스 공급
2 전문적인 주방 기술이 필요없는 시스템
3 유행을 타지않는 독창적인 아이템
4 본사의 가맹사업팀 전문가들의 도움
가맹문의 1800-6084 www.jonlee.co.kr
조가네 갑오징어 대전관평점 ☎042-931-1375 세종점 ☎044-867-2202

HYUNDAI GENESIS
현대자동차 대전선화대리점
카마스터 이 용 주 (24회)
010-3404-6989
TEL : 042-254-9000 / FAX : 042-254-4000
신차상담 / 할부 / 리스 / 렌트
대전광역시 중구 대종 545(선화동)

세무회계사무소 박 종 용
대전광역시 서구 둔산2동 1308번지
하이베라스빌딩 3층
(우)302-830
서대전세무서 앞, 제일은행 옆
세무사 박 종 용 (18회)
TEL : 042-471-6400, 6442
FAX : 042-471-6443
핸드폰 : 010-7680-3377
E-mail : pjy4716400@hanmail.net

meritz 메리츠화재

걱정은 메리츠화재가 대신할게요
FP/ 대전본부 오 규 성 (33회)
Mobile. 010-9551-0418
매리츠화재해상보험주식회사 T.042-337-4004 F.042-337-4009
34903. 대전 중구 계룡로 800 동아빌딩 2층 www.meritzfire.com

(주)필 엔 텍
FIL & TECH
대표이사 진 춘 식 (21회)
010-8823-8548
CLEAN 장비, 공조용 FILTER 및 각종 산업용 FILTER
홈페이지 : www.filntech.com
대전광역시 대덕구 대화로 120
(가온비즈타워 220~222호)
TEL. (042) 626-8548
팩 스. (042) 626-8549

JEVISCO 대연상사
KCC 제일테크
유 병 각 18회
010·6424·7233
대전광역시 대덕구 대화로 160번길(대화동)
산업용재유통단지 18동 139, 140호
Tel. 042·670·7877, 7233 / Fax. 042·670·7876
E-mail. jmi4415@hanmail.net

세무법인 이 정 유성지점
대표세무사
마 수 용 (18회) 010-4506-5089
(국세청, 북대전 · 대전세무서, 조세심판원 근무)
대전광역시 유성구 유성대로 875 비에스타워 506호 (충남대 서문앞)
Tel 042-719-8898 Fax 042-719-8810
신고대리 기장대리 불복청구 세무조사 양도 상속 증여

스타 탄생 노래방과 함께하는
달빛맥주
대표 정 찬 희 (22회)
010-2710-2120
대전광역시 서구 괴정동 6-2(도솔로 383)
(괴정동 롯데백화점 네거리에서 괴정동방향 100m 곰수산 뒤편)

콤프레샤 주문제작 및 수리
에어 주변기기 일체
한 국 기 계
Total Air Solution Air Compressor HKMComp
KOHANDS (주)코핸즈 대리점
GSA AIR DRYER (주)지에스에이 대리점
에어스타 (주)에어스타 대리점
대 표 장 영 옥 옥빈(玉賓) 18회 cell : 010·5455·8786
콤프레샤전문 콤프나라 www.compnara.com / www.hkmcomp.com
매장 대전광역시 대덕구 대화로 160번길(대화동) 산업용재유통단지 18동 138호
Tel. 042·670·8962, 042·623·8962 / Fax. 042·670·8963
E-mail: hkmcomp@hanmail.net
공장 대전광역시 대덕구 대화로 161번길 13 (대화동)

돌청 장애인 보호 작업장

"기사를 제보해주세요"

각 회수나 단체동문회 소식과 개인동정을 알려주시면 정성껏 게재하겠습니다.

총동문회편집실 ☎(042)252-5656

싱크마스터
N : 싱크마스터
대표 이 승 원 (52회)
010-5823-2171
대전광역시 중구 당디로96번길 34
https://smartstore.naver.com/sinkmaster
주방기기
주방싱크볼
사각싱크볼
원앙, 아스타 네모
싱크볼, 교체, 설치

큰우리요양병원
중풍, 치매, 뇌졸중 및 노인성 질환, 호스피스 전문

병원장 오 상 근 (6회)
010-2972-5354
대전시 유성구 학하서로 99(덕명동 171-6)
Tel. 042-522-1001
Fax. 042-526-1100

사회복지법인 밀알 http://milalbj.or.kr
대표이사 오 상 근
대전광역시 동구 대전로 887 화성빌딩 4층
T. 042-627-0135 F. 042-716-7119
※후원계좌 : 하나 646-508185-00105 사회복지법인 밀알