

■ 고운(槐雲) 칼럼



코로나19 와 불출문(不出門)

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문, 복야공파 36세)

작년 12월 중국 우한(武漢)에서 발생한 코로나19 여파로 올해는 연초부터 몇 달간 집안에 갇힌 신세가 되고 있다. 지난 6월말 현재 전 세계 코로나 확진자가 1020여 만 명에 사망자만 51만 여명이며, 미국에만 확진자 260여 만 명에 사망자가 13만 여명을 넘었다. 우리나라도 1만 3천여 명의 확진자에 290여 명이 사망하였다.

그리고 해마다 봄이 오면 온국민이 봄의 향연을 맘껏 즐겼지만 올해는 봄이 와도 봄 같지 않은 너무나 암울한 '춘래불사춘(春來不似春)'이란 말을 실감케 했다.

산과 거리에는 진달래, 개나리와 목련, 철쭉꽃이 앞 다투어 피어나지만 아름다운 자태를 구경하는 사람도 보이지 않았다. 향긋한 봄 냄새와 봄 향기도 음미하지 못하고 봄의 향연도 외면하고 살아가는 현실이 너무나 원망스럽고, 그렇게 좋은 봄날 집밖 출입도 통제된 채 창살 없는 감옥과 같은 생활을 하니 너무나 답답하고 서글프다.

이럴 때 당(唐)나라 백거이(白居易: 772-842)가 낙양에서 은퇴하고 말년에 두문불출(杜門不

出)하며 지은 칠언율시(七言律詩)인 불출문이 생각나서 읽어본다.

문밖에 나가지 않고 (不出門) / 백거이(白居易)

불출문내우수순(不出門來又數句):

문밖으로 안 나간지가 벌써 수십 일이 되었거늘

장하소일여수친(將何銷日與誰觀):

무엇으로 소일하며 또 누구와 벗어는가.

학통개처견군자(鶴籠開處見君子):

학의 새장을 여니 군자를 만난 듯하고

서권전시봉고인(書卷展時逢古人):

책을 펴고 글을 읽으니 옛사람을 만난 듯하네.

자정기심연수명(自靜其心延壽命):

자신의 마음을 맑게 지니면 수명도 길어질 것이고

무구어물장정신(無求於物長精神):

물욕을 버리면 정신이 맑아지는 법이라네.

능향변시진수도(能行便是眞修道):

이렇게 하는 것이 바로 참된 수도 이리니

하필강마조복신(何必降魔調伏身):

구태여 마귀를 항복시키려 조복할 필요가 있겠나?

당시 백거이는 스스로 허심탄회하고 마음을 염정(廉正)하게 하고 물욕을 없애면 수명을 연장(延壽) 할 수 있다고 생각했고 이렇게 사는 것이 참된 도(道)를 찾는 것이라 여겼다. 이를 보면 옛날이나 지금도 세상 권력에 탐하지 않고 청렴하게 대자연 속에서 유유 작자하게 살고 있는 사람들이 우러러 보인다.

그러나 지금은 그때와는 달리 코로나 바이러스로 전 세계인이 활동도 제한되고 고통 속에 살고 있다. 코로나 바이러스는 강대국 약소국이나, 신분, 나이, 인종, 직업에도 관계없이 누구에게나 평등하게 공격하고 있다. 코로나는 모든 전쟁도 일시 중지시켰고 오직 가정과 가족을 중시하는 풍조로 변화시키고 있다.

이번 코로나19 여파로 우리나라에는 지난 3월부터 '사회적 거리두기'를 하다가 5월 연휴를 앞두고 4월 24일 '생활 속의 거리두기'로 전환되었으나, 또 다시 지역 확진자가 늘어나자 유행업소나 박물관 등 공공장소 사용을 통제하고 지하철에도 마스크 착용을 의무화하는 등 개인 방역 수칙을 강조하고 있다.

코로나 19의 사태가 언제 끝날지 아무도 모른다. 차제에 백거이 불출문을 음미하면서 가급적 외출을 삼가고 집에서 책도 보고 가족과 함께 유익한 시간을 보내는 것이 최선의 방법이 아닌가 싶다. 하루속히 코로나 19가 종식되어 즐거운 일상생활로 돌아가길 기대한다.

생활속의 한방건강

비만과 허리둘레



권희완 (시중공파 37세)

한의학박사 / 주) 경강중심 바른자세진흥원 원장

1. 뚱뚱한 사람

통상 뚱뚱한 사람을 '비만'이라고 말한다. 비만(肥満, obesity)은 몸무게가 보편적인 사람보다 비교적 많이 나가는데, 일반적으로 체중에 비추어 극우 대비 지방 비율이 많은 것을 말한다.

비만이 되면 체중과다로 인하여 행동의 불편함이 따르게 되고, 경우에 따라 인간관계, 심지어 관계 등의 사회적 장애가 발생하기도 한다.

또한 비만은 그 원인인 지방과다로 인하여 야기될 수 있는 질병상의 2차적인 합병증인 고지혈증, 동맥경화, 고혈압, 당뇨병, 지방간 또는 관절 이상의 발생 비율이 높아진다.

2. 몸에 꼭 필요한 지방(脂肪)

우리가 활동할 때 힘을 내는데 필요한 주요한 3대 영양소는 탄수화물, 단백질, 지방이다. 지방은 탄수화물, 단백질에 비하여 약 2배의 에너지를 낸다. 지방은 우리 몸의 건강에 꼭 필요한 요소로, 세포를 구성하고, 체온의 유지는 물론 외부의 충격으로부터 내부 장기를 보호해 주는 쿠션 역할을 한다. 또한 지용성 비타민(A, D, E, K 등)의 에너지를 저장하며, 성호르몬을 생산할 수 있도록 조화롭게 한다. 우리 몸의 대사와 기능이 제대로 작동하면 적당량의 지방은 필히 먹어야 한다.

3. 체지방과 내장지방

활동에 쓰고 남은 지방은 인체 내에 쌓이게 되고, 이 쌓인 중성지방을 흔히 '체지방'이라고 한다. 체지방은 축척되는 장소에 따라 '피하지방'과 '내장지방'으로 나뉜다. 피하지방은 피부 바로 밑에 쌓여있는 지방으로, 허리, 허벅지, 엉덩이 등의 피부 바로 밑에 쌓이는 비만이다. 내장지방은 내장 등의 기관을 안정적으로 유지하기 위해 커튼 모양으로 연결하고 있는 장간막(그물막)에 쌓인 것을 말한다.

통상 복부비만은 내장비만이다. 문제가 되는 것은 내장지방으로, 이는 비교적 큰 혈관과 연결되어 있어 지방의 유동성이 높아 혈관으로의 이동이 용이하고, 이에 따라 혈관에 찌꺼기 등이 축척되어 혈관의 통로를 축소할 가능성이 높다. 그래서 이러한 내장지방이 많으면 당뇨병, 고혈압, 심혈관계 질환 등 3대 성인병에 걸릴 위험이 증가한다. 다른 부위는 날씬한데 배만 볼록 나온 사람도 내장비만일 가능성이 높다.

4. 지방의 세 가지

지방은 지방을 구성하는 지방산 종류에 따라 크게 포화지방산, 불포화지방산, 트랜스지방산

세 가지로 나눈다.

가장 작은 원소인 수소(H)를 포함하고 있는 정도에 따라 포화, 불포화로 구별되는데, 수소가 거의 없는 불포화지방은 건강에 도움이 되고 그다지 나쁠 것이 없다. 그러나 포화지방은 많이 먹으면 해가 더 많고, 트랜스지방은 가능한 피해야 할 지방이다.

포화지방은 실온에서 딱딱하게 굳는 지방으로, 체내에서 '나쁜 콜레스테롤(LDL콜레스테롤)'의 수치를 높이기 때문에, 과다하면 인체에 유해한 지방이다. 육류, 우유, 유제품 등의 동물성 식품에 많이 들어 있으며, 식은 고기국 위에 하얗게 굳은 기름이 바로 포화지방이다.

불포화지방은 콩기름, 올리브유 등 실온에서 액체인 식용유와 견과류(땅콩, 호두, 해바라기 씨) 등 식물성 식품에 많다. 동물성 식품에는 고등어, 꼬치, 청어, 연어, 참치 등의 생선기름이 있다.

트랜스지방은 나쁜 콜레스테롤(LDL콜레스테롤)'의 수치를 높이는 포화지방의 성질과 '좋은 콜레스테롤(HDL콜레스테롤)'의 수치마저 저해하는 독한 성질이 있다. 부분경화유(고체로 만들어진 기름)를 원료로 조리된 가공식품인 마요네즈, 케이크, 가공초콜렛, 빵류, 감자튀김, 팝콘 등의 식품에는 다양한 트랜스지방이 들어있다.

5. 건강의 척도는 허리둘레

보통 사람들은 허리둘레보다 체중에 더 민감하다. 하지만 건강의 척도는 허리둘레다. 최근 허리와 키의 비율(WHR : 허리둘레를 키로 나눈 값)이 몸무게와 키의 비율(BMI : 몸무게를 키의 제곱으로 나눈 값)보다 비만도를 측정하는데 더 유용하다는 주장이 제시되고 있다.

우리나라 남성의 경우 허리둘레가 36인치 미만(약 90cm), 32인치 미만(약 80cm)인 경우에 건강범주 안에 들며 그 이상일 경우에는 다소 위험하여 관리가 필요하다. 움직이는 듯한 S라인



의 허리는 건강하며, 매력적이고, 경쾌한 동작을 이루어낸다.

6. 복부지방 줄이기

비만은 결국 에너지 섭취량보다 소비량이 많아 생기는 증상이다. 복부는 신진대사가 가장 활발하여, 체중이 줄었을 때 지방이 먼저 빠지는 곳이기도 하다. 복부지방을 제거하는 가장 효과적인 방법은 가볍고 적게 먹는 소식(小食)과 적절한 운동을 병행하는 것이다.

이달의 책

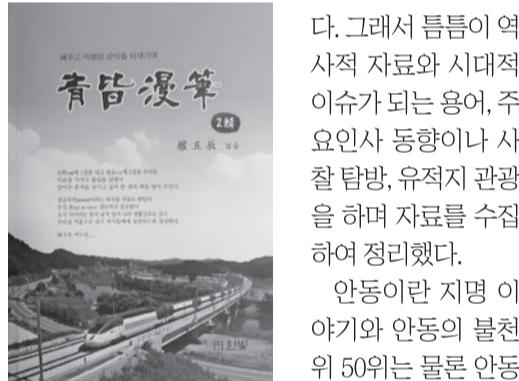


청개만필(青皆漫筆)

/권오진

청개(青皆) 권오진(權五辰, 부정공파 35세, 1940) 죽чин이 청개만필(青皆漫筆) 제2집을 발간했다. 2010년 철순을 기념한 제1집 밭간에 이어 두 번째다. 제2집 밭간은 팔십을 살아온 흔적을 남기고 싶어 책을 엮었다. 청개는 저자의 아호이고 만필은 평소 관심있는 제반사항들을 새로 공부하는 자세로 순서없이 모은 글이라는 의미이다. 그야말로 수많은 정보와 이슈들로 가득하다.

철도청에 근무(1962.11.9~1998.12.31.)하다 정년퇴직한 지도 벌써 20여년이 흘렀다. 요즘은 지난 세월을 보람되게 살았는가 물음표가 자꾸 떠오른다.



다. 그래서 틈틈이 역사적 자료와 시대적 이슈가 되는 용어, 주요인사 동향이나 사찰 탐방, 유적지 관광을 하며 자료를 수집하여 정리했다.

안동이란 지명이 이야기와 안동의 불천 위 50위는 물론 안동 권씨 사성의 유래도 책 구성의 주요 항목을 구성한다.

책 표지 앞 뒷면은 KTX가 산천을 달리는 사진이다. 평생 철도청에 근무하며 철도에 대한 남다른 애정을 표지에 담았다.

또한 2016년 낭중공 추향제 때 아현관을 봉행했던 사진은 선조에 대한 송조정신과 안동권문에 대한 저자의 자긍심이 묻어 있다.

■ 이달의 시

뿌리

/ 권득용

지난밤 봄비에 쓰러진 잣나무
멀대같이 제 키만 키웠다
바람이 슬쩍 지나가자
기울기를 측량하지 못하고
곧두박질한 지상
뿌리는 넘어지고 나서야 보여지는 것
나도 뿌리가 있다는 것을
까맣게 잊고 살아왔다

오늘 아침
나무가 쓰러지고 난 뒤에야
돌아가신 부모님이
나를 지탱해준
뿌리라는 것을 알았다.

공학박사, 시인, 시낭송가, (사)한국문화 대전광역시지회 13,14대 회장, (사)백제문화원 이사장·문경문화관 이사장·(사)한국문인협회 이사 등 활발한 문단 활동을 펼쳐오고 있다. 시화집『다시, 사랑하지 못하더라도』(2019), 칼럼집『연은 때 늦추는 법이 없다』(2006) 등이 있다.

서울산악회 정기산행 안내 (제308차)

- ◆ 일 시 : 2020년 8월 16일(일) 오전 10시(시간임수)
- ◆ 산 행 지 : 송추계곡
- ◆ 집결장소 : 지하철 3호선 구파발역 1번 출구
- ◆ 준 비 물 : 도시락, 간식, 여벌옷 및 개인 필요 장비 등

회장 권종훈 : 010-4037-6656
사무국장 권순희 : 010-3797-1874

등반대장(권오윤) : 010-9027-6179

2020년 8월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권종훈

임원회비 납부 안내

임원 여러분! 코로나19 사태로 인해 대단히 어려움이 많을 것으로 사료되지만 임원님께서 납부해 주신 임원회비는 100만 족친의 화합과 발전의 주춧돌이 됩니다. 꼭 납부하여 주시면 감사하겠습니다. 임원 여러분의 많은 협조 부탁드립니다.

◆ 대종회 사무처

- ▶ 전화번호 : 02-2695-2483~4
- ▶ FAX: 02-2695-2485

◆ 임원회비 입금 계좌

- ▶ 국민은행: 033237-04-006941(예금주: 안동권씨 대종회)
- ▶ 농 협: 301-0235-6546-41(예금주: 안동권씨 대종회)

안동권씨 대종회

회원 여러분의 가정에 화목·건강·행운이 함께 충만하시길 기원합니다. 마포종친회를 아래와 같이 개최하오니 많이 참석하셔서 자리를 빛내 주시기 바랍니다.

- ◆ 일 시 : 2020년 8월 27일(목) 오후 7시
- ◆ 장 소 : 우가촌(가마솥설렁탕) 02-702-5047, 010-5358-2840
- ◆ 오시는 길 : 지하철5호선 공덕역 5번 출구, 지하철6호선 공덕역 6번 출구→공덕오거리→르네상스타워(옆)→우가촌
- ◆ 연락처 : 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437, 총무 권경탁 010-3796-4047

2020년 8월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구