

■ 고사성어 ⑭



백년하청 (百年河淸)

백년을 기다린다 해도 황하(黃河)의 흐린 물은 맑아지지 않는다는 뜻. 곧 아무리 오래 기다려도 사물(事物)이 이루어지지 어려움의 비유. 확실하지 않은(믿을 수 없는) 일을 언제까지나 기다림(기대함)의 비유.

춘추시대 중반인 주(周)나라 영왕(靈王) 7년(B.C. 565), 정(鄭)나라는 위기에 빠졌다. 초(楚)나라의 속국인

채(蔡)나라를 친 것이 화가 되어 초나라의 보복 공격을 받게 된 것이다. 곧 중신들이 모여 대책을 논의했으나 의견은 초나라에 항복하자는화친론(和親論)과 진(晉)나라의 구원군을 기다리며 싸우자는 주전론(主戰論)으로 나뉘었다. 양쪽 주장이 팽팽히 맞서자 대부인 자사(子驪)가 말했다.

“주나라의 시에 ‘황하의 흐린 물이



由江 權丞世
·경북 영주생 김교공파 34세 -악력-
·개인전4회,초대그룹전20회
·대한민국 미술대전 초대작가, 운영위원, 심사위원 역임
·영남미술협회 회장
·유강 서화연구원 원장

맑아지기를 기다린다 해도 인간의 짧은 수명으로는 아무래도 부족하다’는 말이 있듯이, 지금 진나라의 구원군을 기다린다는 것은 ‘백년하청’일 뿐이오. 그러나 일단 초나라에 복종하여 백성들의 불안을 씻어 주도록 합시다.”

이리하여 정나라는 초나라와 화친을 맺고 위기를 모면했다.



백전백승 (百戰百勝)

백 번 싸워 백 번 이긴다는 뜻으로 싸울 때마다 반드시 이긴다는 말.

춘추 시대, 제(齊)나라 사람으로서 오왕(吳王) 함려(閔闔 : B.C.514-496)를 섬긴 병법가 손자(孫子 : 孫武)가

쓴 <손자> <모공편(謀攻篇)>에 다음과 같은 글이 실려 있다.

“승리에는 두 종류가 있다. 적을 공격하지 않고서 얻는 승리와 적을 공격한 끝에 얻는 승리인데 전자는 최

상책(最上策)이고 후자는 차선책(次善策)이다. ‘백 번 싸워 백 번 이겼다 [百戰百勝]’ 해도 그것은 최상의 승리가 아니다. 싸우지 않고 상대방을 굴복시키는 것이야말로 최상의 승리인 것이다.

곧, 최상책은 적이 피하는 바를 간파하고 이를 봉쇄하는 것이다. 그 다음 상책은 적의 동맹 관계를 끊고 적을 고립시키는 것이고, 세 번째로는 적과 싸우는 것이며, 최하책은 모든 수단을 다 쓴 끝에 강행하는 공성(攻城)이다.”

無愧我心 ⑥



玄岡 權錫祚

(사)한국서화에술인협회 초대작가
(사)대한민국 낙동예술협회 초대작가
" "



내 마음에 가책되는 일은 하지 않는다.



이달의 시

새벽은 두 번 다시 오지 않는다
(中國 도연명, 귀거래사)



靑坡 權寧翼(청파 권영익)
(본원 부총재)

인생은 뿌리도 꼭지도 없는지라
길위에 먼지처럼 흩날린다네
바람따라 이리저리 굴러다니는 이 몸.
영원한 존재가 아니라네
땅으로 내려와 형체가 되지만
하필 골육만을 가까이하겠는가.
기쁜일, 다같이 즐겨야하니
말술로 벗들과 이웃사람 모은다오
젊은시절 어이 거듭오겠나.
새벽은 두 번다시 오지 않는 것을
할 일은 그때그때 해야한다네
세월은 사람을 기다려주지 않나니.

人生無根帶 飄如陌上塵 分散逐風轉
인생무근체 표여맥상진 분산추풍전
此已非常身 落地爲兄弟 何必骨肉親
차이비상신 락지위형제 하필골육친
得歡當作樂 斗酒聚比隣 盛年不重來
득환당작락 두주취비린 성년부중래
一日難再晨 及時當勉勵 歲月不待人
일일난재진 금시당면려 세월부래인



재미있는 나무 이야기 ⑩

등나무(참등)

靑南 權寧漢 (안동전통문화연구회장)



해마다 무더운 여름이면 시원한 그늘 생각이 무척 납니다 . 에어컨 밑이 시원하다고는 해도, 그곳은 뭘지 한기가 들고 쾌적한 맛이 없으나, 그늘 밑에 앉아서 수박이라도 먹으며 불어오는 자연의 바람을 맞으면 에어컨 따위와는 비교도 되지 않는 청량함을 느끼게 되는 것입니다. 여름을 시원하게 보낼 수 있도록 하는 그들은 골골마다, 지방마다 많이 있지만, 마당 한편에 만든 등나무 그늘 역시 어느 그늘에 못지 않는 좋은 그늘입니다.

보통 집안에는 열매도 따먹고 그늘도 이용한다는 뜻으로 포도 넝쿨을 올리는 경우도 많이 있으나, 포도는 별레가 잘 달려들어서 관리가 힘들고 잘 말라 죽는 일이 있는데, 등나무는 그러한 염려가 없으며 그늘도 포도나무보다 더 두터워서 그늘을 만들려면 등이 더 못질입니다.

우리가 등이라고 하는 것은 보통 참등을 말하는데, 풍파에 속하는 낙엽만경식물입니다 . 야생인 등나무도 많이 있으나 우리의 관심을 끄는 것은 사찰과 공원 또는 집 가까이에 키우는 잘 관리된 등나무들입니다. 등이 감겨 올라가는 것을 잘 관찰해 보면 모두 하나같이 오른쪽으로 감겨 올라가는 것을 발견할 수 있습니다. 등은 우리나라뿐만 아니고 일본에도 분포되어 있습니다.

옛은 아카시아처럼 제일 끝에 한 장이 붙고, 그 다음부터 서로 맞붙어서 모두 13-19장이나 됩니다. 꽃은 5월에 피는데 아래로 축 처진 총상화서에 달려 있으며 연한 자주빛입니다 .

이른봄, 다른 꽃들이 많지 않을 때

에 보라에 가까운 자주빛 탐스러운 등꽃을 바라보면 마치 동화의 동산에 온 듯 옛이야기가 소근소근 들려오는 듯 합니다. 범어사에 등나무 군생지와 경주시 오류동에서 자라는 등은 역사적인 전설을 지니고 있어서 많은 사람의 이목을 끌고 있습니다.

휴가를 얻으면 많은 곳을 여행 다니기를 좋아하는데, 그때 좋은 경치, 반가운 사람, 유서 깊은 역사적 유물 등 많은 것을 주의 깊게 관찰하고 접하게 되겠으나, 아름다운 자연과 그 속에 자라는 싱그러운 여러 가지 나무들도 정겨운 눈으로 보고 감상하면 여행은 더욱 보람 있고 즐거워집니다. 포도나 철, 등나무는 자기 힘으로는 높이 올라가지 못하고 무엇인가에 의지해서 올라가는 식물이어서 어떤 이는 등나무를 여자와 같다고 비유했습니다 . 여자와 같이 혼자서 독립할 수 없고 의지해서 살며, 큰 나무에 감겨서 올라가며, 올라가서는 곱고 아름다운 꽃을 활짝 피워 마음껏 사랑을 함께 피우지만 결국에는 감고 올라간 나무를 죽게 하고 그 나무가 죽은 다음에 자기도 죽는 운명이 마치 여자의 일생과 같다는 것입니다. 그러나 나는 그렇게 생각하지 않습니다.

등나무는 정이 많은 나무이며 무척 정에 메마른 나무라고 생각합니다. 정줄 사람을 만나면 온통 자기의 모든 것을 바치며, 그를 의지하여 그에게 모든 운명을 맡기는 그러한 나무라고 생각합니다. 공원에 마련한 등나무 그늘 아래는 으레 긴 의자가 있습니다. 그리고 그곳에는 늘 많은 사람들이 찾아옵니다. 등나무 잎새만큼이나 많은

이야기를 각자 가지고 옵니다. 피서를 멀리 갈 필요도 없습니다. 이 짙은 등나무 그늘로 찾아가서 그늘 밑으로 부는 시원한 바람도 즐기고, 거기서 만나는 많은 사람들과 담소도 한다면 더할 나위 없는 좋은 피서지가 되리라 생각합니다.

등나무의 줄기를 잘라서 여러 가지 공예품을 만드는 것도 우리는 잘 알고 있습니다. 여름용 의자라든지 응접세트 등은 흔히 보는 것들입니다.

등나무 의자는 보기만 좋은 것이 아니고 피부에 닿는 촉감도 좋고 재질 사이로 바람도 잘 통해서 여름용 가구로는 무척 좋습니다.

오늘은 등나무 이야기를 드렸으니 커다란 부채나 하나 들고 등나무 그늘로 찾아가서 더위를 식히며 더 활기가 생겨나리라고 생각합니다.

봄에 잎 밑으로 늘어진 탐스러운 꽃도 보기가 좋지만 초가을(9월)에 탐스럽게 달리는 꼬투리도 무척 보기 좋습니다.

마당이 넓은 집에 사는 사람은 등나무 아치나 테라스를 만들면 집의 품격이 더 한층 높아지리라고 생각합니다. 등나무는 본 재배도 가능하며, 분에 재배하는 경우는 지주를 세워서 덩굴을 마음대로 유인하여 하나의 작품을 만들 수도 있습니다 . 분에 키우는 경우에 분에서만 몇 년 동안 키우면 잎이 축소되어 분에 맞는 크기의 작은 잎이 나옵니다. 즉, 축소된 등나무가 생기는 것입니다. 그것이 바로 분재의 기술이고 시교입니다. 가까운 꽃집에 자문을 받아가며 등나무 분을 만들어 보는 것도 재미있는 일이라고 생각합니다. <끝>

健忘症 退治하는 6가지 方法

나이가 들수록 자꾸 깜빡깜빡 잊어버리는 것도 많아진다. 이러다 치매라도 오는 것은 아닐까 걱정도 이만저만 아니다. 하지만 뇌를 잘 이해하면 기억력을 보존할 수 있는 해답이 보인다.

뇌 양쪽에 있는 ‘해마’ 가 핵심 키워드. 직경 1cm, 길이 10cm 정도의 오이처럼 굽은 해마에는 우리가 보고 듣고 느낀 것들이 모두 저장된다. 하지만 해마의 뇌 신경세포는 태어나는 순간부터 조금씩 파괴되기 시작해, 20세 이후엔 그 속도가 급격 ! 빨라진다.

1. 뇌혈류증가 = 걷기

미국 일리노이대 의대 연구팀이 평균적인 뇌 크기를 가진 사람 210명에게 1회 1시간씩, 1주일에 3회 빨리 걷기를 시키고, 3개월 뒤 기억을 담당하는 뇌세포의 활동 상태를 조사 했더니, 자신의 연령대 보다 평균 세 살 어린 활동력을 보였다.

연구팀은 걷기 운동을 하면 운동 경주자 자극돼 뇌 혈류가 두 배로 증가된다는 사실도 밝혀냈다.

서울대병원 신경과 이동영 교수는 “혈류 공급이 원활하면 뇌세포를 죽이는 호르몬이 줄어 뇌가 훨씬 복잡적이고 빠른 활동을 수행해 낼 수 있다. 이런 운동은 장기적으로 기억력 향상에 큰 도움이 된다.”고 말했다.

2. 기억 수용체 자극 = 와인

뉴질랜드 오클랜드의대 연구팀은 하루 1-2잔의 와인이 기억력을 크게 향상시킨다는 연구 결과를 내놓았다. 뇌에는 NMDA라는 기억을 받아들이는 수용체가 있는데, 이것이 알코올에 민감하게 반응해 활성화된다는 것이다.

건국대병원 신경과 한설희 교수는 “소량의 알코올은 NMDA를 자극할 뿐 아니라 혈관을 확장시켜 혈류도 좋게 한다.특히 적포도주의 항산화 성분은

뇌세포 파괴도 동시에 막아줘 기억력을 증대시켜준다. 그러나 하루 5-6잔 이상의 과도한 음주는 오히려 뇌세포를 파괴시켜 기억력을 감퇴시킨다.”고 말했다.

3. 중추신경 흥분제 = 커피

프랑스국립의학연구소 캐런리치 박사가 65세 이상 성인 남녀 7000명을 대상으로 4년 동안 연구한 결과, 커피를 하루 세 잔 이상 마신 그룹은 한 잔 정도 마신 그룹에 비해 기억력 저하 정도가 45% 이상 낮았다.

캐나다 오타와대 연구팀이 1991-1995년 4개 도시 6,000여 명을 조사한 결과에서도 카페인을 꾸준히 섭취한 그룹이, 그렇지 않은 그룹보다 기억력 테스트에서 평균 31%가량 높은 점수를 받았다.

서울아산병원 신경과 고재영 교수는 “커피의 카페인 성분은 중추신경을 흥분시켜 뇌의 망상체(의식조절장치)에 작용해 기억력을 높여준다”고 말했다.

4. 스트레스 호르몬 감소 = 잠

미국의 정신의학자 스틱골드가 2000년 《인지신경과학지》에 발표한 논문에 따르면 지식을 자기 것으로 만들려면 지식을 습득한 날 최소 6시간을 자야 한다.

수면전문 병원 예송수면센터 박동선 원장은 “수면 중 그날 습득한 지식과 정보가 뇌 측두엽에 저장된다. 특히 밤 12시부터는 뇌세포를 파괴하는 스트레스 호르몬인 코티졸이 많이 분비되므로 이때는 꼭 자는 것이 좋다”고 말했다.

5. 기억을 돕는 노력 = 메모

우리 뇌의 장기기억(오랫동안 반복돼 각인된 것) 용량은 무제한이다. 하지만 단기기억(갑자기 외운 전화번호, 그날의 할 일의 목록, 스쳐 지나가는 상점 이름 등)의 용량은 한계가 있다.

한림대 강동성심병원 정신과 연병길 교수는 “기억세포가 줄어든 노인은 하루 일과나 전화번호 등은 그때그때 메모하는 것이 좋다. 오래 외울 필요 없는 단기기억들이 가득 차 있으면 여러 정보들이 얹혀 건강증이 더 심해질 수 있기 때문”이라고 말했다.

6. 기본 기억력 향상 = 독서

치매 예방법으로 알려진 회화나 바둑보다 독서가 더 기억력 유지에 좋다.

경희대병원 연구팀이 바둑, 고스톱, TV 시청, 독서 등 여가 생활과 치매와의 상관관계를 조사한 결과 독서를 즐기는 노인의 치매 확률이 가장 적었다. 바둑이나 고스톱의 치매 예방효과는 거의 없었다.

경희대병원 가정의학과 원장임 교수는 “독서를 하면 전후 맥락을 연결해 읽게 되므로 단기 기억을 장기기억으로 전환시키는 과정을 반복해서 훈련하게 돼 기억력 증진에 큰 도움이 된다.”고 말했다

<권혁재 중무위원 제공>