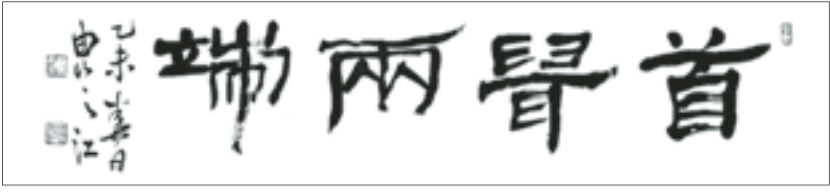


■ 고사성어 18



수서양단(首鼠兩端)

구멍에서 머리만 내밀고 좌우를 살피는 쥐라는 뜻. 곧 ①진퇴·거취를 정하지 못하고 망설이는 상태. ②두 마음을 가지고 기회를 엿봄.

전한 7대 황제인 무제(武帝 :B.C. 141~87) 때의 일이다. 5대 문제(文帝)의 황후의 조카인 위기후(魏其侯) 두영(竇嬰)과 6대 경제(景帝)의 황후의 동생인 무안후(武安侯) 전분(田蚡)은 같은 외척이었지만 당시 연장자인 두영은 서산 낙일(西山落日)하는 고찰 대장군이었고, 전분은 육일 승천(旭日昇天)하는 신선 재상이었다.

그런데 어느날 두영의 친구인 관부(灌夫) 장군이 고관 대작(高官大爵)들이 모인 주연에서 전분에게 대드는 실수를 범했다. 사건의 발단은 관부가 두영을 무시한 고관을 힐책(詰責)하는데 전분이 그를 두둔하고 나섰기 때문이다. 관부가 한사코 사죄를 거부하자 이인은 결국 조의(朝議)에 오르게 되었다. 양쪽 주장을 다 들은 무제는 중신들에게 물었다.

“경들이 판단컨대 어느 쪽에 잘못이 있는 것 같소?”

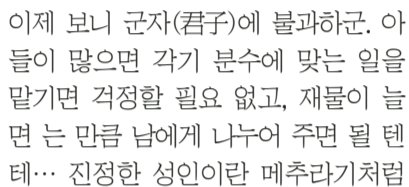
처음에는 의견이 둘로 나뉘었으나 시간이 지남에 따라 두영의 추종자로 알려진 내사(內史 : 도읍을 다스리는 벼슬) 정당시(鄭當時)조차 우물쭈물 얼버무리는 애매한 태도를 취했다. 그러자 어사대부(御史大夫:감찰 기관의 으뜸 벼슬) 한안국(韓安國)도 명확한 대답을 피했다. “폐하, 양쪽 다 일리가 있사와 흑백을 가리기가 심히 어렵나이다. 중신들의 불분명한 태도에 실망한 무제가 자리를 뜨자 조의는 거기서 끝났다. 전분은 화가 나서 한안국을 책망했다. “그대는 어찌하여 ‘구멍에서 머리만 내밀고 좌우를 살피는 쥐(首鼠兩端)’처럼 망설였소? 이 사건은 시비 곡직(是非曲直)아 불을 보듯 훤히 일인데...”



由江 權丞世

경북 영주성 검교공파 34세 -의력- 개안전4회, 초대그림전20회, 대한민국 미술대전 초대작가, 운영위원, 심사위원 역임, 영남미술협회 회장, 유강 서화연구회 원장

이제 보니 군자(君子)에 불과하군. 아들이 많으면 각기 분수에 맞는 일을 맡기면 걱정할 필요 없고, 재물이 늘면는 만큼 남에게 나누어 주면 될 텐데... 진정한 성인이란 매추라기처럼 거처를 가리지 않으며 병아리처럼 아무 생각없이 잘 먹고, 새가 날아간 흔적 없는 자리처럼 자유자재이어야 하는 법. 그리고 세상이 정상이면 세상 사람들과 더불어 그 번영을 누리고, 정상이 아니면 스스로 덕을 닦고 은둔하면 되지 않는가. 그렇게 한 100년쯤 장수하다가 세상이 싫어지면 그때 신선이 되어 흰구름을 타고 옥황상제(玉皇上帝)가 계시는 곳에서 놀면 나쁠 것 없지...”



수즉다독(壽則多辱)

오래 살면 욕된 일이 많다는 뜻으로, 오래 살수록 망신스러운 일을 많이 겪게 된다는 말.

전국시대를 살다간 사상가 장자(莊子 : 莊周)의 저서 <장자(莊子)> <천지편(天地篇)>에는 다음과 같은 우화가 실려 있다. 옛날 성천자(聖天子)로 이름 높은 요(堯) 임금의 순행(巡幸)중에 화(華)라는 변경에 이르자 그곳의 관원이 공손히 맞으며 이렇게 말했다. “장수하시오소서. 그러자 요 임금은 미소를 지으며 대답

했다. “나는 장수하기를 원치 않네.” “그러시면 부자가 되시오소서.” “부자가 되고 싶은 생각도 없네.” “그러시면 다남(多男)하시오소서.” “그것도 나는 원치 않네. 다남하면 못난 아들도 있어 걱정이 씨앗이 되고, 부자가 되면 쓸데없는 일이 많아져 번거롭고, ‘오래 살면 욕된 일이 많은 법이네(壽則多辱).’” 이 말을 들은 관원은 실망한 얼굴로 허공을 바라보며 중얼대듯 말했다. “요 임금은 성인이라고 들어 왔는데



재미있는 나무 이야기 16

등나무(참등)

■ 靑南 權寧漢 (안동전통문화연구회장)



늘 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 의자라도 개질할 세트 등은 흔히 보는 것들입니다.

등나무 의자는 보기만 좋은 것이 아니고 피부에 닿는 촉감이 좋고 재질사 이로 바람도 잘 통해서 여름용 가구로는 무척 좋습니다.

오늘은 등나무 이야기를 드렸으니 커다란 부채나 하나 들고 등나무 그늘로 찾아가서 더위를 식히면 더 활기가 생겨나리라고 생각합니다. 봄에 잎 밑으로 늘어진 탐스러운 꽃도 보기가 좋지만 초가을(9월)에 탐스럽게 달리는 고풍리도 무척 보기 좋습니다. 마당이 넓은 집에 사는 사람은 등나무 아치나 테라스를 만들면 집의 품격이 더한층 높아지리라고 생각합니다.

등나무는 분 재배도 가능하며, 분에 재배하는 경우는 지주를 세워서 덩굴을 마음대로 유인하여 하나의 작품을 만들 수도 있습니다. 분에 키우는 경우 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.



신간안내

권이혁 본원 명예총재

「유머가 많은 인생을 살자」

又岡에세이집 10집 발간

국제보건의료재단명예총재이며 又岡 권이혁 본원명예총재가 에세이집 10집 「유머가 많은 인생을 살자」란 책을 신광출판사(주)으로 지난 3월30일 발간했다. 「우강 에세이집」은 1집(2006년)~10집(2015년) 발간으로 1년에 한권씩 내기로 자신과 약속해 이를 지켰으며, 에세이집

아니 특별한 주제가 필요한 것도 아니고 그때 그때 생각나는 대로 글을 써 썼다가 12월에는 출판사에 넘겨 다음해 초에 출판했다.

저자는 인생의 Peak를 90세로 보며 90세가 지는 오르막길을 오른다고 생각해 인생 슬로건을 ‘여유작작’으로 했는데

머리털을 살리자

■ 권영방 (수의학박사)

- 1. 발모차(재료) ①어성초 - 어성초 강력한 항산화 작용→탈모호소(DHT)억제, 발모촉진(천연항생제) 모낭층의 번식 억제→염증성 탈모 예방 - 어성초(생선 비린내가 나는 것이 특징: 청혈, 해독작용) ②자소엽: 모발 성장에 필요한 비타민, 미네랄 - 자소엽(‘차조기잎’으로 불리기도 함) -보라색 깻잎이라는 뜻, 물에 담으면 보라색에 퍼지는 ‘자소엽 보라색’→항산화 능력 ③녹차잎: 폴리페놀, 카테킨 탈모억제 ▲어성초, 자소엽, 녹차잎 세가지가 합쳐지면 더욱 효과적인 발모차 ▲어성초, 자소엽의 공통점 해독작용 ▲어성초, 자소엽(폴리페놀)→에스트로겐(여성호르몬)과 같은 구조 여성호르몬증가→탈모억제

- 2. 발모차 제조법(발모차 만드는 법) ①어성초 자소엽을 흐르는 물에 헹굽니다. ②어성초(20g), 자소엽(10g), 녹차잎(10g)=2:1:1로 섞어서 거름망에 넣습니다. ③생수 1.5 리터를 넣고 시간 상온에 우려냅니다. ④뚜껑을 열고 1시간 정도 약한 불에서 천천히 달여 주세요 (95% 정도 추출됨) ⑤식힌 후 어성초, 자소엽, 녹차잎을 걸러낸 후 냉장 보관합니다. 3. 발모차 먹는 방법 ①냉장고에 두고 아침, 저녁으로 100ml 씩 공복에 음용 ②발모차 마실 때 주의사항 - 녹차의 카페인 성분에 민감한 사람은 아침, 점심에만 음용 권장 ※탈모 치료제와 전립선 치료제 성분이 같다. 발모차 : 전립선 비대를 억제하는 효과 ※어성초, 자소엽 구매방법은→경동시장 순접게 구할 수 있음. ①어성초 : 600g 3만~4만원 ②자소엽 : 600g 7천~8천원 가장 효과적인 기적의 탈모 극복 비밀 대공개(20년간 연구 끝에 개발한 탈모 자연치유법)

- 4. 중요한삼투 습관 7가지 ①올바른 삼투 방법을 위해 먼저 삼투 선택이 중요 ②거품이 많은 삼투가 좋은 삼투? (계면활성제가 많을수록 거품량 증가) ③계면활성제 ; 저가의 석유계, 알코올계 제품은 두피에 악영향을 끼칠 수 있다. ④파부는 알칼리성이 필수속 세균, 곰팡이 번식 증가! ⑤삼투 선택 시 : 거품이 적게 나는 중성 삼투 권장 ⑥거품이 많은 삼투 VS 거품이 적은 삼투 사용 1시간 후 결과, 거품이 많은 삼투 : 사용 1시간 후 머리에 각질이 많이 생김 ⑦중성 삼투 : 거품이 적은 중성 삼투 사용 1시간 후 두피가 깨끗하고 안정적임. 5. 탈모 습관 : 시원한 느낌이 나는 삼투는 피하라. ①시원한 삼투 : 살리실산은 파스와 같은 성분 함유 ②외용제로 사용되는 살리실산은 강한 독성이 있으므로 절대 먹으면 안 됨. ③삼투에 살리실산을 넣는 이유, 각질 제거 거름용증 완화 ④과도한 살리실산 성분 삼투 사용은 탈모의 원인이 될 수 있다. ⑤파부 치료중 : 박피를 할 때에도 사용되는 ‘살리실산’

- 6. 발모 습관 올바른 삼투 방법 ①거품이 적은 중성 삼투 선택 ②아침, 저녁 2번(하루를 경우 저녁에 삼투) ③2단계 삼투법 - 1단계 물삼투→물을 충분히 뿌린다 (3분후) - 2단계 삼투→손끝(손톱)으로 부드럽게 마사지 ④린스 사용법은 :- 머리끝에만 사용 (린스는 모발을 씻어내는 용도, 두피에 닿으면 절대 안된다 ⑤발모팩(효소) (린스대신 발모팩 사용 하며 두피상태 깨끗하게 함) ⑥탈모 예방을 위해 린스 대신 발모팩 사용 머리를 마사지하고 빗어줌 7. 탈모 극복 비결 ①과도한 유류,유제품 섭취를 줄여라 ②발모밥 : 현미, 차조, 수수 ③어성초, 자소엽, 녹차잎, 발모팩, 발모차 ④당뇨 환자의 경우 : 차조, 수수, 섭취시 주의해야 ⑤발모밥 비율 : 현미 92% 차조,4% 수



90세부터는 내리막 길을 내려가는 것이라고 생각해 인생 슬로건을 ‘유유작작’이라는 제목의 글이라고 한다.

앞으로는 의무적으로 글을 쓸 생각은 없고 가끔 심심풀이로 적어 둔 글을 모아서 출판을 할 만하다고 생각되면 그렇게 할 생각으로 있다.

현재 서울대의과대학명예교수, 한국과학기술단체총연합회명예회장, 국제보건의료재단명예총재로 활동하고 있으며 저서로 전문서적으로 「공중보건학」 등 15권(공저 6권) 비전문서적으로 「또 하나의 언덕」 등 22권(공저 14권)이 있다. <편>



수 4% ⑥현미가 부담될 경우 : 쌀 7-8분도 ‘미’ 사용

발모 식단 : 밀치, 시금치, 미역 (발모 촉진에 좋은 거친 음식)

탈모 식단 : 부드러운 음식(고기, 생선, 달걀, 우유)

①섬유질없는 부드러운 음식 : 과도하게 섭취시 탈모가 올 수 있다.? - 머리카락을 부드럽게 만들어 머리 카라이 가능케 만들

②육류의 칼로리는 과도한 육류 섭취는 콜레스테롤을 쌓이는 주 원인.

③콜레스테롤은 남성 호르몬의 원료→탈모호소 증가!

④우유, 달걀 : 과도하게 섭취시 혈액 산성화를 증가시키기 위해 칼슘방출(모발 생성을 위해 꼭 필요한 칼슘)

⑤과도한 산성식품 섭취 : 칼슘방출→탈모 원인

⑥탈모의 경우 반드시 과도한 단백질 섭취를 줄여라.

⑦오메가 3, 오메가 6 비율이 중요(등푸른 생선 오메가 3보다 오메가 6가 많음)

⑧광합성 과정에서 필요한 오메가 3는 채소와 해조류에 풍부

⑨오메가 3를 얻으려면 해조류를 섭취하라.

⑩생선이 먹고 싶다면 작은 생선 정어리, 멸치 권장

⑪멸치, 좋은 단백질이 90%, 오메가3 풍부, 지방함량 낮음

⑫성장을 하기 위해서는 고기, 생선, 우유는 성장에 반드시 필요.

⑬고기, 생선, 우유, 과다 섭취시 내장 지방 탈모, 호르몬 교란의 원인

⑭고기, 생선, 우유 : 탈모 극복을 위해 섭취량 줄여라

⑮65세 이상 : 혈관 생성능력 감소! 적당한 육류 섭취 필요

⑯탈모 예방을 위해 균형 있게 먹는 것이 중요

발모 식단 90% 탈모 식단 10%발모밥 (현미, 차조, 수수) 우유, 달걀, 고등어, 육류 미역, 멸치, 시금치

8. 탈모 극복 프로젝트 : 영양 과잉

(1)육류는 줄이고 쌀 채소를 함께 섭취

(2) 탈모에도 큰 영향을 주는 식습관

(3) 탈모가 있을 경우 : 육류보다 채소 섭취량을 늘려야 함 <다음호에 계속>

이달의詩 고향(故鄉) 어디쯤 있는가 내 어린시절 자유연 고향을 건너생방이가 젖는 아이들 주머니마다 달리던 툇길에서 누나야 내 무릎을 베어내던 고문피 파아란 하늘에 노을은 물들고 집집이 피어오르는 모깃불이 마음 땀사도는데 아직도 그 아이들의 목소리가 땀받지는 놀이터 어디선가 풍뎉레들 노래 소리가 들려온다 도란도란 이야기 소리가 들려온다 <편>

권영달부총재 연하시 睦宗崇祖守靑氈 健康回復享龜壽 族叔名門會長賢 正義豪言氣浩然

권영달부총재가 지난 1월6일, 권태강 검교공파중 회장에게 보낸 연하시를 게재한다. 권영달부총재 (80, 산청, 34세, 북야공파)는 한시·서에 조예가 있으며, 또한 월소 권태강 검교공파중회장(83, 33세, 검교공파)은 지난 3월26일 포항 포스코 초창방아 본사를 부부팀으로 내부시설을 두루 견학 했으며, 홍보센터앞에서 기념촬영을 했다. 권태강회장은 1950년 10월20일, 육군통신학교에 입학해 복무하면서 국가발전에서 기여한 공훈으로 「화랑 무공훈장」과 6·25호국영웅장을 받았으며, 현 대한 6·25참전위부사관연합회 성동지회장으로 크게 활동하고 있다. 서도작품 月沼 族叔名門會長賢(월소야씨저는 명문검교공파의 어진회장님이시여) 健康回復享龜壽(건강이 회복되어 거북이같은 수 누리십시오) 睦宗崇祖守靑氈(우리도덕승상하는 가풍을 지키시며) 正義豪言氣浩然(정의로운 호언장담 호연지기상입니다) <甲午 小寒 一峯 權寧達 詩書>