

장단군 점원리 주부공 향사 한식 정일에 70여 후손 모여



▲ 주부공 묘소에 향사를 올리고 있다.

추밀공과 정헌공·화산부원군계 시조후 20세 주부공主簿公 휘 섭攝의 5대손 봉렬대부奉列大夫 전생서주부典牲署主簿 휘 덕양德陽 이하 7세 7위의 춘계향사가 정일定日인 4월

5일 한식일寒食日에 경기 장단군 군내면 점원리 조로산照老山 묘역에서 봉행되었다. 후손 참제원은 70여명에 이르렀다. 이곳의 7대 7위는 25세 주부공 덕양과 영인令人 청주한씨淸州

韓氏, 그 장자 생원공生員公 제경濟經과 배 파평윤씨坡平尹氏 및 함평이씨咸平李氏, 그 계자系子 27세 생원공 세녕世寧과 초계정씨草溪鄭氏, 그 장자 첨지중추공僉知中樞公 구언龜彦과 숙부인淑夫人 진주유씨晋州柳氏, 그 장자 29세 도와 배 사천목씨泗川睦氏, 그 계자 30세 석헌錫憲과 배 전주이씨全州李氏, 그리고 그 계자 31세 동수東壽와 배 전주이씨全州李氏이다. 이곳은 임진강북안의 민통선 지역내이고 6·25전쟁의 참화를 겪는 등으로 수호가 제대로 되지 못해왔다. 이날의 제물은 일산에 있는 그 종손가에서 장만하여 1톤트럭으로 운송해 들어갔으며 종회장 권정택權貞澤씨가 집사를 주도하였다. 6·25사변 후 이곳 묘역은 출입이 불가능하여 당시 고양군 송포면에 있던 종손 권이현權彝鉉 공가에서 그 집 뒤 언덕에 올라가 제물을 진설하고 망제望祭를 행해오다가, 1970년대 후반 7·4공동선

언 후 민통선 출입이 허용되면서 1979년 경부터 한식일을 정일로 하여 묘제향사를 받들어 오고 있다. 그런데 한식일이 선대의 제향 행사와 겹치고 또 후손이 평일 참제에 어려움이 있는 점 등을 감안하여 앞으로는 휴일 일요일을 정일로 바꿀 것을 고려하고 있다. 최준위 주부공과 차준위 생원공의 향사에 분정된 집사자 명단은 다음과 같았다.
■ 주부공 향사
초헌관 : 권호영權鎬榮(중손)

아헌관 : 권광택權光澤
종헌관 : 권이창權彝昌
축관祝官·진설陳設 : 권정택權貞澤(종회장)
좌집사 : 권동안權東顏
우집사 : 권명택權明澤
■ 생원공
초헌관 : 권경택權暻澤
아헌관 : 권동안權東顏
종헌관 : 권영한權寧漢
축관·진설 : 권정택權貞澤
좌집사 : 권광택權光澤
우집사 : 권명택權明澤
<주부공중증 제공>



▲ 권정택 종회장이 축문을 봉독하고 있다.

실생활手指鍼 ⑦⑦

가족 건강을 내가 지킨다

權 赫 來
편집고문



비만과 건강
대한민국은 세계적인 ‘소아비만국’이란 조선일보 보도가 있었다. 내용을 보면 서울지역 초등학생 12.9%, 중학생은 12.8%, 고등학생은 15.4%가 비만이며 특히 어린이의 비만비율은 17.9%로서 사회문제로 시끄러운 미국(14%~17%)보다도 높은 수치라고 한다. 이는 주로 맞벌이 가정의 자녀들이 부모의 보호를 벗어나 인스턴트 음식이나 고열량 식품을 과다하게 섭취하기 때문에 비만이 된 경우가 많다고 한다. ‘세살비만’ 여든까지 간다는 말처럼 이 아이들이 성인이 되어서도 어려서부터 길들여진 식습관 때문에 각종 성인병에 시달릴 것은 뻔한 일이다. 또한 2000년대에 들어서면서 국민 절반이상 과체중 상태에 있고 비만자도 크게 늘어났으며 최근 10년 사이에 뇌혈관·심장질환·순환기 질환으로 사망한 인구가 25.6%, 허혈성虛血性 심장병으로 사망한 인구가 77.9% 증가되었다는 통계청 발표는 매우 충격이 아닐 수 없으며 비만이 국민건강에 얼마나 해로운가를 말해주고 있다.
사람은 식생활을 통해 에너지를 섭취하고 그 힘으로 활동하게 된다. 그런데 섭취한 에너지가 소비량보다 더 많으면 잉여에너지가 저장되며 일정량

을 넘어 지나치게 저장된 것을 과체중, 더 지나치게 저장된 것을 비만증(지방 축적이 과도한 상태)이라 한다. 비만은 각종 성인병의 씨앗이 자라는 온상이라 해도 과언이 아니다. 왜냐하면 과체중이나 비만으로 인하여 발생하는 질병이 너무나 많기 때문이다. 어떤 질병이 있는지 살펴보면 다음과 같다.
①내과적 질병으로는 고혈압(정상체중보다 체중이 20% 증가하면 발병률은 10배 증가), 심장질환(부정맥·호흡곤란 협심증 등), 동맥경화증, 뇌혈관장애(중풍을 일으킨다) 등이 있고,
②내분비계 질병으로는 당뇨병, 고지혈증, 고요산증高尿酸症,
③소화기계 질병으로는 췌장염·지방간·담석·담낭질환·복통·설사·대장질환·치질·위확장 등이 있으며,
④호흡기계 질병으로는 기관지 천식(호흡곤란)·흉통(폐질환)·코인후(감기에 자주 걸리고 비염·비색·코골이)·성대마비 등이 일어나며,
⑤정형외과 질병으로는 퇴행성관절통·관절염·목디스크·요추디스크(요통)·좌골신경통·하지무력저림·골절 등이 있다.
⑥산부인과 질병으로는 불임

증·난소기능장애·생리이상·자궁내막염·임부중독증·자궁질환·생리통이 일어나며,
⑦외과적 질병으로는 정맥류靜脈瘤, 외과적 수술시의 위험 등,
⑧정신적 질환으로는 우울증·심리적 불안·거식증拒食症,
⑨기타 질병으로는 피부병·알레르기·편도비대扁挑肥大·이하선중대耳下腺腫大 등 무려 40여종의 질병이 비만이나 과체중이 원인이 되어 발병되고 있음을 알 수 있다. 따라서 비만이나 과체중을 조절해서 정상체중을 유지하는 것이 성인병을 예방하는 지름길이다. 현재 내몸의 상태가 과체중인지 또는 비만인지의 여부를 확인해 볼 필요가 있으며 그 방법으로는 여러 가지가 있으나 일반적으로 많이 이용되고 있

는 것이 신체질량지수身體質量指數, 즉 BMI계산법이 있고 브로카 체중계산법이 있다.
①BMI 계산법(신체질량지수)
신체질량지수는 다음 예시와 같이 산출한다. 즉 체중이 70kg이고 신장이 179cm일 때는 $70 \div 1.7 \div 1.7 = 24.2$ 가 나오며, 체중이 74kg이고 신장이 174cm일 때는 $74 \div 1.74 \div 1.74 = 24.4$ 나온다. 아시아태평양 지역에서는 신체질량지수 23~24.9를 과체중, 25~29.9를 비만 1도, 30 이상은 비만 2도로 판단하고 있다.
②브로카 체중계산법
이 계산법은 먼저 자기의 표준체중을 다음과 같은 공식으로 산출한다. 즉 신장이 160cm 이상인 경우도 신장에서 110을 뺀 숫자이고 신장이 160cm미

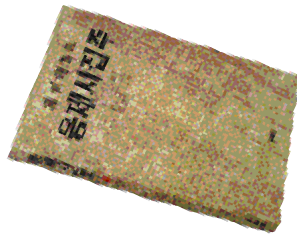
하인 경우는 신장에서 105를 뺀 숫자이다. 그리고 다음 예시와 같이 비만지수를 산출한다. 즉 신장이 174cm이고 체중이 74kg이면 표준체중은 64이고 $(174-110)$, 체중은 74kg이므로 $74 \div 64 = 1.13$ 가 되는데 비만지수는 115%가 된다. 브로카 체중계산법은 표준체중의 110~120%를 과체중으로 하고 120% 이상을 비만으로 계산하는 방법이다.
이상과 같은 방법으로 자가진단을 해보면 자기가 지금 어떤 상태인지를 쉽게 알 수 있으며 과체중이나 비만으로 판단되면 지체없이 체중조절(다이어트)을 통하여 정상체중으로 조절하는 것이 바람직하다. 고려수지침의 치료방법은 다음 회에 설명하기로 한다.

상세한註解의완역판

原文띄어쓰기新조판에인명·지명·사물 색인

응 제 시 집 주

應 制 詩 集 註



權 近 原作
權 擘 集註
權 光 旭 譯註

신국판 352면 • 값 15,000원

《陽村會報》에 95년부터 98년까지 4년에 걸쳐 연재한노작의 역주문을 모아 다시 교열·수정하고, 완전히 띄어쓰기를 하여 새롭게 조판한 원문과 인명·지명 및 사물 색인을 추가하여 한권의 책으로 만들었습니다.
應制詩란 옛날 중국 황제의 명에 응하여 지은 시란 뜻이며 조선 개국초에 撰表사건으로 큰 문제가 발생하여 국가가 위기에 처했을 때 陽村이 명에 사신으로가 太祖朱元璋을 전대하여 이를 해결하고 시문을 주고 받음으로써 老實秀才라는 칭상까지 받았는데 이 시집에는 양촌이 명 태조에게 지어 올린 24수의 시와 황제가 직접 지어 양촌에게 준 3수의 시 및 중국문인들의 응제시와 序跋文 등이 실리고 거기에 양촌의 손자 所閑堂 權擘의 방대한 분량의 해석과 集註가 첨가되어 한권의 책을 이룬 것입니다.

해돋이 서울 종로구 필운동 288-1 전화 (02)734-3085 전송 (02)738-8935