



명씨대종회장 명태식

우리의 미래를 위해 종친 모두가 함께 해야 합니다

오곡백과가 여우는 가을, 하늘이 여전히 푸르고 높습니다. 곡식창고가 넉넉해져서 마음까지 넉넉해졌던 오래 전 고향의 가을을 기억합니다. 예로부터 가을은 새로 거두어들이는 햇곡식과 햇과일로 조상에게 고마움과 감사를 표하고, 이웃과 함께 넉넉한 마음을 나누던 풍성한 잔치의 계절이었습니다. 시대가 바뀌어 미풍양속들이 하나 둘 잊혀지고 있습니다만, 가을을 맞는 마음은 예나 지금이나 다름이 없습니다.

그동안 종친 가족 여러분 모두 평안하셨으리라 생각합니다. 명씨 종친들은 지난 10월 3일 12시, 파주사당 경모사(景慕祠)에 모여 시조 어르신께 시제를 올렸습니다. 250명이 넘는 전국의 종친들이 함께 모여 조상 어르신들의 높은 뜻을 기리며, 옛 이야기를 조각조각 이어가며 조상 어르신들의 자취가 홀룩하셨음을 느꼈습니다. 전국의 여러 종친들이 함께 모여 조상 어르신들께 고마운 마음을 드리는 파주 경모사 시제는 아직까지도 옛 모습 그대로 전통을 고스란히 지키고 있습니다.

시조 황제께서는 1363년 1월 1일 대하국을 세우고 황제의 자리에 오르셨고, 1366년 2월 6일 세상을 떠나셨습니다. 이후 650년이 지난 오늘까지도 우리는 큰 제사로 시조어르신을 모셔왔습니다. 자랑스럽고도 아름다운 모습입니다.

이렇듯 종친들이 어우러져 살아야 할 이유가 많습니다. 지혜와 힘을 모아 종사에 관한 여러 문제들을 풀어 나아가야 하는 것은 물론, 발전시켜 나아가야 하기 때문입니다. 무엇보다도 종친 간 정을 나눌 수 있는 기회를 만들 수 있기 때문이며, 또한 모임과 행사를 통해 끈끈한 혈연을 확인하고 긴밀한 협동심을 발휘하여 종친회를 풍성하게 가꿀 수 있기 때문입니다.

우리가 한 마음으로 뭉쳐서 종사를 풀어나갈 때, 후손들도 그것을 배우고 전하게 될 것입니다. 종친 간의 만남은 뿌리와 혈연에 대한 살아 있는 교육의 기회입니다.

우리가 원하는 후손들의 모습은 오늘의 우리처럼 오순도순 행복하게 사는 것입니다. 얼굴을 마주보고 하는 이야기는 어떠한 교육보다도 힘이 있습니다. 명씨의 유래, 명씨들이 살아온 이야기, 오늘의 나를 있게 해 준 조상 어르신들에 대한 고마움, 시제 날이면 더 안타까워지는 시조 황제의 대하국(大夏國)에 관한 이야기 등등 후손들에게 들려주고 싶은 많은 이야기들이 있지 않습니까? 같은 핏줄로서의 소속감과 행복감, 지녀야 할 인성, 종친 일원으로서 마땅히 해야 할 책임과 의무, 그리고 역할과 자세 같은 사회성을 키워주는 것도 우리의 몫입니다. 후손들에게 물려줘야 할 것은 돈이나 지식이 아니라, 우리의 핏줄과 역사에 대한 바른 인식과 의식을 갖게 하는 것, 그리고 명확한 철학을 갖게 하는 것이 더 중요한 것일는지 모릅니다. 함께 어울려 살아가는 보람과 기쁨을 알게 해야 합니다.

물론 케케묵은 전통이 모두 좋은 것은 아닙니다. 그런 것에 대해서는 발전적으로 개선해 나가는 모습을 실천으로 보여줘야 합니다.

명씨 발전을 위한 바른 길과 어려움을 헤쳐 나가는 것을 우리가 앞장서서 알려줘야 합니다.

종친들이 모여서 시조와 선조 어르신들의 혜안이나 가르침을 듣고 배우지 못하면 그분들의 훌륭한 정신과 얼은 더 이상 이어져 내려가지 못하고 끊어지게 됩니다. 명씨 핏줄의 의미와 가치를 전달하지 못하게 됩니다. 너그러운 마음으로 감싸며 함께 살아야 하는 이유가 바로 이 때문입니다.

소박하고 겸손하며 착했지만 남다르게 뜨거웠던 시조황제의 백성에 대한 사랑을 모든 종친들의 가슴에 고르게 스며들도록 해야 비로소 우리는 진정한 하나가 될 것입니다.

이 가을, 넉넉한 마음으로 서로를 품고 미래를 바라보며 달려갔으면 합니다. 종친 여러분들의 훌륭한 우리 명씨의 힘입니다.

감사합니다.

10월 3일, 나의 뿌리 명씨 나의 시조 대하국 명옥진 황제를 추모하다

10월 3일 (월) 12:00 명씨대종회 파주시당 경모사 추향대제 참관기



2016년 10월 3일(월), 전국 각지에서 모인 우리 명씨들 300여 명은 대하국(大夏國) 태조이신 흠문소무황제 명옥진(欽文昭武皇帝 明玉珍)시조님과 개희황제 명승(開熙皇帝 明昇) 2세조님, 그리고 3세조 명의 명현, 명준, 명신(明儀 資憲公, 明倪 總郎公, 明俊 副使公, 明信 侍郎公) 등 선조 할아버지 할머니 여섯 분에 대한 시제를 올렸다.

시제를 모신 날은 새벽까지 세차게 내리던 가을비가 말끔히 그치며, 따가울 정도로 밝고 맑은 햇빛이 사당 주변을 비추는 전형적인 가을날씨였다.

아침 8시부터 사당에 도착하기 시작한 종친들은 손을 서로 맞잡고 인사를 나누며, 시제가 시작된 12시 직전까지 사당경내와 대하과안기념관 전시관을 둘러보며 즐거워했다.

특히 올해 시제에는 어린이를 동반한 가족단위 참석 종친이 눈에 띄게 많았던 것도 아주 보기 좋았고 새로웠다.

시간이 지나며 점점 더 뿌리와 조상에 대한 관심이 커지지 않나 하는 느낌을 가질 수 있었다. 2013년 7월 명위진 명예회장이께서 대하과안기념관을 새로 짓고, 명씨 역사전시관을 개관한 효과가 나타나는 듯했다.

접수대가 있는 대하과안기념관 1층 야외 특설식당 앞쪽에는 시조황제의 곤룡포 문양을 장식한 대형 행사현수막이 걸려있어서 시제 분위기를 한층 더 격조 있게

만들었다.

현수막이 걸린 앞쪽으로 길게 놓인 여러 줄의 식탁 옆에서는 명화진 상임이사의 진두지휘 하에 임원 가족들이 그곳에서 3일 동안 머물며 준비해온 맛있는 음식 냄새가 침을 삼키게 할 정도로 구수하게 사당 경내를 감싸서 마음을 푸근하고 넉넉하게 만들어 주었다.

추귀홍 중국대사의 명씨사당 방문을 기념하여 심은 주목나무와 대하과안기념관 준공을 기념하며 명위진 명예회장이 심은 소나무를 차례로 지나며 오르는 샛길 끝에 널찍하게 펼쳐진 사당 앞마당에 세워져 있는 '시조황제 동상'과 '현궁지비', 그리고 커다란 거북등 위 오석으로 된 비석에 용트림을 하며 승천하는 비석 것이 올려있는 '명씨시조대하황제기념비' 앞에는 종친 누군가가 가져다 놓은 진노랑과 주홍색 국화꽃 화분이 예사롭지 않은 분위기를 연출했다. 절로 경건한 마음을 갖게 했고, 허리를 굽혀 두 손을 앞으로 모으게 만들었다.

사당을 갈 때마다 매번 똑같이 느끼는 경건함이지만, 비가 그친 뒤 맑게 갠 하늘이 있는 사당 앞마당은 참으로 따뜻하고 부드러워서 상서로움 같은 묘한 기운을 느끼게 했다.

신비경을 경험한다고나 할까, 마치 수백 년 전 어지러웠던 원말의 세상을 평정하고 백성들에게 선정을 베푸신 평온한 마음의 시조황제께서 느끼셨을 법한, 수백



년을 지나온 범상치 않은 기운이 내게 전해오는 듯했다.

여러 종친들이 동상 앞에 서서 한동안 손을 모으는 것을 보면서 나처럼 손을 모은 종친들이 나와 똑같은 마음이었을 것이라 생각하니 갑자기 즐겁고 어께가 으쓱해지는 기분이었다.

시시각각 마당 이쪽저쪽을 오가는 여러 종친들은 서로다른 조합으로 흠어지고 모이기를 반복하며 만날 때마다 눈인사를 나누었다.

나는 사람들이 걸어 나오는 왼쪽, 전시관으로 발길을 옮겼다.

밝은 밖에서 전시관으로 들어서니 약간 어두운 듯했지만, 전시관넬을 향해 있는 많은 사람들의 모습이 눈에 들어왔다. 그 순간 그래 바로 이거다! 이렇게 뿌리의 정체성을 확인하고 뿌리의 역사와 모습을 같이 느끼며, 같은 생각을 가진 한 핏줄임을 느껴서 결속하게 되고 같은 씨족이라는 의식을 공유하며 살아가게 되는 것이라는 생각이 들어 흐뭇했다.

그렇다, 우리는 흠어질레야 흠어질 수 없는 한 덩어리다! 종친이라는 것이 얼마나 대단한 인연인가, 우리의 핏속에는 무엇인가 같은 것이 흐른다는 것이다. 꿇을레

야 꿇을 수 없는 위대한 황제의 정신을 대물림으로 학습해온 사람들이 아닌가?

나는 이런 모습이 좋고, 놓치고 싶지 않아서 사진을 연신 찍어댔다. 똑같은 것을 보고 똑같은 울림을 느끼는 한 가족이라는 생각이 들었다.

시제를 올릴 정오가 다 되어간다. 사당에 자리하라는 방송이 들린다. 벌써 많은 종친들이 사당 안에 모여앉아있다. 제례 집전관의 안내에 따라 마음을 가다듬고, 공손하고도 경건한 마음으로 앉은 자리에서 시조황제와 2세조, 3세조께 여러 차례 절을 올렸다.

명태식 대종회장의 인사말을 끝으로 시제를 마쳤다. 정확히 한 시간정도가 소요됐다.

시제를 올린 초헌관, 아헌관, 종헌관, 그리고 나이가 지긋하신 몇몇 종친들이 사당을 배경으로 기념사진을 한 줄로 서서 찍었다. 나는 잠시 주춤주춤하다 사진을 찍지 않고 사당 정문 쪽에서 사진을 찍는 종친들을 바라보기로 마음을 먹었다. 그런데 참 이상한 일이다. 한 줄로 늘어선 사람들 모두가 비슷하게 생겼다. 사진을

〈이 글은 어느 종전이 보내온 시제참관기를 편집국에서 일부 내용을 더하고, 윤문하였음〉



명위진 명예회장, 재단법인 청양사랑인재육성장학회에 장학기금 5억 추가 기탁, 총 15억원 출연!

명씨대중회 명위진 명예회장(재단법인 대하장학회 설립자)은 최근 재단법인 청양사랑인재육성장학회(이사장 이석화 청양군수)에 장학기금 5억원을 추가 기탁, 총 15억원의 장학기금을 출연함으로써 고향 청양사람들의 칭송을 한 몸에 받고 있다.

명위진 명예회장은 지난 번 이미 청양사랑인재육성장학회에 장학기금 10억원 출연, 이를 기념하기 위하여 장학재단 측이 지난 5월 4일 재단 창립 5주년 기념식에서 그의 흉상을 세워 높은 뜻과 뜨거운 고향사랑의 마음을 길이 전할 수 있도록 하였다.

그러나 명위진 명예회장은 여기에 그치지 않고 또 다시 5억 원을 추가, 최고의 장학기금 출연을 기록 청양군민들을 놀라게 하고 있다.

대하장학회 설립자이기도 한 명위진 명예회장은 일찍이 대하장학회를 설립하며, "사람에 대한 투자가 가장 큰 소득을 가져다 주는 투자요, 이웃과 함께하는 나눔이야말로 우리 모두가 함께 행복해지는 세상을 만드는 일의 시작입니다." 라고 말할 만큼 장학사업과 복지사업에 대한 큰 관심과 열정으로 주변 사람들을 깜짝 놀라게 해왔다.

명위진 명예회장이 설립한 재단법인 대하장학회는 명씨종친과 종친가족은 물론, 타성을 가진 유망한 인재에게도 많은 장학금을 수여해오고 있는 데, 명위진 명예회장 단독 출연 장학기금만 현재 총 40억 원이 넘고 있다.

〈대하장학회 사무총장 명광주〉



명씨대중회 임원진 중국 창립 67주년 기념 리셉션 참가

2016년 9월 26일(월) 18:30, 서울 신라호텔(다이너스티룸)에서는 중국인민공화국 창립 67주년 기념 리셉션이 성대하게 열렸다.

이날 행사에는 주최측 추귀홍 주한 중국대사가 초청한 각국의 주요 대사들을 비롯, 국내외 초청인사 수백 명이 리셉션 장을 가득 메웠다.

우리 명씨대중회에서는 명태식 회장, 명호근 고문, 명화진, 명영식, 명노석 상임이사, 명인호 사무국장이 참석하였으며, 명노승 명예회장은 사단법인 한중문화교류협회 회장 자격으로 참석하였다.

행사는 추귀홍 중국 대사의 인사, 중국의 경제발전 상황 소개 등에 이어 식사시간으로 이어졌는데, 틈틈이 참석자들은 기념사진을 촬영하는 등 분주한 모습이 었다.

이 자리에 참석한 우리 명씨대중회 임원진 일행은 추대사와 함께 기념사진을 촬영하고 반갑게 인사를 나누는 등 중국과의 각별한 우의를 재확인하였다.



〈좌에서 5번째 명노승 한중문화교류협회 회장, 7·8번째 추귀홍 대사 부부〉



〈좌에서부터 명노석 상임이사, 명인호 사무국장, 명영식 상임이사, 추귀홍 대사, 명태식 회장, 명화진 상임이사〉

명씨대중회 임원 일행, 중국 추귀홍 대사 초청으로 주한 중국대사관을 방문하여 만찬을 함께 하다

2016. 6. 2(목) 18시, 명씨대중회 임원진 14명은 추귀홍 중국대사 초청 만찬 참석차 서울특별시 중구 명동2길 27번지에 소재한 주한 중화인민공화국 대사관을 방문하였다.

주한 중국대사관은 명동에 위치하고 있으며, 총 5,200평 규모로 재건축된 초대형 건물이다.

중국대사관 측은 우리 일행을 맞이하기 위해 20여명이 넘는 직원들이 퇴근을 미룬 채 정문을 비롯한 곳곳에 직원을 배치하는 등 안내와 영접에 최선을 다하는 모습이었다.

중국대사관 측은 우리 일행을 맨 처음 접견실로 안내했다. 명위진 명예회장과 추귀홍 대사가 헤드테이블에 나란히 앉아 통역을 대동하고 가볍게 대화를 하는 것을 시작으로 우리 일행과 추 대사는 여러 가지 관심사에 대해서 이야기를 나누었다.

추 대사는 우리 일행의 대사관 방문에 대한 환영인사와 중국의 경제를 비롯한 몇몇 문제에 대해서 비교적 소상하게 설명하였다. 특히 명씨대중회가 매우 빠른 속도로 발전하고 있는 중경에서 시조황제에 대한 제례를 매년 모셔오고 있는 것을 잘 알고 있으며, 명씨를 한 가족처럼 느낀다고 말했다.

명위진 명예회장은 명씨대중회 임원 초청에 대한 감사인사와 명씨에 대한 관심에 대해 고마움을 표하면서 매년 올리는 시제에 쓸 재물을 중국으로 반입할 수 있도록 협조해줄 것을 요청했다.

이어 명노승 명예회장은 남북으로 대치하고 있는 한국의 중국대사로서 갈등이 있을 수도 있는 미묘한 사안들에 대해서도 조정자 역할을 잘해주고 있다는 덕담과 함께 지난 번 중국 건국 기념일 행사에 한국 역사상 처음으로 박근혜 대통령이 중국군 사열을 하는 해에 주한대사를 하는 행운의 대사라고 치켜세웠다.

이어서 명동성 부회장은 대하장학회 이사장으로서 중국 학생에 대한 대하장학회의 장학사업도 지속해 나갈 것이며, 추귀홍 대사가 중국 외무부 장관으로 승진하지 않을까한다고 덕담을 건네는 등 화기에애한 시간을 보냈다.

이어 우리 명씨대중회 임원 일행은 연회장으로 자리를 옮겨 만찬을 함께 했다. 연회장 식탁 위의 이름표는 한쪽은 한글이름, 그리고 다른 한쪽은 한자이름을 표기하는 등 신경을 많이 쓴 모습이었다.

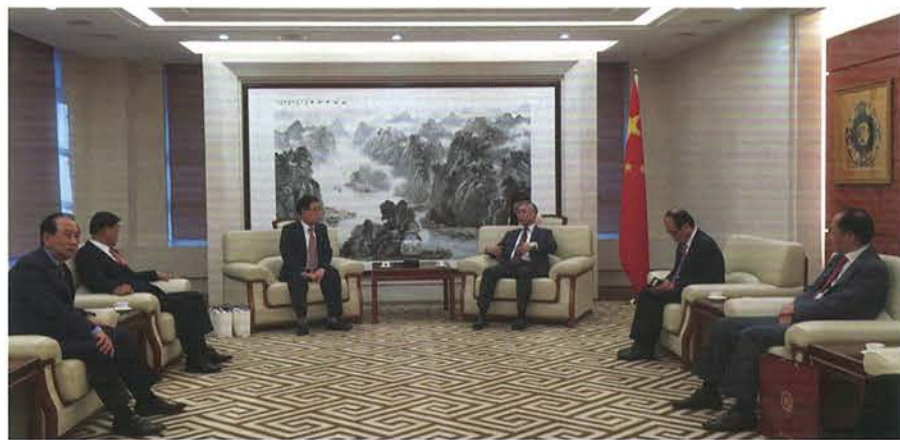
만찬장 자리배치는 우리 일행 중간 중간에 한국말을 잘하는 중국 대사관 중견 간부 8명을 배치하여 대화를 나누는 데에 어려움이 없었다. 만찬메뉴는 특별히 준비된 수준급 코스요리였고, 마오타이와 오랑액 등 중국 전통 명주가 곁들여졌다.

추귀홍 대사는 우리 일행 한 사람 한 사람에게 술을 따르고, 건배를 제의하면서 기념사진을 찍도록 포즈를 취하기도 했다.

만찬은 약 2시간 동안 계속됐는데, 웃음이 그치지 않았다.

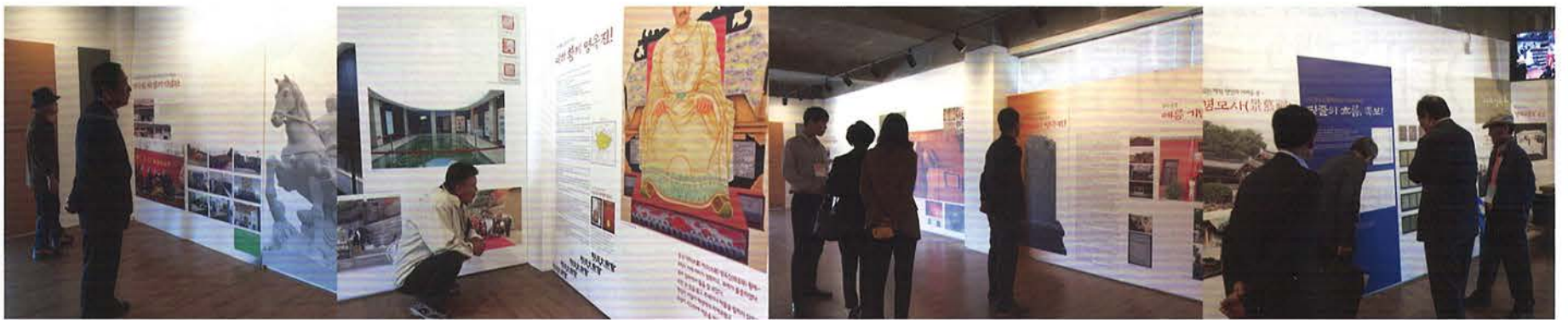
〈명씨대중회 사무국장 명인호〉

〈좌로부터 명인호 사무국장, 명재문 상임이사 부인, 명승권 교수, 명순식 부회장, 명호근 부회장, 명노승 명예회장, 명위진 명예회장, 추귀홍 대사, 명태식 회장, 명영식 상임이사, 명동성 부회장, 명광주 부회장, 명재문 상임이사, 명순구 상임이사, 명노석 상임이사〉



명씨, 자랑스런 뿌리와 역사를 아십니까? 대하과안기념관 명씨역사전시관에 오십시오 알면 알수록 어깨가 올라갑니다

다음은 지난 2016. 10. 3일 추향대제에 오셔서 전시관을 찾은 종친가족들의 사진기 록입니다. 명씨 역사를 전시하고 있는 대하과안기념관. 대하국 명옥진 시조황제로 부터 오늘에 이르기까지의 명씨 역사와 남다르게 훌륭한 정신을 머리에 담아둘 수 있습니다. 뿌리와 시조를 제대로 아는 것이 특별한 힘이고 자랑이 됩니다.



재단법인 대하장학회, 2016년 추석을 맞아 11명에게 50만원씩 총 550 만원의 추석복지금 전달

재단법인 대하장학회(이사장 명동성, 명씨대종회 부회장)는 추석연휴 전날인 지난 9월 13일, 11명의 종친 또는 종친가족에게 각각 50만원씩 총 550만원의 추석복지금을 전달했다.

대하장학회는 매년 설과 추석을 전후 어려운 이웃들에게 50만원씩의 복지금을 전달해오고 있다.

복지금 수령을 희망하는 종친, 또는 종친가족은 설과 추석 전 명씨대종회 홈페이지에 게시되는 복지금 지원신청서 제출요령에 따라 신청서를 작성하여 제출하면 소정의 심사를 거쳐 복지금을 받을 수 있다.

신청서는 매년 제출해야 하며, 추천인 없이 본인 또는 주변 사람의 도움을 받아 신청서를 작성, 우편으로 접수하면 된다.

〈대하장학회 사무총장 명광주〉

대종회 임원들, 시제에 앞서 파주 경모사 청소 및 정리작업 자원봉사

시제에 앞서 한 두 번씩은 꼭 해오는 경모사 청소. 2016년 8월 29일 올해도 대종회 임원들은 이른 아침부터 경모사 청소와 정리작업 등 점검을 위해 경모사 앞마당에 모였다.

임원들은 약속이나 한 듯이 황제의 동상과 사당 안에 모셔져 있는 영정 앞에 머리를 숙이고, 향을 피우고 술을 부어 올린 후 각자 준비해온 작업복으로 갈아입고 팔을 걷어붙였다.

7시부터 시작한 풀베기 및 잡초 뽑기, 나뭇가지 정리, 사당 및 사당 앞마당 물청소, 동상 및 비석 물청소, 타임캡슐 동판 청소, 사당 마루 청소, 제기 손질 작업은 저녁 늦은 시간이 돼서야 끝이 났다.

명태식 회장, 명화진 상임이사, 명영식 상임이사, 명노석 상임이사 등 임원들은 옷이 땀에 흠뻑 젖을 만큼 몹시 더운 날씨 속에서도 웃음을 잃지 않고 경모사와 대하과안기념관 정리와 청소작업을 마쳤다.



(사)대한무궁화협회 명승희 총재, 경모사 시조황제 동상 앞 무궁화 화분 헌화



2016. 6. 9(목), 사단법인 대한무궁화협회 명승희 총재는 미국 헌팅턴 커리어대학 학장인 정치학, 역사학 박사 이홍범 교수와 박근령 고 박정희 대통령 둘째 딸 등을 비롯한 일행 8명과 함께 파주사당을 방문, 무궁화 화분을 헌화하였다.

이날 방문은 역사에 조예가 깊은 이홍범 박사가 우리 시조황제에 대한 관심이 크고, 역사의 사료적 가치가 크다고 하여 이루어졌다는 후문이다.

사당을 방문한 일행은 대하과안기념관 내 명씨역사전시관을 1시간이 넘도록 세심하게 살펴보았다. 이홍범 교수는 명옥진 황제에 대한 연구의 필요성을 느낀다고 말하면서 일행과 함께 전시관 앞에 마련된 테이블에 앉아 명인호 사무국장 등과 한동안 담소를 나누고 돌아갔다.



명승권 교수의 의학 상식 ⑥

고지방 저탄수화물 다이어트, 또 하나의 유행 다이어트

국제암대학원대학교 암관리정책학과 / 국립암센터 가정의학과교수 **명 승 권**

요즘 외래에서 진료를 하다 보면 지방은 많이 먹고 탄수화물은 적게 먹는 고지방 저탄수화물 다이어트를 하는 분들을 종종 본다. 얼마 전 모 지상파에서 방 송한 '밥상, 상식을 뒤집다-지방의 누명'이라는 제목 의 스페셜 프로그램의 영향이다. 이 프로그램에서 말 하는 핵심적인 내용은 그동안 지방이 여러 가지 질병 의 주범으로 특히 비만의 원인으로 지목되었으나 최 근의 연구결과를 보면 지방섭취는 심혈관질환 등 주 요 질환과 관련이 없고 오히려 탄수화물 섭취가 문 제라는 것이다. 특히 비만을 해결하기 위한 다이어 트 방법으로 고지방 저탄수화물 다이어트를 통해 의 사를 포함해 몇 명의 사례자가 1년 이상이 지나 수십 KG 이상 뺀다고 증언한다. TV를 시청한 시청자라면 누구나 고지방 저탄수화물 다이어트가 효과가 있을 것으로 기대할 것 같다. 하지만 과연 고지방 저탄수 화물 다이어트가 비만을 해결하는데 도움이 될까? 먼저, 고지방 저탄수화물 다이어트의 원리에 대해서 알아보자. 우리가 살아가는데 가장 중요한 에너지원 은 1차적으로 탄수화물로 우리가 주식으로 먹는 밥 이나 빵이나 면 등이 대표적인 탄수화물 음식이다. 가장 이상적인 영양소 비율은 하루 총 칼로리 중 약

60%는 탄수화물, 나머지는 20%씩 지방과 단백질을 섭취하는 것인데 고지방 저탄수화물 다이어트는 탄 수화물섭취를 10-20%, 지방섭취를 50%에서 많게는 70% 이상 섭취하는 다이어트 방법이다. 탄수화물을 극도로 줄이면 에너지원으로 축적되어 있는 지방을 분해하고, 지방섭취를 많이 하더라도 포만감 때문에 실제적으로 음식양이 줄기 때문에 결국 몸무게가 빠 진다는 이론이다. 이와 같은 저탄수화물 다이어트는 황제다이어트 혹은 앳킨스 다이어트라고도 불리는 데 1972년 미국의 의사인 로버트 앳킨스가 저술한 책 '다이어트의 혁명'에 근거한 식이요법이다.

하지만 고지방 저탄수화물 다이어트를 하면 초기에 살이 빠질 수 있으나 장기적으로 지속가능한 방법 이 아니기 때문에 결국 실패할 수 밖에 없다. 방송에 서와 같이 지방의 섭취가 극도로 높은 다이어트 방 법에 대한 임상시험은 아직 없지만 2015년 미국 내 과학연보(ANNALS OF INTERNAL MEDICINE)에 발 표된 체계적 문헌고찰에 따르면, 앳킨스 다이어트의 임상시험을 종합한 결과 단순 상단과 비교 시 0.1% 에서 2.9%의 체중감소(70KG 체중을 가진 사람의 경 우 1년 후 기껏해야 2KG 정도) 정도만 있었다. 또 하

나는 우리나라와 같은 탄수화물 위주의 식단인 환경 에서 고지방 저탄수화물 식사를 하려면 엄청난 노력, 시간, 그리고 비용을 지출해야 하며 시행하기도 쉽지 않다. 그리고 두통, 속 울렁거림, 피로감 등의 부작용 도 발생할 수 있다.

방송프로그램에서 성공한 사례의 경우는 그럼 어떻 게 설명할 수 있는가? 사실 제대로 계획된 임상시험 이 아니라 적은 수의 자원자를 대상으로 어떤 치료법 에 대해 그 효과를 시험하는 방법은 비과학적이며 그 효과나 안전성을 신뢰할 수 없다. 특히 방송의 경우 해당 치료법을 시행한 몇몇 사람들 중에 효과를 본 일부만 편집해서 내보낼 가능성도 배제할 수 없다.

결론적으로 고지방 저탄수화물 다이어트는 그 효능 과 안전성에 대한 근거가 확립되지 않은 또 하나의 유행다이어트에 불과하다. 현재까지 가장 확실하게 그 근거가 확립된 다이어트 방법은 음식을 골고루 적 게 먹고 많이 움직이는 방법 밖에 없다는 사실을 명 심하고 근거가 확립되지 않은 고지방 저탄수화물 다 이어트에 시간, 노력, 그리고 돈을 낭비하지 말자.



명영철 감사

명영철 감사, 2016 추향대제 모습을 DVD로 만들어 대총회에 기부하다

지난 2016년 5월 5일 정기총회에서 새로 선출된 명영철 명씨대총회 감사가 10월 3일에 올린 추향대제를 카메라로 직접 촬영하고 편집 하여 만든 DVD 100개를 대총회 사무국에 전달했다.

그동안 대총회 밴드와 산악회 밴드 등에 활동내용을 심심찮게 동영상으로 만들어 올려왔던 명영철 감사는 이번 추향대제 모습을 담기 위해 각별히 신경을 많이 썼다고 한다. DVD를 원하는 종친은 사무국에 연락을 하면 받아 볼 수 있다.

〈문의 및 연락: 대총회 명인호 사무국장(010-2381-8426)〉

명씨대총회 은행계좌번호 변경 안내

명씨대총회 은행계좌번호가 바뀌었습니다.

이제까지 대총회 발전과 운영지원을 위한 찬조금 등을 송금하기 위해 종 친여러분들께서 사용해왔던 명씨대총회 은행계좌번호가 다음과 같이 변 경되었음을 알려드립니다.

- 종전 예금주: 명광길(명씨대총회)
- 변경 예금주: 명씨대총회
- 계좌번호: 국민은행 392801-04-176571

● 참고:

1. 수익사업을 하지 않는 법인단체로 승인을 받아서 명씨대총회 명의로 통장을 개설하였습니다.
2. 찬조금 등을 송금을 하신 종친께서는 명태식 회장(010-2375-7575)이나, 또는 명인호 사무국장(010-2381-8426)에게 문자나 전 화로 주소와 전화번호를 알려주시면 명씨대총보 발송과 각종 대총회 소식을 전달해 드리겠습니다.



명순구 교수의 시사법률 ⑥

한 의사가 현대 의료기기를 사용하면 불법인가?

고려대 법대 교수 명 순 구

한 의사 A는 엑스선 골밀도측정기(GPA-1000)를 설치하여 성장판 검사를 했다. 당국의 고발에 따라 검찰은 이 검사 행위가 한 의사 면허로 허가된 것 이외의 의료 행위에 해당한다는 이유로 A에게 의료법위반죄에 관하여 기소유에 처분을 하였다. 보건복지부장관은 의료법령에 근거하여 A의 한 의사면허 자격을 1개월 15일 동안 정지하는 처분을 하였다. 그러자 A는 의사면허자격정지처분이 재량권을 일탈·남용한 것이라는 이유로 이를 취소해 달라고 서울행정법원에 소를 제기하였다. A의 주장은 다음과 같다.

① 한 의사들은 한의과대학의 교육과정에서 생리학, 영상의학 등에 관한 전문교육을 받고 있고, 한의사시험에서도 위 과목들을 검증하도록 하고 있다. 또 2011년 개정 '한약육성법' 제2조 제1호는 "우리의 선조들로부터 전통적으로 내려오는 한의학을 기초로 한 한방의료행위" 외에 "과학적으로 응용·개발한 한방의료행위"까지 '한약'으로 규정한다. 이러한 점을 고려할 때, 한 의사가 각종 진단용 의료기기를 사용하더라도 한의학적 지식과 경험에 따른 변증의 과정을 거쳐서 환자의 증상을 진단한 후 이에 적합한 한의학적 치료방법을 선택하여 처방을 내린다면 이는 한방의료행위에 해당한다.

② 이 사건 행위가 의료법상 한 의사에게 면허된 의료행위의 범위를 벗어난 것이라고 하더라도 현행 의료법 체계상 한 의사의 면허 범위를 벗어나는 것인지 여부에 관하여 명확한 법규정이 없는 상황에서 A에게 면허 이외의 의료행위를 한다는 명확한 인식이 없었던 점, A가 사용한 골밀도측정기는 최대 동작부하의 총량이 10MA/분 이하로 방사선으로 인한 위험이 매우 경미한 점 등에 비추어 이 사건 처분은 지나치게 가혹하다.

그러나 2016년 서울행정법원은 다음과 같은 이유를 들어 A의 청구를 기각했다(서울행정법원 2016. 6. 23. 선고 2015구합68789).

① 우리나라 의료 체계는 서양의학과 한의학으로 나뉘어 있다. 의료법에 의하면 보건복지부장관의 면허를 받은 의사나 한 의사도 면허된 이외의 의료행위를 할

수 없다('의료법' 제27조). 이 사건 기기를 사용하여 성장판 검사를 한 것은 해부학적으로 뼈의 성장판 상태를 확인하여 성장의 가능성이 있는지를 진단하기 위한 것으로, 여기에 한의학적 진단 방법이 사용되었다고 보기 어렵다. ② 한의학과 서양의학은 그 학문적 기초가 서로 달라 학습과 임상이 전혀 다른 체계에 기초하고 있으므로 자신이 익힌 분야에 한하여 의료행위를 하도록 하는 것이 필요하며, 혼란되지 않은 분야에서의 의료행위는 무면허 의료행위와 달리 평가할 이유가 없다. '의료법'은 '의료인'을 "보건복지부장관의 면허를 받은 의사·치과의사·한의사·조산사 및 간호사"로 정의한다(제2조 제1항). 의료인이 아니면 의료행위를 할 수 없으며 의료인이라도 자신이 받은 면허 외의 의료행위를 할 수 없다('의료법' 제27조 본문). 그런데 '의료법'에는 각 의료인의 면허 범위를 정하는 규정이 존재하지 않는다.

의료인의 면허 범위 외의 의료행위로서 가장 문제되는 경우가 바로 한의학과 서양의학이 충돌하는 영역이다. 우리나라는 전통적인 의학기술인 한의학과 외국에서 들어온 서양의학을 다른 진료행위로 구분하므로, 한의사는 의사의 영역에 속하는 의료행위를 할 수 없고 의사는 한의사에 속하는 의료행위를 할 수 없다. 그런데 최근 의료기술의 발달로 한의학과 서양의학의 진료 기술 및 방법이 서로 접근하면서 양자의 한계를 명확히 구분하기가 힘들어지고 있다. 그 중 빈번히 문제되는 사안이 한의사가 영상의료기기를 사용하는 경우이다. 위 판결은 이러한 사회적 맥락 속에서 나온 것이다.

치과의사가 환자의 눈가와 미간에 보톡스 시술을 한 것이 치과의사의 면허 범위를 벗어난 의료행위가 아니라고 한 대법원 전원합의체 판결(2016. 7. 21. 선고 2013도850 판결)이 화제가 되었듯, 의료기술의 발전과 시대 상황의 변화, 의료서비스에 대한 수요자의 인식과 필요는 전통적인 의료행위, 치과의료행위, 한방의료행위 개념의 경계를 모호하게 만들고 있다. 의사와 한의사의 이원적 면허체계를 유지하면서 각 의료인의 면허범위를 법해석의 문제로 돌린 것은 입법부가 입법사항에 관한 문제를 회피한 것으로 볼 여지도 없지 않다. 이제는 의료인의 면허제도에 대하여 근본적인 해결책을 고민해야 할 시점이다.

2017 중국 예릉 추모방문 및 탄생지기념관 방문 신청 안내

우리 명씨대중회는 지난 10월 9일부터 2박3일 일정으로 시조황제 탄생지 기념관(중국 호북성 수주시 소재)을 다녀올 계획으로 참가신청을 받았습지만, 신청자가 많지 않아 내년 시조황제 시제(음력 2월 6일, 양력 3월 3일)를 위한 예릉추모방문과 탄생지 기념관 방문을 함께 하는 것으로 계획을 변경하고, 현재 참가신청을 받고 있습니다.

이번 방문은 예릉과 탄생지 기념관 방문을 해야 하는 까닭에 일정이 하루 이틀 정도 늘어난 6박 7일, 또는 7박 8일로 진행될 예정이나 추후 종친들의 의견을 반영, 일정과 비용을 최종 결정한 후 대중회 홈페이지에 공지할 계획입니다. 많은 종친 가족들의 참여를 바랍니다. 참가신청 및 문의는 대중회 사무국으로 연락주시기 바랍니다.

참가신청 및 문의: 명인호 사무국장(010-2381-8426)

재단법인 대하장학회가 2016년도 후기 대하장학생을 선발합니다

신청 희망자는 다음 제출서류를
구비하여 기한 내 신청바랍니다

1. 대하장학생 선발 신청 :

- 신청 자격 : 명씨 성을 가진 대학 및 대학원 재학생(모친 명씨 포함)
- 제출 서류 :
 - ① 신청서(사진부착, 신청양식 다운로드) 1부
 - ② 자기소개서(A4용지 2매, 자필 기술) 1부
 - ③ 주민등록 등본(부모, 형제, 자매 포함) 1부
 - ④ 재학증명서 및 전 학년 성적증명서 각 1부
(대학 신입생은 고교 전 학년 성적증명서 및 생활기록부 사본, 대학합격증 및 등록금납입 확인서 각 1부)
 - ⑤ 양 부모의 재산세 및 소득세 과세 및 납입증명 각 1부
 - ⑥ 양 부모의 연말정산 개인별내역서 각 1부
 - ⑦ 양 부모의 의료보험료 납입증명서 각 1부
 - ⑧ 거래은행 통장 사본 1부
- 신청 마감 : 2016년 11월 15일(화) 한
- 장학금 수혜는 총 2회를 초과할 수 없으며, 한국장학재단의 장학금 이중수혜방지 지침에 따라 개인별 장학금 지급액이 다를 수 있음.

2. 신청서 접수 : 136-792

서울 성북구 삼선동 2가 389 한성대학교 연구관 714호 명광주 교수
신청서는 반드시 기한 내 등기우편으로 보낼 것
(신청마감일 소인 유효함)

3. 발 표 :

대하장학회가 구성하는 장학생선발 심의위원회의 심사를 거쳐
지급대상자를 선정 발표함.

4. 기타 문의 : 대하장학회 사무총장 명광주(010-4267-3610)

* 신청서는 첨부파일을 다운로드하여 사용할 것.

2016. 9. 1.

재단법인 대하장학회 이사장 명 동 성

명씨대중회 각 지방종친회 시제일 안내

2016 명씨대중회 지방종친회 시제일을 알려드립니다.

우리에게 있어서 지방시제는 지방 종친 선조 어르신의 훌륭한 뜻과 정신을 기리는 뜻 깊은 날이며, 종친 간 새로운 만남과 교류가 이루어지는 시간입니다.

올해에도 각 지방별로 올리는 시제에 참여하여 선조들께 감사와 고마움을 전하고, 종친 서로 간 따뜻한 정을 나누시기 바랍니다.

지방종친회 시제 참석 및 교통편 문의 : 대중회 명인호 사무국장(010-2381-8426)

- 청양시제 : 11. 2(수) (음10.3)
- 창원시제 : 11. 6(일) (음10.7)
- 태안시제 : 11. 6(일) (음10.7)
- 서천시제 : 11. 12(토) (음10.13)
- 금산시제 : 11. 13(일) (음10.14)
- 고흥(덕흥)시제 : 11. 13(일) (음10.14)
- 고흥(신금)시제 : 11. 14(월) (음10.15)

2016년 추향대제 즈음한 수입 금액

일자	성명	세손	수입액	입금내역	비고
16.09.28	명태식	22	20,000,000	통장입금	대중회 회장
16.10.04	명광길	23	500,000	통장입금	명예회장
16.10.04	명륜회		300,000	통장입금	명씨 청양 고문 모임
16.10.04	명성회		300,000	통장입금	명씨 고문 모임
16.09.26	명창근		300,000	통장입금	부산 상임이사
16.08.24	명효진		300,000	통장입금	신길동
16.10.02	명순식	22	200,000	통장입금	부회장
16.10.05	명창환	23	200,000	통장입금	서산,송파
16.10.04	수원중친회		200,000	통장입금	수원 명씨모임
16.10.03	명경민		100,000	통장입금	고흥 신금
16.09.27	명경섭		100,000	통장입금	
16.09.27	명노경		100,000	통장입금	
16.09.28	명노수		100,000	통장입금	일산동
16.08.22	명안창		100,000	통장입금	
16.10.04	명영득		100,000	통장입금	(주)요한 여행사 대표
16.09.21	명용포		100,000	통장입금	
16.09.21	명의선		100,000	통장입금	
16.09.22	명의식		100,000	통장입금	예산중친회 3명
16.09.28	명인세		100,000	통장입금	고문
16.09.13	명제걸		100,000	통장입금	대하장학회 이사
16.08.29	명노성		50,000	통장입금	되천
16.09.29	명정식	22	50,000	통장입금	광화문
16.08.08	명주영		50,000	통장입금	신안
16.10.04	명해관		50,000	통장입금	수원
16.08.14	명홍성		50,000	통장입금	이사
16.10.03	명귀진	20	300,000	접수대	태안
16.10.03	명동성	20	300,000	접수대	대하장학회 이사장
16.10.03	명노영	23	200,000	접수대	고흥,부천
16.10.03	명영국	22	200,000	접수대	파주
16.10.03	명영준	25	200,000	접수대	태흥산업
16.10.03	명광민	23	100,000	접수대	청양
16.10.03	명광연		100,000	접수대	고흥,충무
16.10.03	명구섭	24	100,000	접수대	청양,파주
16.10.03	명남식	22	100,000	접수대	수원
16.10.03	명노성	23	100,000	접수대	청양
16.10.03	명노우	23	100,000	접수대	
16.10.03	명노을	23	100,000	접수대	청양
16.10.03	명노주	23	100,000	접수대	구리
16.10.03	명달식	22	100,000	접수대	청양
16.10.03	명도식	22	100,000	접수대	청양,후덕
16.10.03	명동민	20	100,000	접수대	
16.10.03	명동진	20	100,000	접수대	
16.10.03	명문관	24	100,000	접수대	부산
16.10.03	명병산	21	100,000	접수대	대전
16.10.03	명상하	22	100,000	접수대	
16.10.03	명순구	26	100,000	접수대	고대교수
16.10.03	명승진	20	100,000	접수대	
16.10.03	명영철	23	100,000	접수대	부산공파
16.10.03	명임식	22	100,000	접수대	태안
16.10.03	명재익	24	100,000	접수대	정담의전 대표
16.10.03	명재권	21	100,000	접수대	태안
16.10.03	명제만	21	100,000	접수대	부여
16.10.03	명제만	21	100,000	접수대	진안
16.10.03	명제문	21	100,000	접수대	태안
16.10.03	명제배	21	100,000	접수대	태안
16.10.03	명제선	21	100,000	접수대	충남,태안
16.10.03	명제의	21	100,000	접수대	태안

16.10.03	명충환	22	100,000	접수대	금산
16.10.03	명태식	22	100,000	접수대	안양
16.10.03	명한식	22	100,000	접수대	수원
16.10.03	명형갑	23	100,000	접수대	청양,천안
16.10.03	명홍식	22	100,000	접수대	성북,석관
16.10.03	명환철	23	100,000	접수대	인천
16.10.03	명환철	23	100,000	접수대	청양
16.10.03	명효식	22	100,000	접수대	청양,회장
16.10.03	김정숙		50,000	접수대	청양,운곡
16.10.03	명광일		50,000	접수대	청양
16.10.03	명광호	22	50,000	접수대	부산
16.10.03	명기홍	21	50,000	접수대	해남
16.10.03	명노선	23	50,000	접수대	서산
16.10.03	명노연	23	50,000	접수대	양산
16.10.03	명노형	23	50,000	접수대	
16.10.03	명민식	22	50,000	접수대	고문
16.10.03	명병문	21	50,000	접수대	금산
16.10.03	명을식	22	50,000	접수대	고문
16.10.03	명재봉	24	50,000	접수대	서천
16.10.03	명재인	24	50,000	접수대	청양,충무
16.10.03	명재필	24	50,000	접수대	수원
16.10.03	명재훈	24	50,000	접수대	청양,후덕
16.10.03	명재남	24	50,000	접수대	청양,운곡
16.10.03	명재섭	21	50,000	접수대	태안
16.10.03	명재춘	21	50,000	접수대	청양,후덕
16.10.03	명청일		50,000	접수대	청양,마포
16.10.03	명하식	22	50,000	접수대	청양,효제수퍼
16.10.03	명학식	22	50,000	접수대	
16.10.03	명한식	22	50,000	접수대	보령
16.10.03	명해옥	21	50,000	접수대	
16.10.03	명화식	22	50,000	접수대	
16.10.03	명효대		50,000	접수대	태안
16.10.03	이란학		50,000	접수대	청양,후덕
16.10.03	이병수		50,000	접수대	청양,후덕
16.10.03	이순자		50,000	접수대	청양,후덕(명봉철)
16.10.03	구순애		30,000	접수대	청양,운곡
16.10.03	명노희	23	30,000	접수대	
16.10.03	명세기	27	30,000	접수대	부산
16.10.03	창원중친회		500,000	접수대	창원 자원공파
16.10.03	태안화수회		500,000	접수대	태안중친회
16.10.03	금산중친회		300,000	접수대	금산
16.10.03	부산중친회		300,000	접수대	부산
16.10.03	청양중친회		300,000	접수대	
16.10.03	고흥중친회		200,000	접수대	시랑공파
16.09.26	대하장학회		6,000,000	통장입금	2/4, 3/4분기
16.09.29	명재문		1,000,000	통장입금	상임이사 회비
16.07.13	명창근		1,000,000	통장입금	상임이사 회비
16.10.03	명륜회		호접난 화분		회장 명봉식
16.10.03	명성회		호접난 화분		회장 명을식
16.10.03	명성순		행사용 막걸리 일체		수원 - 명가네 순대국
16.10.03	명태식		추향제 기념타올		대중회 회장
16.10.03	명태식	22	명품쌀 20kg		대중회 회장
16.10.03	명제만	21	대왕밤 20kg		부여
집계	추향대제 접수대 수입 합계				8,240,000
	추향대제 통 장 수입 합계				3,650,000
	명태식 대중회장 특별 회비				20,000,000
	임원회비 2명				2,000,000
	대하장학회 수입				6,000,000
	총합계 금액				39,890,000

중친들의 중친의 "예"를 보면 추향대제 후에도 수시로 무통장 입금합니다.
추후 보내 주신분의 정산 사항이 발생되면 별도로 대중보 다음호에 공지 하겠습니다.

회원 주소 및 전화번호 확인요청

명씨대중보 등 대중회가 발송한 우편물의 반송이 많습니다. 비용절약을 위하여 주소나 전화번호 변경이 있는 회원은 대중회 사무국으로 꼭 연락바랍니다. (사무국장 명인호 010-2381-8426)

명씨대중회보 문의 및 구독 신청

- 명씨대중보 편집인
- 명씨대중보 편집국장
- 명씨대중회 사무국장

명광주 010-4267-3610
명순구 010-4007-1847
명인호 010-2381-8426

이메일 : adpromyung@naver.com
이메일 : skmyoung@korea.ac.kr
이메일 : myin8282@naver.com