■ 괴운(槐雲) 칼럼

노년의 건강과 5형 5락(五刑 五樂)

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문:복야공파 36세)

근래 의학기술이 발달과 생활습관의 개선으로 사람의 수명이 점차 늘어나고 있다. 최근 유엔이 발표한 새로운 연령기준에 의하면 중년은 66-79세라하고 80세가 되어야 노년대열에 들어간다. 그기에 요즘은 코로나 여파로 사회적 거리두기 운동이 계속되자 '누우면 죽고 걸으면 산다'는 〈누죽걸산〉, '나가면 죽고 집에 있으면 산다'는 〈나죽집산〉 이란 용어가 회자(膾炙)되고 있다. 한자로 와사보생(臥死步生)과 같은 뜻이다.

조선조 정조때 형조정랑(刑曹郎)을 지낸 심노숭(沈魯崇: 1762-1837)의 '자저실기(自著實紀)'를 보면 노인의 다섯 가지 형벌(五刑)과 다섯 가지 즐거움(五樂)에 대해 논한 대목이 흥미를 끌고 있다.

먼저 다섯 가지 형벌에 관한 설명이다. 승지(承旨) 여선덕(呂善德)이 "사람이 늙으면 어쩔 수 없이 다섯 가지 형벌을 받게 된다고 말했다. (1) 보이는 것이 뚜렷하지 않으니 목형(目刑)이요, (2) 단단한 것을 씹을 힘이 없으니 치형(齒刑)이며, (3) 다리에 걸어갈 힘이 없으니 각형(脚刑)이요, (4) 들어도 정확하지 않으니 이형(耳刑) 이며, (5) 마지막으로 이성(異性)에 관심이 멀어지는 궁형(宮刑)이다.

다시 말하면 눈은 흐려 책을 못 읽고, 이는 빠져 잇몸으로 호물호물 한다. 걸을 힘이 없어 집에만 박혀 있고, 보청기 도움도 없이는 자꾸 딴 소리만 한다. 마지막으로 궁형은 여색을 보고도 아무 요동이 없다는 뜻이다.

이 말을 듣고 심노숭은 즉각 반격에 나서 이른바 노인의 다섯 가지 즐거움을 말했다. (1) 보이는 것이 또렷하지 않으니 눈을 감고 정신을 수양할 수 있고, (2) 단단한 것을 씹을 힘이 없으니 연한 것을 씹어 위를 편안하게 할 수 있으며, (3) 다리에 걸어갈 힘이 없으니 편안히 앉아 힘을 아낄 수 있고, (4) 귀가 잘 들리지 않으니 나쁜 소문을 듣지 않아 마음이 저절로 고요하고 (5) 여색을 보고도 동요하지 않으니 패가망신 당할 행동에서 저절로 멀어 질 수 있다. 이것이 다섯 가지 즐거움이라 하리라.

우리는 생각을 한 번 돌려보자. 내 몸의 노화(老化)에서 오는 여러 불행과 좌절이 더 없는 은혜와 기쁨으로 변한다. (1) 눈을 감아 정신을 기르고, (2) 가벼운 식사로 위장을 편안하게 하고, (3) 힘을 아껴 고요히 앉아 있고, (4) 귀에 허튼 소리를 들이지 않으며, (5) 정욕을 거두어 장수의 기틀을 마련할 수 있다. 따라서 오형도 오락으로 받아들이는 긍정적 자세가 중요하다.

명의(名醫) 허준의 동의보감(東醫寶鑑)에서도 건강과 장수에 관한 내용이 있다. 약(藥)보다는 먹는 식보(食補)가 낫고, 식보보다는 걷는 행보(行步)가 낫다고 했다. 우리 뼈는 적당한 충격을 주어야 더 굵고 튼튼해지며, 근육도 쓸수록 강하게 발달한다고 한다. 편하게 스트레스 없이 사는 것도 중요하지만 사실은 끊임없이 움직여야 건강해 질 수 있다. 자주 걷지 않으면 모든 걸 잃어버릴 수도 있다. 누우면 약해지고 병들게 되지만, 걸으면 건강해지고 즐거움을 찾을 수 있다. 허리둘레는 가늘수록 좋고, 허벅지 둘레는 굵을수록 좋다고 한다. 의자에 앉아 있는 습관을 버리고 무조건 많이 걸으면 병의 90%는 도망간다고 한다.

차제에 겁먹지 말고 〈누죽걸산, 와사보생〉이란 건강 비결을 삶의 지표로 삼아 차근차근히 실행하여 노년의 건강을 지키길 바랍니다.

생활속의 한방건강

기억과 치매(2)

권 희 완 (시중공파 37세)
한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

4. 치매 예방의 에너지

건강하던 뇌세포들이 죽어감에 따라 발병하는 알츠하이머병은 보통 65세 이상의 노인에서 주로 발병하여 노인성치매로 간주되는데, 65세 이상 노인의 10명 중 0.5~1명 꼴로 발생하는 심각한 질병이다. 이에 대한 위험요소는 고령, 여성, 유전의 가족력이다.

건강하였던 뇌세포들이 서서히 죽어가면서 알츠하이머 치매 증상이 발생하는데 아직까지도 왜 뇌세포가 죽어가는지에 대한 원인은 완전히 밝혀지지 않았다. 최근 연구 결과는 유전자의 이상 때문에 뇌세포 안에 잘못된 단백질이 만들어지고, 이 잘못된 단백질이 노폐물로 작용하여 뇌세포가 죽게 된다는 것이다.

그러나 피의 흐름에 대한 장애 때문에 발생하는 혈관성 치매는 예방할 수 있다. 피는 뇌세포의 활성화에 매우 중요하다. 따라서 뇌혈관이 좁아지지 않게 하고, 맑은 혈액을 제대로 공급해 주는 폐와 심장을 튼튼하게 관리해야 한다.

담배를 줄이고, 넉넉한 살도 빼고, 운동을 하며 주변사람들과 즐겁게 교류하여 뇌신경을 활성화하고, 피의 흐름을 원활하게 하는 것이 혈관성 치매를 예방하는 방법이다. 이와 같은 관리는 또한 노인성 치매의 예방책이 될 것으로 본다.

1) 소리와 표정으로 하는 치매 예방운동

뇌의 말초신경인 뇌신경과 척수신경, 자율신경 등을 활성화하기 위하여, 이들과 직·간접적으로 연결되는 몸의 부위의 운동을 통해 관련된 신경들을 활성화시키는 것이다.

뇌신경은 얼굴의 코, 눈, 뺨, 혀, 턱, 귀 등이 직접인 영향관계에 있다. 그러므로 신경을 활성화하기 위하여 얼굴의 표정과 움직임은 중요하고, 생각과 감정을 표현하는 것은 매우 필요하다. 감각이 무뎌진 듯 한 표정이나, 일정한 경지를 넘어선 듯 하는 무표정한 모습은 치매에 이르는 지름길이 될 수 있다.

나이가 들면 힘이 딸려 말하는 것은 물론 힘들어 웃기도 어려울 수 있다. 사람들을 따듯하게 하고 즐겁게 교류하는 말과 소리를 내어 웃는 웃음이 에너지를 더 생성시켜준다. '아무말 잔치'가 아닌 따듯하고 즐거운 의미를 전달하기 위해 말과 표정을 사용하고, 그 말소리와 웃음소리가 커질수록 치매는 멀리가고 에너지와 기억력은 증진된다.

2) 춤과 노래로 하는 치매 예방운동

일상생활이나 운동에서의 움직임에 기본이 되는 것은 관절과 근육이다. 어깨, 팔, 손목 등을 위로, 아래로 돌리거나 부드럽게 때로는 크게 펴며 체조 또는 스트레칭을 하는 것은 필요하다. 또한 골반과 발목을 돌리게 되면, 엉덩관절(고관절)의 기능도 향상되어 걷는 것도 향상된다.

관절의 유연함과 근육의 탄력성이 건강한 활동의 핵심이다. 하루에 최소 3분 정도는 몸의 관절들을 돌려보자. 춤이나 율동이 관절의 운동을 제대로 하게 해준다. 노래나 음악은 리듬감을 준다. 그러므로 노래나 음악에 맞춰 춤이나 율동을 하게 되면 기혈순환도 잘되고, 이에 따라 기억력도 향상된다.

3) 손으로 쓰다듬는 치매 예방운동

양손 열 개의 손가락으로 얼굴의 눈, 코, 입, 귀의 각 부위를 5초 정도로 두드리고 문질러 주자. 좀 더 머리로 올려 머리 주변을 골고루 두드려 보자. 3-3-7 리듬에 맞춰 이를 하게 되면 좀 더 즐겁게 시원하게 두드릴 수 있다.

손바닥으로 목 뒤를 쓰다듬어 주고, 양 손의 엄지손가락으로 뒷목과 머리가 연결되는 부위를 돌아가며 5초 정도씩 눌러주고, 두드려주자. 아침저녁으로 이 부위를 씻어주는 물 세수는 물론, 마른손으로 문질러 주는 마른세수를 수시로 하여 이 부위의 감각을 일깨워주자.

4) 치매예방을 위한 식단

몸의 건강은 운동은 물론 영양이 필요하다. 건강엔 골고루 적당히 먹는 것이 당연하다. 필요한 영양소의 부족이나, 넘치는 영양소들이 체내에 과다 저장이 되는 것은 질병의 원인이 된다.

치매예방에 도움이 되는 식품으로 땅에서 나오는 곡식 (쌀, 콩, 조, 귀리), 칼슘이나 카로틴이 함유된 채소 및 오색채소(딸기, 토마토 등), 견과류 등이 있다. 아울러 동물성 단백질이 풍부한 오리고기, 닭고기나 바다에서 나오는 오메가3가 많은 등푸른 생선(고등어, 꽁치)을 삶아 먹거나 , 올리브기름으로 튀겨먹어도 좋다. 습관성 음주는 피하되 가벼운 와인 반잔으로 음식섭취 후 입가심하는 것은 권장된다.

지나간 것을 그리워 할 수 있는 것은 저장된 기억을 재인이나 회상할 수 있기 때문이며, 나아갈 행복을 그릴 수 있는 것도 정보를 저장할 수 있는 기억이 살아있기 때문이다.

■ 이달의 시

산다는 건

/ 권정숙

한평생
욕망을 좇고 좇다 보니
남은 것은
참을 수 없는
갈증

버리고 버리고
다 버리고 나면
홀가분한 평안이
찾아올 텐데

바보처럼
그걸 못하네

이달의 책

퇴계의 길에서 길을 묻다

권갑현 외

이 책은 452년 전 1569년 봄날 퇴계退溪 이황(李滉, 1501~1570)이 벼슬자리에서 물러나 고향인 안동 도산으로 내려가는 마지막 귀향길을 도산서원의 참공부모임 회원들이 2019년 봄 답사한 인문학 여행기이다. 서울에서 안동까지 243킬로미터를 열흘 남짓 걸으며 13인의 학자가 구간별로 나눠썼다.

퇴계의 참모습인 '물러남退'을 생각할 수 있어 그 의미가 자못 크다 할 수 있다. 임금의 만류에도 끝내 고향으로 물러난 퇴계가 그토록 추구하던 가치는 무엇이었을까. 퇴계 생애 마지막이 된 이 귀향길에 오롯이 녹아든 그의 소망과 가르침이 큰 울림으로 다가온다.

특히 두 번째 맞은 권씨 부인이 자신이 만들었다며 흉하게 생긴 버선을 내밀어도 태연히 신고 입궐할 도량이 있었다(25쪽).

퇴계에 관한 이야기이니 자연스레 옛 이야기도 풍성하게 실렸다.

5개의 광역시, 열 곳이 훨씬 넘는 지방자치단체를 지나치는 동안 마주한 각 지역의 역사 유적과 문화 덕에 열흘이 넘는 여정 이야기가 지루할 틈 없이 이어진다.

여주 흔바위나루의 유래를 설명(128쪽)이 지나는 곳에 얽힌 고사라면, 천 원권 지폐에 담긴 겸재 정선의 〈계상정거도〉가 퇴계가 고향 계상에서 《주자서절요》를 집필하는 모습을 상상해 그린 것이란 숨은 일화도 전한다(104쪽).

그런가하면 조선왕실의 골칫거리였던 '종계변무' 문제가 고려 말 명나라로 망명한 윤이와 이초의 농간 탓이었다는 뜻밖의 사실(161쪽)도 접할 수 있다.

편집국장 권행완

권용대 신임 울산대곡박물관 관장

울산시(시장 송철호)는 신임 대곡박물관장에 권용대(48·사진) 씨를 임명했다.

임기는 2년이다.

권용대 신임 관장은 경상대 사학과를 졸업하고 동 대학 대학원에서 고고학을 전공하여 문학석·박사 학위를 취득했다.

한국문화재재단을 거쳐 울산문화재연구원에서 19년간 근무했다.

저서로는 '울산의 고분과 고대사회'가 있다. 한국고고학회, 영남고고학회 회원 등으로 활동 중이다.

편집국장 권행완

서울산악회 정기산행 안내 (제311차)

회원 여러분의 건강과 가내 두루 평안하시길 기원드립니다.
서울산악회 6월 정기산행은 코로나19로 인해 취소되었음을 알려드립니다.

우리 다함께 이겨냅시다!

회 장 권오준 : 010-3718-4204 등반대장(권오윤) : 010-9027-6179
총 무 권순휘 : 010-3797-1874

2021년 6월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권오준

서울마포종친회 월례회

회원 여러분의 가정에 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다.
마포종친회 월례회는 코로나19로 인해 당분간 개최하지 못함을 알려드립니다.
상황이 진정되는 대로 재개할 예정이오니 착오 없으시기 바랍니다.

응원합니다. 힘내세요!

2021년 6월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구

국립중앙도서관에 납본할 안동권씨 종보 기증자를 찾습니다

안동권씨 대종회에서는 안동권씨종보가 영구보존될 수 있도록 매월 안동권씨종보 2부씩을 국립중앙도서관에 납본하고 있습니다. 그러나 국립중앙도서관에서 보관중인 종보를 검토해본 결과 1993년 1월호 이전 종보 등이 미보관 상태로 파악되어 고 권오선 고문이 소장하고 있던 종보를 지난 3월 10일 인수하여 5월 11일 창간호(1974.12)부터 국립중앙도서관에 총 495건을 납본한 바 있습니다.
하지만 납본과정에서 누락 된 종보가 아래와 같이 발견되어 국립중앙도서관에 납본할 해당 종보의 소장자를 찾고 있으니 소장하고 계시는 족친께서는 대종회로 연락하시고 기증해 주시면 고맙겠습니다.

호수	부수	면수	발행일자	비 고
165	1	4	1989.3.1	

주소 : 서울시 동대문구 왕산로 22길 11(2층) 우) 02585

안동권씨 대종회