

■ 괴운(槐雲) 칼럼



허목의 ‘구과십육(口過十六)’

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·북아공파 36세)

오늘은 조선 중기 유학자로 남인의 영수였던 미수(眉叟) 허목(許穆: 1595~1682)선생이 지직한 노인이 저지르기 쉬운 말(입)실수 16가지인 ‘구과십육(口過十六)’16에 대해서 알아본다.

(1) 실없는 우스갯말로 상대방을 희롱하고 조롱하는 행언희학(行言戲謔)이다.

(2) 겉핥기만 음주, 가무(歌舞), 여색(女色)에 대해 이야기를 하는 성색(聲色)이다.

(3) 공익(公益)과 정의가 없는 사사(私事)로운 재물이나 이익 이야기를 즐겨하는 화리(貨利)이다.

(4) 사소한 문제를 가지고 겉핥기만 버럭 화를 내는 분치(忿機)이다.

(5) 분위기를 무시하고 엉뚱하고 과격한 인사(言辭)로 주위를 불안하게 만드는 교격(矯激)이다.

(6) 자리를 불문하고 체면을 구겨가며 아첨(阿諛)하며 잘 보이려 애쓰는 첨병(諂倖)이다.

(7) 남과 더불어 일을 할 때 이기적인 속셈을 부려 계획적인 속임수를 써서 자신의 이익을 꾀하는 구사(苟私)이다.

(8) 왕년에 자기가 잘 나가던 얘기를 하며, 의도적으로 상대의 기를 꺾

으려고 하는 긍벌(矜伐)이다.

(9) 잘난 사람을 인정하지 않고, 기피하며 꺼리는 용렬(庸劣)한 마음에서 말하는 기극(忌克)이다.

(10) 남이 내 잘못을 지적하면 참지 못하고, 치욕(恥辱)으로 여겨 성을 내면서 말하는 치과(恥過)이다.

(11) 자신의 잘못은 인정하지 않고, 나는 아닌척하며 기피(忌避)하는 옹졸한 마음에서 말하는 태비(譾非)이다.

(12) 남을 비방하고 헐뜯으며 알가알부하는 논인자후(論人訾謏)이다.

(13) 자기만 옳고 남의 허물은 기꺼이 들추어내어 세상에 알리는 행직경우(倖直傾訴)이다.

(14) 남의 좋은 점을 무시하고 그를 경멸(輕蔑)하며 애써 흠집을 잡으려고 혈안(血眼)이 되어 말하는 멸인자선(蔑人之善)이다.

(15) 남의 사소한 잘못도 간과(看過)하지 못하고 꼭 꼬집어 주위 사람들에게 알게 하는 양인지견(揚人之愆)이다.

(16) 사람들이 혐오(嫌惡)하고 꺼리는 일이나 세상일의 번고(變故)에 대해 근거도 없이 민심도 헤아리지 못하고, 자중(自重)도 않고 졸장

부처럼 말세(末世)나 종말(終末)이니 하면서 절망적인 표현을 서슴없이 하여 사회분위기를 부정적으로 함부로 말하는 시취세변(時諷世變)이다.

이상 16가지는 조선중기 유학자 허목(許穆)이 노인의 입(말)으로 짓기 쉬운 16가지 잘못을 경계하라는 내용이다. 그는 나이 들어 입으로 짓기 쉬운 16가지를 나열한 후에 “삼가없는 사람은 작게는 욕을 먹고, 크게는 재앙이 그 몸에 미친다. 마땅히 경계 할진저, 16가지 구과(口過)를 범하지 않으려면 어찌 할 것인가? 입은 꼭 닫고 침묵하면 된다. 어떤 말도 침묵만은 못하다는 뜻으로 자신의 거저 이름을 <불여묵전사(不如默田社)>로 붙인 이유”라고 전하면서 고개를 뺐었다.

이 글은 당시 사회적 분위기도 지금과 조금도 다를 수 없음을 보여주고 있으며, 오늘날 후손들에게도 많은 교훈을 주고 있다. 특히 근래 선거철을 맞아 상대방을 비방하고 자기를 치켜세우기에 혈안이 되고 있는 때에 모든 국민들도 허목 선생의 <구과십육(口過十六)>의 참뜻을 다시 한번 되새길 필요가 있다.



이달의 책

그 여자의 인생유전 수기

사랑의 회귀선

/ 향촌 권오창

향촌(香村) 권오창(權五昌) 죽친이 ‘사랑의 회귀선’이라는 제목으로 어느 여인의 파란만장한 삶의 이야기를 수기로 펴냈다.

그는 책머리에 “이 수기는 8.15와 6.25의 온갖 역경을 겪으면서 세 번씩이나 결혼하면서 진실한 사랑을 찾아갔으나 모두가 허사가 되었고, 그 바람에 그녀의 세 자녀들은 처음은 원만한 가정에서 태어났으나 가정생활 분란으로 항해하는 배처럼 폭풍을 만나 바다에 빠졌다.

그 가운데서 남편의 진실한 아내였던 그 여자는 삶을 위하여 사랑을 위하여 최선을 다하였으나 번번이 가정생활에 실



패를 거듭 되풀이 한다. 그러나 그녀는 그 원인이 어디에 있는지 간에 결코 포기하지 않는다.

눈물 어린 고통 속에서 찾으려는 사랑의 신기루는 언제든지 사막 저쪽으로 사라져 갔다. 그럼에도 그녀는 언제나 오아시스를 찾아야 하는 희망을 품고 앞만 보고 뛰었다. 결코 포기하지 않았다.

그리하여 만년에는 대기업가로 변신하여 다시 찾아온 천사가 되었다.

첫 아들과 함께 첫 남편에게 돌아와서 종교적인 신념으로 갈구하던 사람을 되찾고 단란한 가정의 소망을 이루었다. 눈물 없는 인생 앞에는 무지개가 뜨지 않는다. 이제 다시 뜨는 찬란한 무지개를 바라볼 것이다”라고 소개한다.

편집국장 권환원



생활속의 한방건강

기마자세와 엉덩관절의 탄력성



권 희 안 (시중공파 37세)

한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

1. 기마민족의 후예

우리나라의 유구한 역사에서 북동아시아의 광활한 대지를 누비던 고구려의 기상을 기마민족이라는 말로 표현하고 있다.

또한 신라의 김씨로서 최초왕인 김알지님은 북동 및 중앙아시아에서 활동하던 기마민족인 흉노족의 후손이라는 것이 정설로 인정되고 있다. 그러므로 우리 안동권씨의 시조가 되시는 권행 할아버지는 김알지 왕의 후손인 김행에서 성이 개명되었으므로, 우리 권씨의 기원은 4세기 경 유럽과 중앙아시아를 주름잡던 유목민족인 흉노족(훈족=한족韓族)에서 이어진다. 그러므로 우리 안동권씨 가문은 말을 타고 대륙을 누비던 기백이 유전자 속속히 흐르고 있다.

2. 말을 타고 전쟁 수행

움직이는 말을 타는 것만 해도 쉽지 않다. 하물며 말을 타고 칼과 창을 휘두르며, 때로는 활을 쏘며 적과의 전쟁을 하는 기마병들을 볼 때마다 참으로 대단하다는 생각이 든다. 이러한 것을 우리의 선조들께서는 선봉이 되어 잘 수행하셨을 것이다.

기마병의 활동은 사람과 말이 혼연일체가 되어야 할 수 있는 전투력이다. 말 등에서 사람이 균형을 잡고 안정감을 가져야하며, 또한 방어와 공격의 다양한 동작을 해야 하는 활동성도 가져야한다. 이는 참으로 관절과 근육이 유연하고 탄력성이 있어야 원활해진다.

3. 제대로 앉기와 골반운동

학교나 직장에서 사람들이 의자에 제대로 앉는 것도 쉽지 않다. 골반의 아래쪽에 있는 두 개의 궁동뼈(좌골)가 의자의 바닥에 닿고, 골반과 결합되는 엉치뼈(천골)가 궁동뼈와 수직으로 세워지고 그 위에 허리뼈(요골)와 등뼈가 바닥에 수직의 형태로 세워지며 일정 시간 유지되어야 한다.

제대로 앉으면, 자세가 멋지고 건강을 더 유지할 수 있다. 일단 의자에 앉으면, 앉은 상태에서 골반이 담고 있는 인체중심의 앞인 배꼽 부위를 앞으로 내밀고 당기면서 최소 10회이상 골반운동을 하는 것은 간단하면서도 좋은 체조이면서 스트레칭이 된다.

당연 사람이 말의 등에 제대로 앉을 때는 일반 의자에 앉는 것보다는 훨씬 엉덩관절(고관절)을 구성하는 관절과 근육이 더 탄력적이어야 한다. 또한 말을 타면 더 운동이 되고, 말을 타지 않더라도 이 체조를 통해 근육은 더 탄력성을 갖게 된다.

4. 엉덩관절(고관절)의 근육들

골반에서 골반을 구성하는 볼기뼈의 소켓 모양의 홈에 골반을 지지해주는 두 개의 넓다리뼈가 좌우측에서 만나 엉덩관절(고관절)을 구성한다. 이 관절부위에는 이 관절을 지지해주는 여러 개의 근육들이 인체의 안정과 활동을 원활하게 할 수 있도록 참으로 오묘하게

조작적으로 부착되어 있다.

그 중 이를 둘러싸고 있는 3개의 주요 근육이 골반 앞쪽에서는 장요근과 모음근(내전근)이며, 골반 뒤쪽에서는 볼기근(둔근)이다. 장요근은 허리뼈에서부터 출발하여 엉덩관절을 몸 밖의 방향으로 가동하게 하고, 모음근은 엉덩관절을 몸 안의 방향으로 가동하게 하는데 사용된다. 볼기근은 골반의 뒤쪽에서 이 두 개의 근이 잘 동작하도록 지원하는 협력근의 기능을 한다.

넓적다리 뒤쪽의 근육을 햄스트링근이라고 하는데, 이 또한 골반의 가동성과 무릎의 안정성을 높여주는 매우 주요한 근육이다. 의자에 오래 앉아있는 편인데 이에 대한 스트레칭이나 체조가 부족하게 되면, 이 근육이 짧아져 줄어들게 되어 결국 골반의 가동성을 작게 만들고 무릎의 안정성도 침해하게 된다.

5. 기마자세의 요령

바르게 기마자세를 취할 때는 양발을 어깨 넓이로 벌린 상태에서 우선 엉치뼈 부위를 뒤로 빼면서 동시에 엉덩관절을 접는다. 이어 이에 걸맞게 무릎은 굽히게 한다.

동시에 발바닥에서 상체로부터 내려오는 중력을 감지한다. 이러한 상태에서 상체는 척주를 따라 일선상으로 축 세워지게 한다. 번번이 강조하지만, 인체의 안정적 동작을 하게하는 안정성 관절인 무릎을 먼저 굽히는 것은 절대 안된다.

6. 기마자세의 체조가 주는 엉덩관절의탄력성

기마자세의 동작을 제대로 취하여 상체를 낮췄다가 세우는 동작을 수회 반복하는 것은 볼기근과 햄스트링근의 탄력성에 도움이 된다. 두 손을 배꼽 앞에 대고 상체를 아래로 내리며 인사하는 소위 배꼽인사를 하면 햄스트링근과 종아리근에도 자극을 주어 좋은 체조가 된다. 하루에 3번 아침, 점심, 저녁으로 최소 10회이상 반복해서 인사해보자. 건강도 잡고 월화한 덤으로 무릎건강도 좋아진다.

또한 두 손을 앞에 모으거나 뒷짐을 지고 양쪽 다리를 세워 골반의 왼쪽부위와 오른쪽 부위를 번갈아 좌-우로 반복적으로 안-밖으로 돌려주는 것은 모음근과 장요근의 탄력성에 도움이 된다. 이러한 체조를 통해 엉덩관절의 근육을 활성화시켜주게 되면, 근육의 탄력성이 증대되고 멋진 폼이나 자세로 운동이나 생활하는 기반이 된다.

오래전 광야를 달리던 선조의 모습을 그리며, 현재 서 있는 그 자리에서 제대로 된 기마자세를 만들어 건강 체조를 해보자. 그 엉덩관절 근육의 탄력성은 걷는 데에도 매우 필요하고 주요한 요인이다. 건강한 산책으로 가을의 단풍이 더 아름다우리라!



■ 이달의 시

백련

/ 권순자

너의 가슴에 닿지 못하여
진흙밭로 걷는다.

보이지 않는 길에 넘실거리는 무심(無心)
무명의 길을 헤매는 빈틈투성이

깊이 침잠하여야
뿌리에 닿을 수 있지

핏방울이 스며야 습성이 쫓기고
고요하고 쓸쓸하게
줄기를 세울 수 있지

진흙 위에 꽃잎이 서는
치명적 오명(痾)

슬픔이 빚은
환한 꿈 한 송이

권순자(權順慈, 34세, 추밀공파) 시인은 1986년 〈포항문학〉으로 작품활동을 시작, 2003년 〈심상〉으로 등단했다. 시집으로 『바다로 간 사내』, 『우목횃집』, 『검은 눈』, 영역시집 『Mother's Dawn』(검은 눈 영역), 수필집 『사랑해요 고등어 씨』 등이 있다.

서울산악회 정기산행 안내 (제311차)

회원 여러분의 건강과 가내 두루 평안하시길 기원드립니다.
서울산악회 11월 정기산행 일정을 아래와 같이 알려드립니다.

- ♣ 일 시: 2021년 11월 21일(일요일) 10:00
- ♣ 집합장소: 지하철 3호선 남부터미널 앞
- ♣ 산 행 지: 우면산
- ※ 참석자들은 마스크 착용 등 코로나19 정부방역지침을 철저히 준수하시기 바랍니다.

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

2021년 11월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권오준

서울마포종친회 월례회

회원 여러분의 가정에 화목·건강·행운이 함께 충만하시길 기원합니다.
11월 월례회는 코로나19로 인해 취소되었음을 알려드립니다.

희망! 예전처럼 우리 모두 일상으로 !!!

◆연락처: 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437
총무 권경탁 010-3796-4047

2021년 11월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구

족보편찬회라고 연락하는 사기행각에 유의하시기 바랍니다

100만 족친여러분!

코로나19 사태로 인해 대단히 어려움이 많으실 것으로 사료됩니다.

이 어려운 시점에 어떤 사람이 대중회라고 사칭하기도 하고, 족친이라고도 사칭하며 족보를 만든다고 족친들에게 전화를 하고 문자도 보내며, 족보 발행을 빙자하여 가족관계증명서 등을 요구한다고 합니다. 가족관계증명서 등에는 개인정보에 해당하는 사항이 기재되어 있어 함부로 확인되지 않는 다른 사람에게 전달되면 이를 악용한 피해가 우려됩니다.

족친 여러분!

대중회에서는 현재 족보를 발행하지 않고 있으며, 발행할 계획도 없으며, 발행하여 판매하지도 않고 있습니다. 족보 편찬과 관련한 사기행각으로 피해가 발생하지 않도록 유의하시기를 당부드립니다. 감사합니다.

안동권씨 대중회