

■ 괴운(槐雲) 칼럼



무병장수의 비결과 조건

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·복야공파 36세)

걷고 또 걸어야 한다.

다음은 무병장수의 조건이다. 며칠 전 친구가 보내준 글이다. 첫째는 폐식(快食)이다. 식사는 잘해야 하며 아침, 점심, 저녁 세끼를 거르지 않아야 한다. 맛있다고 너무 과식하지 말고 생각 없다고 때를 거르지 말고, 소량이라도 맛있게 먹어야 한다.

둘째는 폐변(快便)이다. 배변을 정기적으로 잘 해야 한다. 변비는 좋지 않고 배뇨, 배변을 시원하게 해야 한다. 셋째는 폐면(快眠)이다. 숙면(熟眠)을 해야 하며, 불면증은 사람을 미치게 만든다. 잠자리에 들면 죽 자고 일어나야 한다. 넷째는 폐보(快步)이다. 걸음을 경쾌하게 걸을 수 있어야 한다. 관절이 좋지 않아서 경쾌하게 걷지 못하면 큰 불행이다. 몸을 똑바로 세우고 경쾌하게 걸을 수 있음은 큰 행복이다. 가능한 속보로 심폐기능을 향상시켜야 한다.

다섯째 폐소(快笑)이다. 농담이나 익살을 떨어서라도 통쾌하게 웃어야 한다. 친구들과 만나면 웃음보따리를 터트려서라도 크게 웃을 수 있는 우스갯소리라도 해야 한다. 웃으면 복이 오고 한 번 웃으면 한번 젊어진다(一笑一少)란 말이 있다. 여섯째는 폐애(快愛)이다. 아내 건 애인 이건 많이 사랑해야 한다. 좋아하는 이성이 있으면 망설이지 말고 구애(求愛)해야 한다. 유쾌한 성생활은 인생을 연장시킨다. 그러나 지나친 정력 낭비는 생명을 단축시킨다. 일곱째 폐사(快事)이다. 자기가 하고 싶은 일에 열중해야 한다. 자기가 하고 싶은 일은 항상 즐거움을 주고, 크나큰 성취감을 준다. 하고 싶은 일은 곧 자아실현(自我實現)이나 자기가 하고 싶은 일을 찾아서 만들어야 한다. 여덟째 폐비(快費)이다. 써야 할 때는 아낌없이 써야 한다. 수의(壽衣)에는 호주머니가 없다고 한다. 아낀 돈은 저승 갈 때 가지고 갈 수 없다. 먹고 싶은 것 있으면 사 먹고, 친구 만나면 밥 한 끼, 술 한 잔을 아낌없이 사야한다. 노후준비보다 사후준비를 해야 한다. 죽은 후에는 다른 산 사람이 “그 사람 정말 착한 사람이었는데”라는 말을 하도록 적소적비(適消適費)해야 한다.

두 번째 비결은 노쇠는 다리에서 시작하니 많이 걷고 다리를 튼튼히 해야 한다. 옛말에 ‘나무는 뿌리가 먼저 늙고, 사람은 다리가 먼저 늙는다’는 ‘수노근선고 인노퇴선쇠(樹老根枯人老腿先衰)’란 말이 있고, 최근에는 ‘누죽 걸산(누우면 죽고 걸으면 산다)’나 와사보생(臥死歩生)이란 말이 유행하고 있다. 쇠도 단련해야 강해지듯이 사람도 다리를 단련시켜야 건강하게 장수할 수 있다. 장수하려면

그리고 인생이란 알고 보면 자기와의 싸움이다. 그래서 진정으로 싸워서 이겨야 할 대상은 타인이 아니라 내 자신이다. 이상 장수비결과 조건을 참고하여 안동권씨종보 애독자들도 장수의 꿈이 반드시 실현되시길 기대합니다.

무진등(無盡燈)
/ 이산 권득용

저자는 “다시 내 몸 안에 심지를 밝히고 세상을 쓰고 읽어야겠다.” “문학의 우주는 언어이기 때문이다.”고 말합니다. 그렇게 쓴 무진등無盡燈은 하나의 등불로부터 다른 수백수천의 등불에 불을 옮겨 주어도 원래의 불꽃은 줄어들지 않는다는 의미라고 합니다.

무진등은 저자가 4년여 동안 일간신문에 기고한 오피니언 칼럼인 풍경소리를 하나로 엮었습니다. “잠시도 조용할 날이 없는 세상의 풍경소리를 전해야 하지만 정치 경제 종교 문제

는 못 본 척 못 들은 척”하면서 “오늘 여기 내가 쓴 글들과 문장들이 환한 낯보다는 어둠을 밝혀주는 가로등이거나 결코 숨지 않고 꺼지지 않는 총총한 별이 되기를 염원하며 그리하여 하나님의 등불로 수없이 많은 등불을 켜는 불씨가 되는 무진등 無盡燈으로 남았으면” 하는 바램으로 썼다고 밝힙니다. 책은 불편한 진실, 존재, 그 자체만으로 울림을 주는 문경문학관 등 총 7개의 파트로 구성되어 있다.

저자는 시인이자 문경문학관 관장, (사)국학연구회이사장 등으로 활동 중이다. 저서로는 문학 그 신명난 춤판 등 시집과 칼럼집 등 다수가 있다.

편집국장 권행완

생활속의 한방건강



긍정에너지와 건강 ③

7. 긍정에너지의 일탈

실재를 사실대로 보는 것이 참이고, 그 실제의 성장과 발전 가능성을 보는 것이 진리이다. 이 진리를 받아들이고 신뢰하는 것이 곧 믿음이다. 이러한 믿음이 있으면 긍정이고, 여기서 나오는 에너지가 긍정의 에너지이다. 이것이 없으면 부정이다.

그런데 그 사실을 제대로 보지 못하는 것은 착각하거나 이해하지 못하는데서 비롯되는 경우가 대다수이다. 물론 착각과 무지에서 긍정의 에너지가 나오기도 한다.

1) 실제와 생리적 착각

살면서 우리는 종종 착각을 경험하게 된다. 착각은 일반적으로 정상적인 사람에게 생기는 것으로, 정신적으로 이상한 상태에서 생기는 착각과 구별하기 위해 생리적 착각이라고 한다. 즉 착각(錯覺)은 어떤 사물이나 사실을 실제하고 있는 실제와 다르게 감각기관을 통하여 인지하거나 감지(느끼는)하여 지각하는 것이다.

이는 우리들의 감각기관인 눈, 코, 귀, 혀, 피부 등이 실제와 다른 비정상적인 감지를 통해 뇌에 정보를 보내어 실제와 다르게 해석되었을 때, 착각했다고 한다. 같은 크기의 물체가 바닥에 놓여 있을 때보다 세워져 있을 때 작아보이는 것이 그 한 예이다.

또한 심신이 과로나 스트레스 또는 무력감 등으로 약해져있을 때에도 감각기능이 불안전하여 실제를 제대로 인지하지 못하고 착각에 이르게 한다.

착각은 단순한 지각상의 실수를 넘어서, 실제에 대해 부정확하게 정보를 받아들이게 하여 부정확한 지각을 유발하는 특징을 가지게 된다. 그러므로 실제에 대한 착각은 근거 없는 자신감을 증폭시켜 종종 과장된 긍정에너지를 사용하도록 만들기도 한다. 착각은 실제를 틀어지게 하는 왜곡(歪曲, perversion)된 지각을 하게 만든다.

참고로 지각(知覺)은 감각기관을 통해 입력된 어떤 정보에 대해 의미 있게 해석하는 것으로, 이의 결과로 자신의 가치관이나 사고계가 형성된다. 또한 착각과 환각(幻覺)은 둘 다 잘못된 지각을 한다는 점에서는 비슷하지만, 착각은 실제의 사물에 의한 자극이 이루어지거나, 환각은 사물이 실제하지 않아도 실제로라고 느끼게 되는 일종의 병적 현상이다.

2) 실제와 심리적 착각

사람은 저마다 마음속에 심리적 감각기관이라 할 수 있는 ‘지각의 틀(perceptual framework)’을 가지고 있고, 이것으로 일상 생활을 지각한다. 이것은 어떤 것에 대한 의견이나 생각을 의미하는 관념(觀念, idea, concept)에 영향을 주고받는다.

이러한 관념이 어느 한쪽에 치우친 편견이나 또는 한 곳에 굳어지는 고정관념은 수시로 상황에 대해 착각에 이르게 한다. 그래서 편견이나 고정관념은 생각이나 말에서 보편

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

성이나 창의성을 갖지 못해 비교적 부정적으로 쓰이는 단어이다.

생활에서 또한 착각하게 되는 경우는 내가 바라보고 있는 상황이나 환경에 대하여 명확히 구별되어 인식하지 못하거나, 기억하지 못할 때에도 발생한다. 예를 들어, 쌍둥이 엄마는 쌍둥이 자녀를 잘 구별한다. 심지어 명확히 차이가 난다고 한다. 그러나 한두 번 보는 외부인이 그들을 보았을 때는 그 둘의 차이를 거의 느끼 훈돈 또는 착각하게 한다.

3) 가능성에 대한 믿음과 착각

‘믿는 대로 이루어진다.’라는 말은 믿음과 소망을 나타낸다. 믿음은 현재의 상태이고, 이루어지는 것은 미래의 결과인 기대이다. 그 기대의 도달 가능성의 확률이 낮은데도 불구하고 기대하고 있다면, “착각하고 있다.”고 말해진다.

그 가능성에 매우 낮은데도 이루어졌다면, 이를 우리는 기적(奇跡, miracle)이라 부른다. 이러한 기적은 종교적 특성의 하나이며, 기도를 통하여 이 긍정의 에너지는 자라나기도 한다.

고통 받는 촌뜨기 소녀가 왕자와 결혼하는 ‘신데렐라 신드롬’처럼 어려움 속에 있는 사람들은 때로는 큰 꿈을 꾸며 살아가기도 한다. 그런데 그 꿈을 실현해 가기 위한 자신의 노력이 적거나 없으면 착각 속에 있는 것이다. 꿈은 실현하기 위한 구체성이 미흡하다는 측면에서 계획과 차이를 가지지만, 꿈은 착각으로 산산조각이 되어 끝날지도 꿈을 꾸고 갖는 것은, 그 꿈이 없는 것보다 일정기간의 삶에서는 긍정적이 된다. 그 착각이 결국 이物品을 줄지라도, 긍정의 추억은 남는다!

4) 적절하게 사실 바라보기

나의 관점으로 내가 하는 일이 주관인데, 내가 사물이나 사건을 객관화하여 제대로 본다는 것이 어디 쉬운 일일까?

적절하게 또는 합당하게 사실이나 사물을 바라볼 때에는 우리가 비교적 정상범위 안에 있다는 것으로, 실제에 대한 합당한 가능성을 바라보게 된다. 이것이 바람직하며, 긍정적 시각의 시작이다. 이를 위한 주변 사람들과의 소통과 내안에서의 성찰이 수시로 필요하다.

우리가 정상범위에서 벗어나면, 실제들에 대해 과대 또는 과소하게 인지하고 지각하게 되는데, 이것이 부정적 시각의 원천이 되기 쉽다.

어떤 사람들에 대해서 과소 아니면 과대평가하는 특성을 지닌 사람은 심리적 문제를 가지고 있으며, 부정적 시각의 틀을 가지고 있어 보인다. 그래서 시의 적절하지 않게 그들과 말하게 되면, 그들과는 더 큰 오해와 갈등, 분란이 나기 심상이다.

심리적으로 약하거나 자기방어적 성격이 강할 때에는, 치열, 비난, 자책 등이 무섭거나



■ 이달의 시

오늘은 참 좋은 날

/권희완

오늘은 좋은 날
참 좋은 날로 만들어 가자
하는 일에 즐거움을 듬뿍 담아서
즐기자구나
세상사 마음먹기다
내 하는 일 즐거워하자

오늘도 좋은 날이야
읊조리니 그럴 것 같다
좋은 마음 품으니 저절로 즐거워진다
세상사 마음먹기다
내 하는 일 즐거워하자

저자 약력

한국문인협회 회원, 광주전남아동문화인회 감사, 한국동서문학회 회원이며, 대한민국장애인문학상(동화), 순리문학상-동시집 ‘술길을 걸어요’, 등을 수상했으며, 저서로는 시집 ‘농부의 사랑’, 동시집 ‘해님을 믿었어요’, 등 다수가 있다.

서울산악회 정기산행 안내 (제312차)

회원 여러분의 새해 건강하시고 행복하시길 기원드립니다.
서울산악회 정기산행 일정은 취소되었음을 알려드립니다.

새해, 호랑이 기백으로 다시 일어나는 한 해 되세요.

회장 권오준 : 010-3718-4204 등반대장(권오준) : 010-9027-6179 총무 권순희 : 010-3797-1874

2022년 2월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권오준

서울마포종친회 월례회

회원 여러분, 새해 가정에 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다.
2022년 2월 월례회는 코로나19로 인해 취소되었음을 알려드립니다.

福如雲集

호랑이 해, 복이 구름처럼 모여들길 기원드립니다.

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

2022년 2월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구

<2022年 1月 종보대금 납부자 명단>

납부기간: 12.29. ~ 01. 25.

총 납부자 33명

(이름순)

				단위: 원
*권영창	30,000	권오상(서울마포)	30,000	권정택(전주) 20,000
권갑현(영주)	30,000	권오선(경산)	30,000	권주석(상주) 60,000
권공범(청주)	30,000	권오천(김포)	30,000	권중길(포항) 30,000
권광순(대전서구)	50,000	권오철(경기시흥)	30,000	권중봉(거제) 30,000
권기용(문경)	30,000	권용운(제천)	30,000	권태은(양평) 30,000
권만옥(창원)	30,000	권윤근(경기연천)	30,000	권택중(대구) 30,000
권봉헌(포항)	30,000	권윤호(대구)	30,000	권혁상(대구) 30,000
권수웅(경기용인)	30,000	권윤호(대구)	30,000	권혁원(수원) 30,000
권순욱(문경)	30,000	권이성(청주)	30,000	오오카와 마리코 60,000
권승찬(경기용인)	30,000	권일수(전주)	20,000	지사지국 납부지역
권영우(대구)	30,000	권재수(진주)	30,000	마창종친회 600,000
권오국(대구)	30,000	권재옥(경기화성)	30,000	안동종친회 200,000

※ 납부자 본인 확인이 필요하오니 대종회로 꼭 연락하여 주시기 바랍니다.

총 1,850,000원