

■ 괴운(槐雲) 칼럼



가족과 건강에 대한 명언들

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·복야공파 36세)

오늘은 얼마 전 친구가 보내준 가족들에 대한 명언과 건강에 대한 격언들을 정리해 보았다. 먼저 가족에 대한 명언들이다.

1. 가족에게 자상하지 않으면 헤어진 뒤에 후회 한다.(주희), 2. 모든 행복한 가족들은 서로서로 밟은 데가 많다. 그러나 모든 불행한 가족은 그 자신의 독특한 방법으로 불행하다.(톨스토이), 3. 가족들이 서로 떠나게 되어 있다는 것이 정말이 세상에서의 유일한 행복이다.(퀴리부인), 4. 어머니란 스승이자 나를 키워준 사람이며 사회란 거센 파도로 나가기며 앞서 그 모든 풍파를 막아주는 방패 같은 존재이다.(스팅달), 5. 가정에서 마음이 평화로우면 어느 마을에 가서도 축제처럼 즐거운 일들을 발견한다.(인도속담), 6. 한 아버지는 열 아들을 기를 수 있으나 열 아들은 한 아버지를 봄 양하기 어렵다.(독일 격언), 7. 아내인 동시에 친구일 수도 있는 여자가 참된 아내이다. 친구가 될 수 없는 여자는 아내로 마땅하지가 않다.(윌리엄 펜), 8. 저녁 무렵 자연스럽게 가정을 생각하는 사람은 가정의 행복을 맛보고 인생의 헷美貌을 쬐는 사람이다. 그는 그 빛으로 아름다운 꽃을 피운다.(베히 슈타인), 9. 가정이야 말로 고달픈 인생의 안식처요, 모든 싸움이 자취를 감추고 사랑이 짙은 곳이요, 큰 사람이 작아지고 작은 사람이 커지는 곳이다(H. G. Wells), 10. 이 세상에 태어나 우리가 경험하는 가장 멋진 일은 가족의 사랑을 배우는 것이다. (조지 맥도날드), 11. 가정은 누구나 “있는 그대로”的 자기를 표시할 수 있는 유일한 장소이다.(A. 모루아), 12. 가정이란 어떠한 형태의 것이든 인생의 커다란 목표이다.(J. G. 헐랜드), 13. 행복한 가정은 미리 누리는 천국이다.(R. Browning), 14. 아버지 훈계를 엔신여기는 자는 미련한 자요, 경계를 받는 자는 슬기를 얻을 자니라.(성경), 15. 마른 뺨

한 조각을 먹으며 화목하게 지내는 것이, 진수성찬을 가득히 차린 집에서 다투며 사는 것 보다 낫다.(성경) 등이다.

다음은 건강에 관한 각 나라의 격언이다.

1. 사람들은 병 때문이 아니고 치료 때문에 죽는다.(프랑스), 2. 음식을 충분히 소화해내는 사람에겐 불치병이 없다.(인도), 3. 건강과 다식(多食)은 동행하지 않는다.(포르투갈), 4. 건강과 젊음은 잊고 난 뒤에야 그 고마움을 알게 된다.(아라비아), 5. 세월을 이기는 장사(壯士)는 없다(일본), 6. 건강한 자는 모든 희망을 안고, 희망을 가진 자는 모든 꿈을 이룬다.(아라비아), 7. 건강 할 때는 병들었을 때를, 조용한 날에는 폭풍의 날을 잊어서는 안 된다.(영국), 8. 병은 말을 타고 들어와서 거북 이를 타고 나간다.(네덜란드), 9. 병을 숨기는 자에게는 약이 없다.(영국), 10. 병을 알면 거의 다 나은 것이다.(영국), 11. 병을 앓는 사람은 모두 다 의사이다.(아일랜드), 12. 우유를 마시는 사람보다 우유를 배달하는 사람이 더 건강하다.(영국), 13. 의사가 병을 고치면 해가보고, 의사가 환자를 죽이면 땅이 숨긴다.(미국), 14. 하루에 사과 한 개씩을 먹으면 의사가 필요 없다.(영국), 15. 훌륭한 외과 의사에게는 독수리 같은 눈, 사마귀 같은 마음, 그리고 여자의 손이어야 한다(영국), 16. 건강에 지나친 걱정만큼 건강에 치명적인 것은 없다.(미국), 17. 좋은 아내와 건강은 최고의 재산이다.(영국), 18. 공짜로 처방전을 써 주는 의사의 충고는 듣지 마라.(아라비아), 19. 걸으면 병이 낫는다.(아라비아), 20. 누우면 죽고 걸으면 산다(臥死花生). (한국), 등입니다.

차제에 안동권씨종보 애독자 여러분들도 <가족과 건강에 대한 명언>들을 참고하여 건강하고 행복한 생활을 누리는데 도움이 되었으면 좋겠습니다.

이달의 책



받아 자비로 출판한다.

제주도를 제외한 전국을 탐방하며 옥소 권섭의 일대기를 착

품 속에 녹아나게 하였다. “옥소고”에는 한시 6,000여수 한글시조 75수, 한글가사 2편이 실려 있다. 특히 한글로 쓴 시조와 가사는 오늘날에 수능에 꼭 출제되는 주제 같은 작품이다. 그 중에서 가장 출제가 빈번한 <영삼별곡>은 옥소 권섭이 영월에서 삼척까지 여행한 소회를 읊은 가사로 특히, 민족들의 언어로 시어를 사용했다는 점에서 높이 평가받는다. 소설 내용은 옥소의 성장과정과 밀년까지의 삶의 열정을 고스란히 녹아나게 한 장편소설(410페이지 분량)로 꾸션이 가미되어 재미를 더하고 있으니 권문의 일독을 권하고자 한다.

권오철 기자

생활속의 한방건강



흐름의 짐표와 기혈순환

1. 시간이 흐르고 세상은 변하고

세월이 흘러감에 따라 세상의 만물은 변화한다. ‘흐름’은 시간의 경과이며, 이 시간이 흐르는 동안 만물의 모양 또는 내용이 달라지는 변화를 갖게 된다.

우리 인생이 잘 흘러가면 좋다. ‘인생무상(人生無常)’을 직역하면 인생이 머물지 않고 흐른다는 말인데, 이 말이 ‘인생이 끝없음’을 의미하는 말로 주로 사용되며, 이는 허무함으로 통용되기도 한다.

인생이란 삶의 시간적 흐름이며, 무상이라 함은 변화한다는 뜻이다. 그런데 왜 무상이라는 말이 염세적이거나 부정적인 의미를 갖는 ‘끝없음’으로 쓰일까 궁금하여, 필자가 여러 자료를 검색하였으나 마음에 드는 설명은 못 찾았다.

그런데 ‘끝없음’이 ‘너는 (항상) 없음’의 축약으로 이해하니, 변화를 대변하면서 부정의 의미가 아닌 현상적 설명이고, 현재를 직시하라는 성현의 말씀에도 합당한 것으로 판단되어 나름 만족되었다.

요즈음 우리가 과거에 체감하던 시간에 비하여 국내외의 정세, 경제, 사회의 변화가 빨라서, 그 변화의 과정을 인지하는가 싶은데, 재빠른 결과에 맞닥뜨려 당황하게 된다.

60고개를 넘어 나이가 들어갈수록, 세월의 빠름이 더 실감이 난다. 빠르게 흘러가는 세월 앞에서 힘이 빠지고, 몸이 약해지고, 물질이 적을수록, 힘과 꿈을 가졌던 젊은 날의 에너지가 더는 없음을 인지하는 시간부터 인생이 무상함을 더 인식하게 된다.

‘무정세월(無情歲月)’이란 말도 세월이 끝없이 흘러감을 뜻한다. 흘러가는 세월에 정을 불일 수도 담을 수도 없다는 의미를 담고 있다. 이렇게 되면 시간의 흐름이 무섭고 두렵다. 이 빠른 시간의 흐름에 부딪혀, 실의에 빠져드는 젊은 사람들도 적지 않다.

2. 짐표는 또 하나의 미학(美學)

어떤 것에 대한 무섭고 두려움을 이기는 방법 중의 하나가, 그것을 생각하거나 의식하지 않는 것이다. 이것을 심리학에서는 내 마음이 편안함을 갖게 하는 ‘자기방어’ 방법 중 하나인 ‘억압’이라고 한다. 이것은 마음에 있는 생각이나 감정에 짐표()를 주는 것이다.

그런데 이러한 억압이 반복되거나 짐표의 시간이 늘어지면, 아무생각이 없는 ‘명태리기’의 무력감에 빠질 수 있다. 짐표는 그 다음에 오는 노래를 계속하기 위해 필요한 면춤 또는 전환의 과정이다. 하나님의 흐름 요인에 의해 전제가 좌우될 때에 적절한 면춤은 또 하나님의 미학(美學)이며, 그 면춤 후에 진행할 또 다른 발전 경로를 찾아내는 것은 지혜이다.

흐름이 한의학의 개념으로 양(陽)이라면, 이 흐름을 적절하게 제어하거나 통제하는 억압은 음(陰)이다. 또한 흐름의 상황이나 대상을 바꾸는 ‘국면전환’도 음(陰)의 방법이므로, 나에게 부족한 한 요인의 흐름에 얹매이지 않고 다양한 요인을 참고하여 변화를 긍정적으로 수용하는 것이다.

‘시간’의 빠른 흐름 속에서 그 속도와 변화에 훨

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

싸여, 나의 부족함이나 단점에 내 시선이 더 가 있어서 내 마음이 더 불안하거나 당혹스럽게 느껴지게 될 수 있다. 그럴 때는 짐표()를 찍고, 시선과 관심을 천천히 변화하는 ‘공간’에 두어, 우리를 돌보아주고 있는 자연과 환경이 갖는 경이로움과 나에게 지속적인 지원을 해준 공기와 바람의 맛을 음미해보며, 내가 가진 장점으로 흐름을 가져가는 것이 지혜이다.

우리나라의 가을의 산하는 매우 아름답다. 그 아름다움을 나의 눈에 담을수록 내 마음은 더 그 육해지고, 이에 다양한 길들이 더 펼쳐질 것이다. 그렇지 않다면 아침저녁의 선선한 바람을 더 자주 맞이하여, 시들어가고 있는 내 몸의 감각을 일깨워야 한다.

3. 기혈순환과 건강
몸에서 에너지의 흐름이 좋으면 건강한 것이다. 한방은 우리 몸에서 기(氣)와 피(血)로 대변되는 기혈의 순환이 잘되면, 통상 건강하다고 한다.

우리 몸에 흐르는 기의 경로가 경락인데, 에너지를 잘 흐르게 하는 작용점인 경혈들을 연결하여 만든 에너지 통로이다. 인체의 곳곳에 퍼져있는 경락은 12경맥과 기경8맥의 20개의 경로로 구성되어 있는데, 이 경락에서 기의 흐름이 원활하게 된다.

피는 심장의 왼쪽에서 피가 동맥 경로를 타고 몸의 구석구석까지 갔다가, 종아리의 정맥 경로를 타고 오른쪽 부위 심장으로 들어오게 되는데, 이 순환이 잘되면 건강하다. 또한 우리 몸을 유유히 흐르고 있는 면역과 청소의 혈십일꾼인 ‘림프’의 순환도 매우 중요한 건강요소이다. 그리고 우리가 음식도 맛있게 먹고, 소화기관을 원활하게 거쳐 몸 뿐으로 배출이 시원하게 되면 건강하다.

건강은 또한 순환의 경로를 구성하는 균골의 상태도 강건하고 탄력성이 있어서, 외부의 갑작스런 자극이나 충돌에도 쉽게 빠거나 깨지지 않는 상태이어야 한다. 아울러 질병의 원인이 되는 세균이나 바이러스 등의 이물질이 우리 몸 안으로 침투해 와도, 우리 몸의 면역력이 강하여 이를 잘 지켜내야 한다.

그런데 나이가 들어가면서 건강관리가 소홀해지고, 따라서 그 기혈의 순환이 원활해지지 않아 더뎌져, 몸이 약해지고 발병하기 쉽다. 피로감이 더해지고 스트레스가 누적되어 갈 때, 또한 내 생활이 무료해지고 나태해져 갈 때도 흐름의 미학인 짐표()가 필요하다.

이렇게 더뎌지는 기혈인 양(陽)의 흐름을 촉진시켜주기 위해 해흡을 때로는 길게, 크게 하여 좋은 공기를 양껏 마시고, 규칙적으로 운동하는 것, 특히 걷는 것이 권장된다. 또한 적절한 음(陰)의 원료공급인 음식을 꾹꼭 씹어 맛있게 먹는 것이다.

10월은 천고마비의 계절로 운동하기에 매우 좋다. 피로의 원인이 되는 일이나 생각을 잠깐 멈추



고 또한 나태했다면 이에 짐표를 찍고, 기혈순환에 도움이 되는 유연성 운동을 위해 둘레길 또는 산과 들로 나가 양 팔을 앞뒤로 흔들며 걸어 보자.

매우 빠른 흐름에 또는 더뎌진 흐름에 주는 적절한 짐표()로, 그윽해진 가슴이 활짝 펴지면서 부르는 행복의 노래로 산하가 함께 춤을 출 것이다.

■ 이달의 시

미간

/ 권순조

시골 냇가를
몸에 새기고 싶었는지
이마에는 세 개의 줄이 선명하다

겨울 앞에 서면 깊어진 골에 물기가 스미고
팔랑거리는 귀에 속아
보통으로 채우기를 여러 번

다시 짜이는 그라운
추억의 씨앗 하나 떨어졌는지
발아를 했다

겨울 보는 일이 두렵지 않다
미간에 사사사찰 꽃이 필 테니

서울마포종친회 월례회 안내

회원 여러분, 가정에 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다.

2022년 10월 월례회는

아래와 같이 개최되오니 많은 참석 바랍니다.

◆ 일시 : 2022년 10월 20일 목요일 오후 7시

◆ 장소 : 한우마당(02-719-7792)

* 월례회 장소를 이전했으니 착오없으시기 바랍니다.

이전 장소 찾아오는 길: 약도 참조

◆ 연락처 :

회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437

총무 권경탁 010-3796-4047

2022년 10월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구

서울마포종친회 월례회 장소 이전

