

■ 괴운(槐雲) 칼럼



자허원군성유심문(紫虛元君誠諭心文)

권해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·북아공파 36세)

다사다난했던 2023년 계묘(癸卯)년을 보내고 청룡의 해 2024년 갑진(甲辰)년 새해를 맞게 되었다. 새해에도 국내적으로 4월 총선과 국제적으로도 우크라이나-러시아, 이스라엘-하마스 전쟁이 지속되고, 가짜가 판을 치는 혼돈의 한해로 예상된다.

필자는 새로운 한 해를 맞이하면서 명심보감 정기편(正己篇)에 있는 자허원군성유심문(紫虛元君誠諭心文)으로 신년 인사로 대신하고자 한다. 이 글을 도가(道家) 사람 자허(紫虛)가 지었으며, 원군(元君)은 도가에서 여자 등신자(登仙者)에 대한 칭호로 여신선(女神仙)으로 알려져 있다. 그리고 신선에는 여신선과 함께 진인(眞人)이란 남신선(男神仙)도 있다. 성유심문을 풀이한다면 '참으로 마음을 깨우치는 글, 정성껏 타이르는 마음을 글'이란 뜻이다. 한편 불교에서는 이글의 출처는 밝히지 않고 '마음을 다스리는 글'로 알려져 있다. 명심보감에 실린 원문 내용은 다음과 같다.

자허원군성유심문(紫虛元君誠諭心文)에 알(曰) 복생이정길(福生於淸儉)하고, 덕생이안정(德生於安靜)하고, 명생이화장(命生於和暢)하고, 환생이다욕(患生於多慾)하고, 화생이다탐(禍生於多貪)하고, 과생이경만(過生於輕慢)하고, 죄생이불인(罪生於不仁)이니.

<자허원군성유심문>에 말하기를 "복은 겸손하고 맑은 데서(깨끗하고 사치하지 아니하고 순수한 곳에서) 생기고, 덕은 천하고(겸손하고) 사양하는 데서 생키며, 도는 편안하고 고요한 데서 생기고, 명(생명)은 순하고 사무치는(마음이 부드럽고 맑은 곳

곳에서 생긴다. 근심은 욕심이 많은 데서 생기고, 화(재앙)는 탐욕을 많이 내는 곳에서 생기고, 잘못은 게으름과 경솔하고 교만 한 데서 생기고, 죄(죄악)는 어질지(착하지) 못한 데서 생긴다.)

계안막간타비(戒眼莫看他非)하고, 계구막담타단(戒口莫談他短)하고, 계심막자탐진(戒心莫自貪嗔)하고, 계신막수악반(戒身莫隨惡伴)하라. 무익지언(無益之言)을 막망설(莫忘說)하고, 불간기사(不干己事)를 막망위(莫妄爲)하라.

<눈을 경계하여(가다듬어) 남의 그릇됨을 보지 말고, 입을 경계하여 다른 사람의 결점(단점)을 말하지 말고, 마음을 경계하여 탐내고 성내지(꾸짖지) 말며, 몸을 경계하여 나쁜 사람(벗)을 따르지 말라. 유익하지 않은 말을 함부로 하지 말고, 나에게 관계없는 일을 간섭(부질없이 참견)하지 말라.>

존군왕효부모(尊君王孝父母)하며, 겸존장봉유덕(敬尊長奉有德)하고, 별현우서무식(別賢愚無讒)하라. 물순래이물거(物順來而勿拒)하고, 물기거이물추(物既去而勿追)하고, 신미우이물망(身未遇而勿望)하고, 사이과이물사(事已過而勿思)하라. 총명(聰明)도 다암매(多暗昧)요, 산계(算計)도 실편의(失便宜)니라 손인종자실(損人終自失)이오, 의세와상수(依勢禍相隨)라.

<인금을 높이어 공경하고 부모에게 효도하며, 웃어른을 삼가 존경하고 덕이 있는 이를 받들며, 어질고 어리석은 것을 분별하고 무식한 자를 꾸짖지 말고 용서하라. 모든 일이 순리로 오거든 물리치지(거절) 말며, 이미 지나갔거든 쫓지(잡지) 말고, 몸이 불우

에 처해도(대접을 받지 못해도) 바라지 말며, 일이 이미 지나갔거든 생각지 말라. 총명한 사람도 어리석음을 때가 많고, 계획을 치밀하게 세워 놓았어도 편의를 잃을 수가 있다. 남을 손상케 하면 자기도 손실을 입을 것이요, 권세(세력)에 의존하면 재앙이 따를 수 있다.>

계지재심(戒之在心)하고, 수지제기(守之在氣)라. 위부절이망가(爲不節而亡家)하고 인불립이실위(因不廉而失位)니라 권군자경어평생(勸君自警於平生)하나니 가탄가경이가외(可敬可驚而可畏)니라 삼림지이천감(上臨之以天鑑)하고, 하찰지이지기(下察之以地祇)라. 명유생법상계(明有王法相繼)하고 암유귀신상수(暗有鬼神相隨)라. 유정가수(惟正可守)요, 심불가기(心不可欺)니 계지계지(戒之戒之)하라.

<경계함(주의)은 마음에 있고, 지키는 것은 기운에 있다. 절약하지 않으면 집이 망하고, 청렴하지 않으면 지위를 잃는다. 그대에게 평생을 두고 스스로 경계할 것을 권고하니 가히 놀라게 여겨 경계하고 두려워할(신중히 생각)지나라. 위에는 하늘의 거울이 임하여 있고, 아래에는 땅의 신령이 살피고 있다. 밝은 곳에는 임금의 법이 있고, 어두운 곳에는 귀신이 따르고 있다. 오직 바른 것을 지키고 마음은 가히 속이지 못할 것이니 경계하고 경계(주의)하라.>고 하셨다.>

이 글이 옛날 중국 도가의 한 여신선(女神仙)이 쓴 글인데도 현재에도 마음에 와닿는다. 안동권씨들도 갑진년 새해를 맞이하면서 이글을 되새기며 마음의 양식에 보탬이 되었으면 한다.

2023년 능우회 정기총회, 신임 회장단 선출

안동권씨능우회

(陵優會: 회장 권오익) 주회 '2023년도 능우회 정기총회'가 12월 12일 안동시 평화동 '청운한정식'에서 회원 20명과 게스트로 능곡회 회장단들이 참석한 가운데 열렸다. 권영호 사무국장의 사회로 진행된 이날 총회에서 국기에 대한 경례, 시조묘소 망배, 회장 인사, 경과 보고 및 감사 보고, 2024년 신임 회장단 선출 등의 순으로 이어졌다.



권오익 신임회장

권오익 회장은 인사말에서 "회장으로 취임

한지 어찌 같았는데 벌써 1년이 손살같이 흘러갔다"고 말하고 "제가 최근 다리를 다쳐 미안하게 생각하는데 오늘 총회 날 맛있는 저녁 식사를 하시고 집에 돌아 갈 것"을 당부했다. 이어 권영호 사무국장은 지난 2월 14일 시내 '제비원축산가든식당'에서 능우회장 취임식을 갖는 등 1년 동안 일어났던 14건의 경과보고를 유인물로 대신했으며 권기현 감사가 감사보고를 하였다.

이어 2024년도 제14대 신임 회장단 선출에서 ▲회장 권오익 ▲부회장 권오관 ▲감사 권오익을 선임하고 권오익 신임회장이 권영호 현 사무국장을 지명, 유임하도록 했다. 권오익 신임회장(북아공파)은 자립형사립고인 풍산

고교를 졸업, 경찰에 투신, 간부를 두루 거친 후 정년퇴직을 하였다. 퇴직 후 그는 안동경우회 부회장, 경북도경우회 이사로 있다. 그는 인사말에서 "회칙에 따라 1년간 능우회 운영을 잘 하겠다"고 약속했다.

기타 토의에서 능곡회장을 역임했던 권영훈씨는 안동권씨전국체육대회 준비위원장을 맡으면서 "당초 내년 4월 28일 안동시민운동장에서 체육대회를 개최할 계획이었으나 일정을 미뤄 내년 5월 4일 개최하기로 확정되었다"고 밝혔다.

회의가 끝나자 회원들은 저녁 식사를 하는 가운데 권영건 초대 능우회장, 권오익 신임 능우회장, 권우영 능곡회 사무국장 등 3명이 돌아가면서 간배제를 하여 분위기를 북돋우었다.

이날 권오익 회장이 떡을, 권태형 능곡회장이 꿀 2상자를 찬조하여 많은 박수를 받았다. 권영건 보도부장

생활속의 한방건강



소통과 건강

1. 소통(疏通, communication)

새로운 해가되면 소통이 잘되어, 만사가 대통(大通)하기를 바라본다. 소통은 상호간에 대화나 교류가 막히지 않고 잘 통하는 것이며, 대통은 더 터져 크게 통하는 것이다. 소통을 잘하기 위해서는 우선 대상물이 들어오고, 지나고, 나가는 경로가 건강한 탄력성이 있어야 한다.

소통은 전달하고자 하는 메시지나 의미가 막히지 않고 통한다는 측면에서, 단순히 오고가는 대화의 개념보다는 결실이 있는 개념이다. 그러므로 소통은 메시지나 의미 등에 대하여 말하는 사람은 일관성이 있고, 듣는 사람은 이것에 대한 이해와 해석함에 있어서 더 유연해야 한다.

다양한 사람들이 교류하는 인간관계에서 때때로 소통을 잘하기가 쉽지 않다. 소통을 잘하기 위한 준비부족이나 경험이 적음으로 인한 교류과정에서 불통이 발생하기도 하지만, 이해관계의 상충이나 일방의 무례나 과도한 요구 내지는 공격이 행해질 경우에는 일관성과 유연성이 무너져서 더더욱 소통하는 것이 쉽지 않다.

2. 서로 소통이 잘 된다는 말

사람들끼리 정답게 주거나 받거나 대화를 잘 하면 '죽이 잘 맞다'라고 한다. '죽'은 웃이나 그릇을 10개 단위로 셀 때 쓰이는 말로, 그것들이 10개 단위로 잘 맞아 떨어지면 '죽이 맞다'라고 표현한 것이 그 유래라고 한다.

또 '겉이 맞다'라는 표현이 있다. 사전에서는 그 '겉'을 '성품의 바탕이나 상태' 또는 '나무, 돌, 살갗 따위에서 일정하게 짜인 바탕의 상태나 무늬' 등으로 설명한다. 성격의 변화가 거의 없는 사람을 가리켜 '한결 같은 사람'이라고 말한다. 상호간에 바탕이 되는 성격이나 표현하는 습성 등이 일관성 있게 잘 정돈되어 있는 사람끼리는 서로 소통이 잘될 것이다.

영어인 '코드(code)'는 우리말로 '부호'와 같은 말로, 통신과 정보 처리에서 그것은 정보를 다른 형태로 변환하는 규칙을 의미한다. 마음에서 전달하고자 하는 뜻을 말이나 몸짓 등으로 잘 바꾸어 표현하게 되면, 상호간에 소통이 잘될 것이다.

이와 같이 대화하거나 교류하는 사람들이 겉, 죽, 코드 등이 맞으면, 일관성과 유연성을 지니고 있어서 소통은 더 대통을 향해 나아갈 것이다.

3. 소통이 잘되지 않게 하는 특성

권희완 (시중공파 37세)

한의학박사/인양지역종친회원 3축관절스윙 골프아카데미 원장

'아웅다웅'은 대수롭지 않은 일로 서로 자주 다투는 모양을 나타내는 표현이고, '아웅다웅'보다는 좀 더 큰 느낌을 주는 표현으로, 이는 서로 비슷한 생각이나 경험을 가진 사람들 사이에서 일어나는 갈등을 나타내는 말이다.

'순바닥도 마주쳐야 소리가 난다.'라는 표현이 있는데, 일방 한사람이 매우 강하게 때로는 공격적으로, 더하게는 적반하장 격으로 지나치게 넘어와서 본인의 자세로 돌아가는 탄력성을 잃어버리면, 이는 상대하고 있는 사람을 분하고 화나게 만든다.

'벤뱅이 소갈딱지'는 성격이 급하거나 고집이 세고 마음씀씀이가 좁은 사람을 빗대어 쓰는 말이다. 우리나라 남해와 서해에서 잡히는 벤뱅이는 새끼손가락 한 마디보다도 작는데, 그 내장의 크기는 오죽하라.

마음이 작거나, 내성이 약하거나, 벅들어 있는 사람들은 그 마음이 굳어 가거나 경직되어 있으므로 작은 일에도 일관성과 유연성을 갖지 못해 금방 분노하고 화를 내어 소통을 어렵게 만든다.

4. 분하고, 화난다.

분(憤)한 것은 '이미 있는 결'에 '새로운 결'이 생긴다는 의미로, 이는 평소 상심에서 새로운 생각이 생긴 것이다. 분한 마음의 원인은 상대편의 공격이 비정상적이어서 내가 당한 억울함에서, 또는 어떤 것을 함에 있어서 내가 준비한 기량을 다 발휘하지 못한 아쉬움이나 안타까움에서 비롯된다. 내가 지시한 상황이 아랫사람에게 먹히지 않든가, 또는 누군가가 나를 공격해와 나의 평정심이나 상태가 무너지거나 약해졌을 때에 화가 난다.

화(火)란 것은 노(怒, 성내는)하는 것으로, 나의 마음에 새로운 열이 나와 몸의 온도가 올라 얼굴이 붉어지고, 심장에 물리는 괴로움으로 심장은 두근거리고 가슴은 답답해짐에 따라 짜증이 더해진다.

열이 많이 나다니니, 그 열을 내리기 위해 사용되는 물의 과다사용으로 입이 마르고 몸에는 물기가 적어지면 서 소변의 양도 줄고 변비도 생기게 되기도 한다. 이것을 화가 나는 증세인 화증(火症)이라고 한다.



분한 것은 생각에서 나오고, 화가 나는 것은 느낌에서 감지되는 듯하다. 이에 따라 분한 생각은 몸을 긴장시키고, 화난 감정은 몸을 흥분시킨다. 이 둘 다 내 안에 있는 마음의 소통을 억제하는 주요인이기도 하다.

5. 소통을 위한 건강한 마음 키우기
건강한 마음을 가진 사람은 어떤 일이나 사람을 대함에 있어 담대하고 겸손하여, 상대에 대한 배려와 아량이 있다. 이는 마음의 탄력성, 일관성, 유연성에서 온다.

아픈 몸을 건강하게 만드는 것도 쉽지 않지만, 아프거나 좁은 마음을 치유하거나 키우는 것도 쉽지 않다. 그들은 자신의 마음이 좁거나 아프기 때문에 자신의 마음을 낮추면, 그나마 가지고 있던 자신의 형체가 무너질 것 같은 불안감이나 두려움을 가질 수도 있다. 자신을 낮추었을 때, 그들은 그들 위에 보이는 사람들의 무게에 질식감을 느낄 수도 있어서, 누군가에게는 평범한 상황인데도, 이에 텀버들 듯 더 자신을 내세우려고 할 수도 있다.

새해에도 건강한 사람들은 병약한 사람들과 소통을 하며 함께 살아가야 한다. 나의 소통력 향상을 위해 탄력성, 일관성, 유연성을 키워가는 것은 물론, 함께 교류해야하는 심리적 약자들에게 이러한 요소들로 배려와 지원을 하는 소통은 곧 대통으로 이어지며 우리사회는 더 건강해질 것이다.

〈2023년 12월 종보대금 납부자 명단〉					
납부기간: 11.29. ~ 12.27. 총 납부자 45명 지사·지국 1곳					
(이름순)					단위:원
권강희(서울동대문) 50,000	권동주(경주) 30,000	권순정(안동) 30,000	권용대(안동 이천 등) 30,000	권중필(구미) 30,000	권향(서울영등포) 30,000
권경택(서울금천) 30,000	권문택(전주) 30,000	권순찬(안동) 50,000	권용복(천안) 30,000	권중현(서울도봉) 100,000	권혁기(경주) 30,000
권기색(경기고양) 30,000	권병석(합천) 30,000	권순철(경기고양) 30,000	권용수(영주) 30,000	권준영(안동) 30,000	권혁기(서울양천) 30,000
권기익(안동 퇴계로) 30,000	권병환(서울강북) 30,000	권영수(문경) 30,000	권윤택(인천) 30,000	권중우(서울성동) 30,000	권혁주(서울도봉) 30,000
권병채(서울중구) 30,000	권복성(옥천) 30,000	권영해(안동 태화동) 30,000	권이서(서울강서) 30,000	권진택(청주) 30,000	권혁훈(서울성북) 30,000
권대윤(안동) 30,000	권석구(대구) 30,000	권영한(상주) 30,000	권장환(안동) 30,000	권철주(서울관악) 30,000	권영재(포항) 30,000
권덕주(전주) 30,000	권석주(전주) 30,000	권오상(서울마포) 30,000	권재웅(안동) 50,000	권충현(대구) 30,000	지사지국 납부지역
권동열(서울송파) 30,000	권수오(안동) 30,000	권오수(서울구로) 30,000	권정구(대구) 30,000	권대필(서울동작) 30,000	추밀공파 정승공계 오현공중중 500,000

* 연간 종보 구독대금은 3만원입니다. 총 2,010,000원

서울산악회 제333차 정기산행 안내

회원 여러분, 새해 뜻하시는 일 다 이루시길 기원드립니다.
새해 서울산악회 정기산행을 아래와 같이 알려드리오니 시간 엄수하시어 많은 참여 부탁드립니다.

♣ 일 시 : 2024년 1월 21일 10시(시간엄수)
♣ 장 소 : 5호선 마천역 1번 출구
♣ 산행지 : 남한산성 둘레길(산행 후 개능역 이동 점심식사)
♣ 준비물 : 간식, 운수, 아이젠 등 개인 필요 장비

● 회장 권영복: 010-2456-6865
● 등반대장 권오윤: 010-9027-6179
● 총무 권순휘: 010-3797-1874

2024년 1월 1일
안동권씨 서울산악회 회장 권영복

서울지역종친회 신년회

회원 여러분! 새해 건강하시고 복 많이 받으십시오.
2024년 신년회를 아래와 같이 개최하오니 많은 참석 바랍니다.

♣ 일 시 : 2024년 1월 14일, 일요일, 12시
♣ 장 소 : 마포구 공덕2동 제1경로당

◆ 연락처 : 회장 권영복 010-2456-6865, 사무국장 권경탁 010-3796-4047

2024년 1월 1일
안동권씨 서울지역종친회 회장 권영복