

■ 괴운(槐雲) 칼럼



건강한 삶을 누리자

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·복야공파 36세)

오늘은 건강한 삶에 대한 인터넷에 떠도는 몇 가지 상식을 알아본다.

첫 번째로 신비(神秘)의 약이다. (1) 웃으면 나오는 엔도르핀은 스트레스에 좋고, (2) 감사하면 나오는 세로토닌은 우울함을 없애주고, (3) 운동하면 나오는 멜라토닌은 불면증을 없애주고, (4) 사랑하면 나오는 도파민은 혈액순환에 좋으며, (5) 감동하면 나오는 다이돌핀은 만병통치약이다.

두 번째로 건강 십계명이다. 김태일 자연 치유학 박사에 의하면, 건강생활의 모든 것은 자신의 노력과 식생활 습관과 생활 습관이 90%이다. 의사 말만 듣고 병원에 자주 가는 사람은 대체로 오래 살지만, 건강한 사람은 드물다.

건강 십계명 1위는 일찍 자고 일찍 일어나라. 2위는 걷거나 달려라. 30년 더 산다. 3위는 열정적으로 사랑하라. 포옹과 스킨십을 자주해라. 4위는 누구에게는 인생은 한 번뿐이다. 즐겁고 기쁘게 살아라. 5위는 재미있게 잘 모는 것도 삶의 한 방편이다. 미움이 맞는 친구와 함께해라. 노는 즐거움이 배가 된다. 6위는 의자에 오래 앉지 말라. 병원에 돈 보태줄 일만 생긴다. 7위는 우리 몸에 생강은 아주 좋은 보약이다. 특히 겨울철에는 생강을 가까이하라. 8위는 설탕은 달콤한 독이다. 안 먹거나 적게 먹어라. 한약이나 약약은 거의 쓰다. 사과를 하루 1개는 쟁겨 먹어라. 무슨 과일이든 조생종보다 만생종이 좋다. 9위는 바보상자인 티비(TV) 시청을 줄여라. 그 시간에 밖에 나와 걸어라. 10위는 마늘과 양파 대파를 꾸준히게 장복하여 먹어라. 11위는 다양한 견과류를 즐겨 먹어라. 12위는 식초는 내 몸을 낫게하는 보약이라 생각해라. 13위는 잔물보다 따뜻한 물을 마셔라. 14위는 웃음은 나의 건강 주치의이다. 일부러라도 웃자. 15위는 아침저녁은 잘 쟁겨 먹어야 하지만 저녁은 6시 이전에 아주 간단하게 먹자. 특별한 모

임이 아니면 사과 한 개 견과류 한주먹이면 저녁 식사는 만족하다. 16위는 건강은 건강할 때 지키자. 다리 풀리고 병들면 말짱 헛일이다. 큰 병은 의사가 고치지만 작은 병은 본인의 생활 습관이 규칙적으로 실천하시면 건강해질 수 있다.

세 번째는 병을 없애는 방법이다. 건강을 위해서는 먹는 것도 운동도 중요하지만 무엇보다 마음을 잘 관리해야 한다. 비중을 둔다면 음식과 운동은 20%에 달하면 마음을 관리하는 것이 80%가 된다고 한다. 행복하고 긍정적인 생각을 할 때 면역 세포의 일종인 T림프구(T세포)가 활발하게 제 기능을 발휘하지만 시기, 질투, 분노, 미움, 원망과 두려움, 불평, 낙심, 절망, 염려, 용서못함, 불안과 부정적인 생각이나 감정을 계속 가지면 몸속에 T림프구가 변화를 일으켜 암세포나 병균을 죽이는 대신 거꾸로 자기 몸을 공격하여 몸에 염증이 생기거나 질병을 일으킨다. 이를 ‘자기 면역질환’이라 한다. 이는 미국 프린스턴공대 ‘로버트 진’교수의 연구 결과에서도 밝혀졌으며 화, 슬픔, 불안, 공포, 증오, 미움 등 마음이 부정적인 감정에 쌓였을 때 매우 강력한 독성 물질이 생긴다고 밝혔다. 조선 세조 때 간행된 팔의론(八醫論)에서도 의사를 8등급으로 나누면서 마음을 잘 다스려 병을 치유하는 심의(心醫)를 1등급으로 여겼다.

결론적으로 마인드 컨트롤이 건강관리에 중요하다. 우리 몸의 유전자 상태와 무관하게 사람의 마음에 따라 영향을 받는다. 마음의 변화는 곧 몸의 변화로 이어진다. 그래서 현대 의학계에서도 몸의 치료는 마음의 치료가 선행되어야 한다는 점을 정설로 받아들이고 있다. 우리 권문들도 건강 10 계명과 병을 없애는 방법을 참고하여 모든 가정이 건강하고 행복하시길 기원합니다.

■ 이달의 시

소원

/권정숙 시인

천사를 원하니? 악마를 원하니?
태초에 빛이 태어나기 전 어둠이었듯이 어둠 속에서 빛이 처음 태어났는데
아무리 미워도 완전히 죽일 듯이 밟지 않고
완전한 어둠도 없으며
반짝거리지 않고 온종일 빛날 수 없듯이 서로가 필요한데

악마를 부르니? 천사를 부르니?
너희들의 칼날이 어둠에 담겨 내는 빛이 얼마나 갈까?

빛은 안다 자신이 어둠을 다치게 했다는 것을
얼마나 아프게 어둠속에 들어가 어둠이 흘리는 피가 자신이란걸
빛은 안다 어둠을 치유해주고 인간의 무기인 칼날을 부수고 인간에게 비를 줄 때라는 것을 마지막에 풍요로워야 자신이 잃은 게 무엇인지 알테니깐

인간들은 칼날을 잃어도 잃은지 모른다. 필요할 때 없어야 미친 듯이 찾을 테니깐
의심해도 빛도 어둠도 인간 곁에 더 이상 없을 것이다.
스모그 같은 회색 안개만 자욱할테니

동아문명의 발전과 한중인문학의 역할

권중달(중앙대 명예교수)

본 기사는 권중달 중앙대 명예교수가 12월 20일부터 22일까지 제주도 라마다 호텔에서 개최된 제10회 한중 인문학 포럼에서 한국측 대표로 기조 강연한 연설문이다. 인문학으로 세계를 품미하고 있는 갈등과 비극적인 전쟁의 원인을 어떻게 줄이거나 없앨 수 있을까 하는 문제를 다루고 있다. 지면 사정상 몇 회에 걸쳐 신는다. <편집자 주>

인문학자인 이 두 사람의 태도에서 어떻게 권력으로부터 인문학을 지킬 것인가의 문제와 다른 측면에서 인문학의 고유 정신을 어떻게 지킬 것인가에 대하여 깊이 생각해가게 하는 것입니다.

문제는 인문학이 권력을 어떻게 지도하여 권력이 인간중심, 인간다움을 유지하도록 하느냐에 있으며, 인문학이 권력의 종속이 되어서 권력을 더욱 극대화하고 그 속에서 인간성이 경시되는 것을 방조해서는 안 된다는 것입니다.

역사에는 인문학적 높은 식견을 가진 사람이 권력자를 설득하고 지도하는 경우가 많이 있습니다. 한당(漢唐) 시대에도 물론 많은 인문학으로 훈도(薰陶)된 사람들이 제왕을 교육한다는 명목을 가졌음에도 실제로 권력과 부를 위하여 제왕의 하수인(下手人)으로 전락하였지만, 여전히 인문학 본래 정신을 구현하려고 제왕을 설득하고 간쟁(諫諍)하였고, 그 때문에 나라으로 떨어졌던 사람들이 있습니다.

구태여 따지자면 인문학이 여야(與野)로 나뉜 것이라고 할 수 있겠습니다. 그러한 실례 가운데 극명하게 대비되는 것 하나 들어보겠습니다. 무력으로 세계를 통일하여 몽고제국을 건설하면서 중원지역으로 확대하던 쿠빌라이 시절의 이야기입니다.

4. 권력자를 지도하는 인문학과 문치(文治)의 타락

몽고(蒙古)의 황제(皇帝)인 호필리(忽必烈, Qubilai qayan, 1215~1294)가 북주(濮州, 山東省 城縣)에 머물러서 동평(東平, 山東省泰安市)에 있는 송자정(宋子貞, 1186~1266)을 불러서 방략(方略)을 묻자 대답하였습니

다. “본조(本朝, 蒙古)는 위무(威武)에는 여유가 있는데, 인덕(仁德)이 아직은 흡족하지 않습니다. 남인(南人, 宋) 가운데 명령을 거역하는 사람은 특별히 죽음을 두려워할 뿐입니다. 만약에 투항하는 사람을 죽이지 않고 위협을 받아 쫓은 사람들은 처리하지 않는다면 송(宋)의 군현(郡縣)은 격문(檄文)을 전하여서 평정할 수 있습니다.”

당시에 학경(郝經, 1223~1275)이 쿠빌라이를 좇아서 북주(濮州)에 도착하였는데 송(宋)의 주의(奏議)를 얻어서 헌상하고 그 속에서 말하기를 변방(邊防)을 삼가며 충요(衝要)를 지키라는 무릇 7가지의 방도를 제장(諸將)에게 내려 보내어 논의하였다고 말하

였다. 학경이 말하였다. ‘옛날에 천하를 하나로 한 사람은 덕(德)을 가지고 하였지, 힘을 가지고 하지 않았습니

다. 저들은 지금 아직 패망(敗亡)의 틈새를 가지고 있지 않은데 우리는 마침내 나라를 비워놓고 나왔으니 제후(諸侯)가 안에서 틈새를 엿보고 소민(小民)은 밖에서 조폐(凋弊)하니 저 학경은 그 위태로움이 보지만 아직 그 이로움은 보지 못합니다.’

이 기록이 몽고의 쿠빌라이가 남송을 공격하는 과정에서 유학자인 송자정(宋子貞)과 학경(郝經)이 쿠빌라이에게 공격하는 전쟁을 하더라도 무력(武力)보다는 인도(人道), 즉 덕(德)으로 하도록 설득한 내용입니다.

여기에서 맹자가 위(魏) 혜왕(惠王)이나 제(齊) 선왕(宣王)을 상대로 인문학 정신으로 지도하였던 것과 비슷하게 당시 최고의 권력자로 정벌전(征伐戰)을 벌이는 쿠빌라이에게 인도주의를 가지고 지도하였던 인문학자의 역할을 살펴볼 수 있습니다.

이러한 인문학의 끊임없는 노력 끝에 인문학은 시대에 따라서 권력자에게 큰 대우를 받았고 이른바 문치주의(文治主義)를 끌어냈습니다. 한(漢)·당(唐)·송(宋)·명(明), 그리고 고려(高麗), 조선(朝鮮)시대는 문치(文治)주의로 무(武)를 경시하는 경향마저 나타날 정도로 문인의 힘이 강력하였습니

다. 문인이 가진 이 좋은 기회는 인간의 가치를 극대화하고 동물과 다른 인간의 화합, 협력, 양보를 통한 행복의 극대화를 가져올 수 있었을까요?

그러한 시기는 그리 길지 못하였고, 오히려 인문학적 지식은 다시 그들 간에 스스로 갈등과 파벌을 만들어내고 전쟁만큼이나 커다란 증오로 상대를 무너트리려고 싸웠습니다. 예컨대 한대(漢代) 나타난 고문(古文)과 금문(今文)의 갈등, 당대(唐代)에 이우(李牛)당쟁, 송대의 구법당과 신법당의 갈등 같은 것은 모두 이른바 문치(文治) 시대에 나타난 권력 다툼으로 인문학이 정쟁(政爭)의 도구로 변한 예입니다.

이런 현상은 문치(文治)를 내세웠던 고려에서는 결국 무신(武臣)의 반발이라는 엄청난 정치적 소용돌이를 불러왔던 것이나 조선시대에 훈구파(勳舊派)와 사림파(士林派)로 분류되는 이들의 정쟁과 후기에 나타난 당쟁(黨爭)은 모두 인문학의 타락이 가져온 결과라고 할 수 있습니다.

무력으로 사람을 경시(輕視)한 것이 아니



라 당파(黨派)로 상대를 동물적으로 구축하려는 것이었습니다. 이러한 현상은 보기에 따라서는 지금도 지속되고 있다고 하겠습니

5. 나오는 말, 인간성 회복을 위한 인문학의 역할

현재 동아시아를 비롯한 세계에는 과거의 발전 속도와 달리 엄청나게 빠른 변화가 일어나고 있습니다. 특히 각국은 자국의 보호라는 명목으로 대량의 살상 무기를 발전시키고 그 양(量)은 인류를 전멸시킬 수 있다는 추측까지 나오고 있습니다. 그러므로 21세기에 이르러 발달시킨 문명의 결과물로 인하여 발생할 예상 피해는 인류가 지난 세기에 경험했던 1, 2차 세계대전이 일어났을 때의 상황과는 비교가 안 될 정도로 크다는 것입니다.

이러한 위기를 극복하고 인류의 평화를 추구하기 위하여 조직된 UN도 그 기능에 한계가 있어 보입니다. 아마도 UN의 평화유지 기능은 한국전쟁 당시에 UN의 참전이 거의 유일한 것이 되지 않을까 하는 염려가 있으므로 UN을 믿고 평화를 기대하기 어렵습니다. 그렇다면 어디에 기대어 인류의 평화를 유지해야 하는가가 중요한 과제인데 인문학에 기대어 볼 수 있습니다.

서울지역종친회 사적지 참배

회원 여러분!

계유정난(단종사화) 시 참변을 당하신 충신들의 사당과 묘소를 참배합니다. 참배 후 정초를 맞이하여 노들섬에서 윗놀이를 개최합니다. 많은 참석 부탁드립니다.

- ♣ 일 시 : 2025년 2월 9일, 일요일 11시
- ♣ 장 소 : 사육신 묘소 참배
- ♣ 교 통 : 지하철 9호선 노들역 1번 출구

♣연락처:

- ▶ 회 장 권영복 010-2456-6865 ▶ 사무국장 권순휘 010-3797-1874
- ▶ 총 무 권지은 010-5413-0287

2025년 2월 1일

안동권씨 서울지역종친회 회장 권영복

서울산악회 제 346차 정기산행 안내

회원 여러분!

서울산악회 제346차 정기산행을 아래와 같이 실시합니다. 많은 참여 부탁드립니다.

- ♣ 일 시 : 2025년 2월 16일, 일요일 10시 (시간엄수)
- ♣ 집합장소 : 6호선 상월곡역 4번 출구
- ♣ 산행지 : 천정산 및 둘레길
- ♣ 준비물 : 도시락, 간식, 개인 필요장비 지참

♣연락처:

- ▶ 회 장 권정찬 : 010-5392-6222 ▶ 등반대장 권오윤 : 010-9027-6179
- ▶ 총 무 권혁구 : 010-2240-4242

2025년 2월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권정찬