

■ 괴운(槐雲) 칼럼



인생 살면서 마음에 두고 실천할 내용들

- 삼금과 육불문, 식후 7계명 -

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·북아공파 36세)

오늘은 요즘 인터넷에 떠도는 현대인이 살아가면서 마음에 새겨두어야 할 여러 사항을 정리해 본다. 첫 번째로 삼금(三禁)과 육불문(六不問)이다. 먼저 세 가지를 금하라. (1) 정지 이야기를 금하고 (2) 종교 이야기를 금하고 (3) 돈 자랑, 자식 자랑을 금하라 등이다. 다음은 삼락(三樂)으로 세 가지를 즐겨라. (1) 술과 안주 맛을 즐기고, (2) 대화를 즐기며, (3) 분위기(韻致)를 즐겨라 이다. 이를 위해 삼례(三禮)가 필요하다. (1) 술을 적당히 권하고, (2) 말을 조심하고, (3) 상대방의 기분을 생각하며 마셔야 한다. 이와 더불어 세 가지를 먹는 삼식(三食)이 필요하다. (1) 술을 먹되 (2) 안주와 같이 먹고, (3) 밥까지 먹으라 이다.

다음은 여섯 가지를 묻지 말라는 육불문이다. (1) 가족 근황을 묻지 마라. 특히 배우자 안부를 속속들이 묻지 말라. (2) 경제 사정을 묻지 마라. 빚쟁이 살림살이를 속속들이 묻지 마라. (3) 건강 상태를 묻지 마라. 오랜 지병을 속속들이 묻지 마라. (4) 친소(親疏)관계를 묻지 마라. 친구들과 우정을 속속들이 묻지 마라. (5) 정당 관련 사항을 묻지 마라. 여야(與野)와 피아(被我) 동지(同志)와 정적(政敵)을 속속들이 묻지 마라. (6) 과거 오류를 묻지 마라. 옛 허물을 확인하듯 속속들이 되묻지 마라.

여기 추가하여 다음과 같은 9가지 마음가짐을 가져야 한다. (1) 조금씩 서둘지 마세요. 급한 사람은 실수가 많습니다. (2) 화를 내지 마십시오. 화는 이성(理性)을 잃어 가슴을 멎게 합니다. (3) 시기하지 마세요. 시기는 창조와 생산이 중단됩니다. (4) 낙심하지 마세요. 낙심하면 절망이 눈덩이처럼 불어납니다. (5) 외로워하지 마세요. 세상의 주인공은 바로 당신입니다. (6) 못남을 한탄하지 마세요. 그 모습 그대로 승리를 보이라는 뜻입니다. (7) 남에게 속지 마세요. 몸 에 종기를 키우며 사는 것과 같습니다. (8) 게으르지 마세요.

게으름은 스스로를 파괴시키게 됩니다. (9) 얼굴을 찡그리지 마세요. 인생 승패가 얼굴에서 시작됩니다.

마지막으로 식후에 지키면 좋은 7계명입니다. (1) 일계(一戒)는 식후에 담배를 피우지 말라. 식후에는 위장의 연동 운동이 늘어나고 혈액순환이 빨라져 담배 속의 유독물 질이 더 많이 인체 내에 흡수된다. 2계는 식후에 바로 과일을 먹지 마라. 대부분 사람들은 후식으로 과일을 먹으면 소화가 잘 것으로 생각한다. 그러나 정반대로 식사 후에 과일을 먹으면 뱃속이 부풀어 오른다. 그리고 과일 속에 포함된 포도당, 과당 등 단당류(單糖類) 물질이 위 속에 정체되고, 효소로 인해 발효되어 뱃속이 부풀어 오르고 부글부글 끓게 된다. 과일은 식전 30분에서 한 시간 전이나 식후 2시간 지나서 먹는 것이 가장 좋다. 제3계는 식사 후에 허리띠를 풀지 마라. 허리띠를 늦추면 복강 내의 압력이 갑자기 떨어지며 소화기관의 기능이 증가되고 인체에 미치는 영향이 커서 위하수(胃下垂)와 장폐색(腸閉塞)이 발생할 수 있다. 제4계는 식사 후에 차를 마시지 마라. 찻잎에 있는 타닌(tannin)이 음식물의 단백질을 결합해서 소화하기 힘든 응고물을 만든다. 5계는 식후에 바로 많이 걷지 마라. 많이 걸으면 소화기 계통에 있던 피가 사지(四肢)로 옮겨가기 때문에 음식물의 소화 흡수에 지장이 생긴다. 단 30-40분 정도로 가볍게 산책하는 것이 좋다.

제6계는 식사 후에 바로 목욕하지 마라. 식후 바로 목욕하면 소화기 계통에 있는 피가 줄어든다. 그래서 음식물의 소화 흡수에 지장을 초래한다. 마지막 7계는 식사 후 바로 자지 마라. 바로 잠을 자면 음식물이 위장 내에 머무는 시간이 길어져 소화 흡수에 지장을 초래한다. 우리 운동 권문들도 이상 몇 가지를 참고하여 항상 마음에 두고 실천하면 더욱 건강하고 행복해질 것으로 확신합니다.

■ 권순공의 온고지신溫故知新

〈구운몽(九雲夢)〉, 현실과 꿈의 변증법



권순공(세명대 한국어문학과 명예교수)

우리는 현실에 발을 디디고 살지만 꿈을 꾸다. 자신이 처한 현실보다 더 좋은 세계로 가고자 하는 바람이 있기 때문이다. 이른바 이상일 텐데, 비록 이루어지지 않을지라도 꿈은 그 자체로 우리가 살아있음을 증명한다. 조선 중엽 서포(西浦) 김만중(金萬重, 1637~1692)이 지은 〈구운몽(九雲夢)〉은 이런 현실과 꿈에 대한 깊이 있는 철학적 질문을 던지고 응답한 작품이다. 그 작품은 조선 시대 사대부들에게 가장 많이 읽혔던 ‘베스트셀러’였는데, 서포는 도대체 여기서 무슨 얘기를 했을까?

Ⅰ 인생은 뜬구름처럼 헛된 것인가

〈구운몽〉의 전반적인 내용은 이렇다. 남악형산(衡山) 연화봉에 기거하는 육관대사의 수제자 성진(性眞)이洞庭湖(洞庭湖) 용왕에게 사례를 하고 오는 길에 석교(石橋)에서 8선녀를 만나면서 번뇌에 들어 세속적인 부귀영화를 부러워하게 된다. 이를 알게 된 육관대사는 성진을 내쳤지만, 성진은 꿈속에서 양소유(楊少遊)로 다시 태어나 8선녀가 바뀐 2처 6첩을 거느리고 대승상과 대장군을 겸하는 최고 지위에 올라 부귀영화를 마음껏 누리지만, 인생의 무상함을 느껴 불문에 귀의하고자 했다. 돌연 호승(胡僧)이 나타나 난간을 치니 9개의 구름이 피어나고 꿈에서 깨어난 성진은 인생의 부귀영화가 허무한 것임을 깨달아 불도에 정진한다는 이야기다.

이상의 줄거리를 통해 드러나는 것은 우선 “세속적 욕망은 애초 일장춘몽(一場春夢)처럼 허망한 것에 지나지 않는다.”는 사실이다. 그래서 이런 인생의 무상함을 극복하기 위해서는 참된 도(道)에 귀의해야 한다는 것이다. 〈구운몽〉이란 제목도 “허려한 인생이 결국 뜬 구름에 지나지 않는다.”는 사실을 암시하며(성진과 8선녀가 9개의 구름인 셈이다), 주인공인 ‘성진(性眞)’이나 ‘소유(少遊)’라는 이름 역시 ‘참된 성품’과 ‘잠깐 노닐다’간다는 의미를 지니고 있다.

하지만 인간 세상의 온갖 부귀영화를 마음껏 누리는 양소유의 삶이 참된 깨달음에 이르기 위한 보조장치에 불과한 것인가는 여러 모로 의문이다. 우리가 인생을 산다는 것은 과연 수도자나 승려처럼 도를 닦는 것이 아니지 않은가? 어쩌면 “한 번 뿐인 인생”인 ‘올로(YOLO)’나 “오늘을 즐기라”는 ‘카르페 디엠(Carpe Diem)’처럼 한 번뿐인 인생을 마음껏 즐기며 잘 살기 위함이 아닌가?

Ⅱ 질주하는 세속적 욕망의 세계

그러면 〈구운몽〉은 세속적 욕망의 세계를 어떻게 질주해 갔던가? 하나는 “나면 장수 되고 들면 정승 되어 비단 옷을 입고 옥대를 띠고 옥곽에 조화하는” 출장임상(出將入相)의 출세다. 15세에 집을 떠나 과거에 장원 급제하고 한림학사를 시작으로 벼슬이 계속 올라 병부상서를 거쳐 승상에 이르며, 오랑캐가 침입했을 때는 대원수가 되어 이를 토벌해 공을 세우기도 한다. 뒤에 황제의 여동생인 영랑공주와 결혼해 황실의 일원으로 위국공(魏國公)에 봉해짐으로써 ‘일인지하 만인지상(一人之下 萬人之上)’의 최고 지위를 누리게 됐던 것이다.

다른 하나는 석교에서 만났던 8선녀의 현실인 여덟 여자와 차례로 만나 인연을 맺어가는 다양한 애정추구다. 이 부분은 애정소설이라 일컬어질 정도로 기막힌 남녀애정의 파노라마가 펼쳐진다. 이 두 가지의 욕망이 하나로 모아지는 지점에서 바로 상층 사대부들이 염원하는 ‘가문창달(家門暢達)’의 꿈을 발견할 수 있다. 곧 2처 6첩을 거느려 성대한 가문을 이르고 최고의 지위를 누리는 종족된 삶으로, 당시 사대부들에게 있어서는 그야말로 꿈에서나 가능한, 완벽하게 이상적인 모습이다. 서인(西人) 광산(光山) 김씨 출신으로 대제학에 이르렀던 서포 김만중이 모든 권력을 잃고 최인의 신세로 전락한 선천(宣川) 유배시에 〈구운몽〉을 지었다는 사실은 꿈이라는 장치를 통해 자신이 바라는 가문창달의 소망을 그려낸 것이 아닌가 싶다.

그런데 이렇게 최고의 경지에 이른 양소유가 돌연 인생의 무상함을 느껴 불제자 성진으로 돌아온다. 어떤 승려가 지팡이로 난간을 치니 9개의 구름이 피어나며 영화로운 대승상의 지위에서 다시 적막한 연화봉의 승려로 돌아온 것이다. 육관대사가 “인간세상 부귀를 지내니 과연 어떠하더뇨?”라고 묻자 성진은 ‘하룻밤의 꿈’이었다고 대답한다. 수제자답게 스승이 좋아할만한 정답(?)을 얘기했지만 육관대사는 예상외로 오히려 꿈을 채 깨지 못했다고 질책하며 “어제 성진과 소유가 어느 것이 꿈이고 어느 것이 꿈이 아니냐?”고 오히려 반문한다.

육관대사의 이 설법은 세속적 욕망추구를 부정한 말에 대한 재부정인 셈이다. 성진은 애초 연화봉의 세계를 부정하고 인간세상의 욕망을 추구했다. 그리고 꿈을 깨고 나서 다시 이를 부정했다. 하지만 육관대사는 그 모두를 문제 삼았다. 세속적 욕망을 추구하는 것이나 불도를 닦는 것이나 어느 한쪽만이 진실은 아니라는 말이다. 현실을 부정하고 꿈을 따랐지만, 다시 꿈을 부정하고 새로운 길을 제시한 것이다. 그 대안이 무엇인가?

사실 우리네 인생은 흑백처럼 분명하게 한 쪽의 긍정이 다른 쪽의 부정으로 연결되지



않는다. 우리들 삶에서 어느 것이 옳고 어느 것이 그르다고 어떻게 쉽게 단정할 수 있겠는가. 육관대사의 설법은 바로 그거다. 어느 것이 꿈이고 어느 것이 꿈이 아니라고, 또는 어느 것이 진짜고 어느 것이 거짓이라고 어떻게 단정할 수 있느냐는 말이다. 세속적 욕망을 긍정하는 것도 이를 부정하는 것도 정답이 아니라는 것이다. 세속적 욕망을 적극적으로 추구하거나 이를 거부하고 도에 귀의하는 그 두 극단의 사이에 무수한 스펙트럼이 존재하고 우리네 삶은 그 지향과 노력에 따라 각기 다른 모양을 갖추게 된다.

김만중은 『서포만필(西浦漫筆)』에서 이를 인심(人心)과 도심(道心)에 비유해 “한 사람의 몸 안에 마치 두 마음이 있는 것과 같다.”고 했다. 인심이 즐거움을 추구하는 것이라면, 도심은 삶의 진리를 탐구하는 길이다. 〈구운몽〉이 얘기하고자 하는 게 바로 이것이다.

그래서 〈구운몽〉은 우리에게 이렇게 얘기한다. “인생을 마음껏 즐겨라. 하지만 그것이 전부는 아니다. 뭔가 의미 있는 일이 있지 않겠는가?” 마치 『파우스트(Faust)』에서 메피스토렐레스가 “여보게, 이론이란 모두 회색빛일세. 영원히 푸른 것은 인생의 황금나무라네.”라고 속삭였던 것처럼.

부호장공파 제11차 파조 추향제 봉행에 따른 회의 개최

부호장공파(副戶長公派; 회장 권헌중) 임원 및 제례위원들은 제11차 파조(派祖) 추향제(秋享祭) 봉행(奉行)에 따른 회의를 개최하였다.

9월 17일 오전 10시 30분 안동시 어가골길(태화동) 일원정(一源亭)에서 권헌중 파종회장을 비롯하여 권오인 2025년도 초헌관, 권중대 부회장, 권대수, 권기영, 권순대 제례위원들, 권태욱 사무국장이 참석하였다. 이날 회의는 제11차 파조 추향제가 오는 10월 11일 일원정에서 봉행함에 따라 이에 따른 제반 사항 등을 논의하기 위하여 모였다.

권태욱 사무국장의 사회로 진행된 이날 회의에서 권헌중 회장은 인사말에서 “건강한 모습으로 만나게 되어 매우 기쁘다”고 말했으며 권오인 초헌관은 인사말에서 “무엇보다 건강이 제일이니 건강에 신경 써 달라”고 당부했다.

회의에서 초헌관 권오인, 아헌관 권영건, 중헌관 권헌중, 측관 권중대, 집례 권기영으로 각각 선임하고 제수 품은 작년과 같은 수준에서 준비하기로 하였다. 점심 식사는 1인당 1만5천 원선에서 식당에 의뢰하거나 아니면 도시락으로 준비할 계획



인데 수 일 내 결정하기로 했다. 참석 인원은 40~50명으로 추정하고 있다.

파조 추향제는 매년 10월 둘째 주 토요일을 정일(定日)로 정해 놓았다. 2시간의 회의를 마친 참석자들은 안동시 석주로 191 ‘이정식당’으로 이동, 소고기 버섯찌개로 점심식사를 하고 권영건 보도부장

서울지역종친회 유적지 참배

회원 여러분!

선.정릉은 조선 제9대 성종대왕과 성종대왕의 계비와 제11대 중종대왕릉이 모여져 있는 유서 깊은 유적지입니다. 종친회원분의 많은 참여 바랍니다. 감사합니다. 건강하세요.

- ♣ 일 시 : 2025년 10월 12일, 일요일 11시
- ♣ 장 소 : 서울 강남구 선·정릉
- ♣ 교 통 : 지하철 2호선 선·정릉역 10번 출구.

♣연락처:

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

2025년 10월 1일

안동권씨 서울지역종친회 회장 권영복

서울산악회 제354차 정기산행

회원 여러분!

서울산악회 제354차 정기산행을 아래와 같이 실시하오니, 많은 참여 부탁드립니다.

- ♣ 일 시 : 2025년 10월 19일(일) 10시(시간엄수)
- ♣ 집합장소 : 경의중앙선 양수역 1번 출구
- ♣ 산 행 지 : 부용산 둘레길
- ♣ 준 비 물 : 도시락, 간식, 개인 필요장비

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

2025년 10월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권정찬