■ 고사성어 ⑧

由江 權丞世

경북 영주생 검교공파 34세

-약력-

·개인전4회, 초대그룹전250회
·대한민국 미술대전 초대작가, 운영위원, 심사위원 역임
·영남미술협회 회장
·유강 서화연구원 원장

누란지위(累卵之危)

전국시대, 세 치의 혀[舌] 하나로 제후를 찾아 유세하는 세객(說客)들은 거의 모두 책사(策士)·모사(謀士)였는데, 그 중에서도 여러 나라를 종횡으로 합쳐서 경륜하려던 책사·모사를 종횡가(縱橫家)라고 일컬었다.

위(魏)나라의 한 가난한 집 아들로 태어난 범저(范雎)도 종횡가를 지향하는 사람이었으나 이름도 연줄도 없는 그에게 그런 기회가 쉽사리 잡힐 리 없었다. 그래서 우선 제(齊)나라에 사신으로 가는 중대부(中大夫) 수가(須賈)의 종자(從者)가 되어 그를 수행했다. 그런데 제나라에서 수가보다 범저의 인기가 더 좋았다. 그래서 기분이 몹시 상한 수가는 귀국 즉시 재상에게 '범저는 제나라와 내통하고 있다'고 참언(讒言)했다.

범저는 모진 고문을 당한 끝에 거적에 말려 변소에 버려졌다. 그러나 그는 모사답게 옥졸을 설득, 탈옥한 뒤 후원자인 정안평(鄭安平)의 집에 은거하며 이름을 장록(張祿)이라 바꾸었다. 그리고 망명할 기회만 노리고 있던 중 때마침 진(秦)나라에서 사신이 왔다. 정안평은 숙소로 은밀히 사신 왕계(王稽)를 찾아가 장록을 추천했다. 어렵사리 장록을 진나라에 데려온 왕계는 소양왕(昭襄王)에게 이렇게 소개했다.

"전하, 위나라의 장록 선생은 천하의 외교가이옵니다. 선생은 진나라의 정치를 평하여 '알을 쌓아 놓은 것보다 위태롭다[危於累卵]'며 선생을 기용하면 국태민안(國泰民安)할 것이라고 하였사옵니다."

소양왕은 이 불손한 손님을 당장 내치고 싶었지만 인재가 아쉬운 전국 시대이므로, 일단 그를 말석에 앉혔다. 그 후 범저(장록)는 '원교근공책(遠交近攻策)'으로 그의 진가를 발휘했다.

노마지지(老馬之智)

춘추 시대, 오패(五霸)의 한 사람이었던 제(齊)나라 환공(桓公 : 재위 B.C.685~643) 때의 일이다. 어느 해 봄, 환공은 명재상 관중(管仲 : ?~B.C.645)과 대부 습붕(隰朋)을 데리고 고죽국[孤竹國 : 하북성(河北省) 내]을 정벌하러 나섰다.

그런데 전쟁이 의외로 길어지는 바람에 그 해 겨울에야 끝이 났다. 그래서 혹한 속에 지름길을 찾아 귀국하다가 길을 잃고 말았다. 전군(全軍)이 진퇴 양난(進退兩難)에 빠져 떨고 있을 때 관중이 말했다. "이런 때 '늙은 말의 지혜[老馬之智]'가 필요하다." 즉시 늙은 말 한 마리를 풀어 놓았다. 그리고 전군이 그 뒤를 따라 행군한 지 얼마 안 되어 큰길이 나타났다.

또 한번은 산길을 행군하다가 식수가 떨어져 전군이 갈증에 시달렸다. 그러자 이번에는 습붕이 말했다.

"개미란 원래 여름엔 산 북쪽에 집을 짓지만 겨울엔 산 남쪽 양지바른 곳에 집을 짓고 산다. 흙이 한 치[一寸]쯤 쌓인 개미집이 있으면 그 땅속 일곱 자쯤 되는 곳에 물이 있는 법이다." 군사들이 산을 뒤져 개미집을 찾은 다음 그곳을 파 내려가자 과연 샘물이 솟아났다.

이 이야기에 이어 한비자(韓非子 : 韓非, ?~B.C.233)는 그의 저서 ≪한비자≫에서 이렇게 쓰고 있다. "관중의 총명과 습붕의 지혜로도 모르는 것은 늙은 말과 개미를 스승으로 삼아 배웠다. 그러나 그것을 수치로 여기지 않았다. 그런데 오늘날 사람들은 자신이 어리석음에도 성현의 지혜를 스승으로 삼아 배우려 하지 않는다. 이것은 잘못된 일이 아닌가."

■ 우강 권이혁 전 장관 에세이

스트레스

이 세상에 고민이 없는 사람은 없을 것이다. 유치원에 다니는 어린이들에게도 고민이 있고 대학에 다니는 대학생들에게도 고민이 있다. 그런가 하면 직장인들에게도 고민이 있고 고령자에게도 고민이 있다.

죽음을 앞둔 사람에게도 고민은 있다. 제 아무리 부귀영화를 누리고 있는 사람이라고 하여도 고민은 있는 법이다.

석가모니는 6년 동안 모진 고행을 하면서 고민을 없애려고 노력하였지만 끝내 실패하고 말았다. 그래서 불교에서는 인생을 고생(苦生)이라고 한다. 불교에서는 인생의 여덟 가지 괴로움을 팔고(八苦)라고 하는데 생로병사(生老病死)의 사고에 애별이고(愛別離苦)·원증회고(怨憎會苦) 구부득고(求不得苦) 오음성고(五陰盛苦)를 더한 것이다.

전에도 한 번 소개한 일이 있지만 '애별이고'는 부모형제 처자·애인 등과 생별(生別)또는 사별(死別)하는 고통이고, '원증회고'는 원망하거나 미워하는 사람과 만나 살아야 하는 고통, '구부득고'는 얻으려고 하여도 얻지 못하는 고통, 오음성고는 오온[五蘊, 정신과 물질을 오분(五分)한 것] 곧 색(色)·수(受)·상(想)·행(行)·식(識) 등 오음(五陰)이 불같이 일어나서 생기는 고통을 말한다.

고민은 스트레스로 발전한다. 나는 불교의 팔고를 소위 스트레스라고 생각한다. 스트레스란 몸에 해로운 정신적 육체적 자극이 가해졌을 때 그 생체가 나타내는 반응을 말한다.

스트레스라는 단어는 캐나다의 내분비학자 셀리에(Hans Selye 1907-1982)가 처음으로 사용하였는데 그는 해로운 인자나 자극을 스트레서(stressor)라고 하였고 이때의 긴장상태를 스트레스라고 하였다. 스트레스에 의한 일반적인 증상은 다양하지만 네 가지 범주로 나눌 수 있다. 즉 신체적 증상, 정신적 증상, 감정적 증상, 행동적 증상이다.

△신체적 증상 피로·두통·불면증·근육통 등 △정신적 증상: 집중력 감소, 기억력 감소, 우유부단, 마음이 텅 빈 느낌, 유머 감각 소실 등 △감정적 증상: 불안, 신경과민, 우울증, 좌절감, 근심, 걱정 등 △행동적 증상: 안절부절, 손톱 깨물기와 같은 신경질적인 습관, 물건 던지기, 욕설 등

스트레스가 무조건 건강에 좋지 않은 영향만 끼치는 것은 아니다. 적당하면 오히려 신체와 정신에 활력을 주는 것으로 알려져 있다.

그러나 내·외적 자극에 대해서 한 개인이 감당할 능력이 약화되거나, 이러한 상태에 장기간 반복적으로 노출되면 스트레스는 만성화되어 정서적으로 불안과 갈등을 일으키고 자율신경계의 지속적인 긴장을 초래하여서 정신적·신체적인 기능장애나 질병을 유발시킨다. 특히 노이로제 또는 심신장애의 병적인 증상이 진행하거나 약화되어 온갖 장애와 만성질환에 걸리게 된다.

스트레스는 어느 한 시기에만 나타나는 것이 아니라 인간의 전생애에 걸쳐서 나타난다. 특히 중년기에는 심장병, 위궤양, 고혈압, 당뇨병 등의 원인으로 작용하고, 노년기에는 신경증·심신증을 초래하여서 우울하게 만든다. 그러나 어느 누구도 스트레스에 이길수는 없는 일이며, 스트레스를 피해서 살 수는 없다. 그러니 자신의 역할을 감당해 나가기 위해서는 적당하게 스트레스에 익숙해지도록 하여야 하고 또 적절하게 적응하여야 한다.

스트레스로 인한 심신의 질환을 예방하기 위한 방법으로는 다음과 같은 원칙이 거론된다. ①규칙적인 생활과 건전한 생활 리듬을 유지한다. ②자기 분수에 맞는 취미생활, 오락, 스포츠 등으로 스트레스를 해소한다. ③보다 적극적인 대인관계를 갖는다. ④주인의식을 가지고 즐겁고 충실하게 생활하려는 노력과 습관을 갖는다.

우리들은 젊은 시절에 인생의 목적이 무엇이냐? 사람은 왜 전쟁을 해야 하느냐? 등에 대하여서 고민하였던 경험이 있다. 그러나 오늘날을 고려해보면 이러한 고민은 사치스러운 것이었음을 알게 된다. 우리들 주위에는 차원이 낮은 고민이 한없이 많은 까닭이다.

대학생들은 당장 졸업 후의 취업이 고민이다. 고령자들은 노후에 대한 고민이 크다.

훨씬 전의 일이지만 일본에서 근로자들의 스트레스 해소방법에 관한 조사를 발표한 일이 있다. 이에 의하면 남자의 경우 제1 해소방법이 수면이었고, 제2가 술, 제3이 TV시청이었다. 여자의 경우에도 제1은 수면이었는데 제2·3은 쇼핑·외식·잡담·노래방 등이었다. 여자들은 남자들의 술이나 TV에 비하면 적극성이 있다. 스트레스를 해소시키는 만능 약은 없다. 각자가 감당할 수 있는 범위 내에서 적절하게 스트레스를 받아들이고 해소시키는 방법밖에 없다.

재미있는 나무 이야기 ③

대나무(竹)

▣ 靑南 權寧漢 (안동전통문화연구회장)

추운 겨울에도 늘 푸르름을 잃지 않고 있는 대나무는 매화, 난초, 국화와 함께 사군자 중 하나이며, 사시사철 청청 불변하는 상록으로 많은 사람들의 사랑을 받아오고 있습니다.

늘 푸르르고 곧고 강인한 줄기 때문에 대나무는 옛부터 충신 열사와 열녀의 굳은 절개에 비유해 왔습니다. 성품이 곧고 정의로운 사람을 우리는 흔히 대쪽 같은 사람이라고 하는 것도 대나무의 이런 성질 때문입니다.

옛날 사람들은 대나무를 허심 청절(虛心淸節), 벽옥낭간불수진(碧玉琅玕不受塵), 포절지무심(抱節之無心) 등으로 표현해 왔는데, 이것은 줄기는 비어 있으나 굳은 마디에 의하여 절조(節操)가 지켜져 있고, 투철한 정신이 뚜렷하며 허식 없음이 낭간(琅玕:옥의 일종)의 상쾌함 그대로이며, 사계절을 통하여 변치 않는 벽옥(碧玉:옥의 일종)과 같이 아름다운 줄기와 잎의 고귀함 때문에 그렇게 일컬어 왔고, 군자(君子) 에 비유해 왔습니다.

대나무의 번식은 잔디처럼 지하경의 생장으로 이루어지며, 지하경은 1년에도 여러 번 지하와 지상을 들랄날락 파도치듯이 자라는데 매년 2-6마디 정도 자랍니다. 그리고 3년생 지하경에서 싹이 나는데 이를 죽순이라고 합니다.

죽순은 중국 요리와 일본 요리를 할 때 없어서는 안 될 귀한 재료입니다. 대나무의 죽순은 모두 다 먹을 수 있지만 맹종죽 (孟宗竹)의 죽순이 가장 맛 좋고 일품입니다.

맹종죽순에 관해서는 다음과 같은 전설이 있습니다.

옛날옛날, 중국 오나라에 좌태어사 벼슬을 지낸 맹종(孟宗)이라는 사람이 살고 있었습니다. 그는 효성이 지극한 사람인데 일찍 아버지를 여의고 홀어머니 밑에서 자랐습니다. 그가 벼슬에 나가기 전인 젊은 시절의 일입니다. 지극한 효성으로 모시는 그의 노모가 병이 나서 아무 것도 들지 않고 다만 죽순만을 잡숫고 싶다고 찾으셨습니다. 때는 겨울이라 죽순이 있을 리 없었습니다. 그러나 어머니를 위하는 맹종은 눈 쌓인 대밭에 들어가 죽순을 찾았지만 거의 불가능한 일이라 노어머님 생각을 하며 종일 눈물을 흘렸습니다. 이에 하늘이 감동했는지 눈물로 눈이 녹은 자리에 죽순이 돋아나기 시작했습니다.

맹종의 기쁨은 하늘을 찌를 것 같았습니다. 그 죽순으로 죽을 끓여 마신 어머니의 병도 말끔히 나아서 오래오래 건강하게 잘 살았다고 합니다.

방랑시인 김삿갓(金笠)은 대죽(竹)자를 써서 다음과 같은 유명한 해학시를 썼습니다.

此竹彼竹化去竹	이대로 저대로 대가는대로
風打之竹退打竹	바람치는대로 물결치는대로
飯飯粥粥生此竹	밥이면 밥 죽이면 죽 이대로 살아가고
是是非非付彼竹	옳으면 옳고 그르면 그른대로 저대로 붙여두세
賓客接待家歲竹	빈객을 접대하는 것은 가세대로
市井賣買歲月竹	시장에서 팔고 사는 것은 세월따라 시세대로
萬事不如吾心竹	만사 내 마음대로 하는 것만 같지 못하니
然然然世過然竹	그렇고 그렇고 그러한 세상 그런대로 살리

■ 역사기행

갑자사화(甲子士禍)이야기

▣ 향촌 권오창 (본원 자문위원)

갑자사화는 연산군10년(1504년)에 일어난 사화이다. 사화의 어원은 사림(士林)세력이 훈신세력과 척신세력간의 정치적인 갈등과 알력 속에서 탄압받은 화(禍)라고 볼 수 있다.

그러나 훈척신 쪽에서는 난(亂)으로 불렀으나 사림쪽에서는 피해를 입은 사림의 화라라고 주장하였다.

갑자사회는 연산군의 어머니 윤(尹)씨 복위문제로 연산군이 일으킨 사화이다.

직접적인 원인은 성종의 왕비 윤씨가 질투가 심하여 성종이 귀인 엄씨와 귀인 정씨의 처소에 자주 출입한다고 성종의 얼굴에 손톱자욱을 내게되어 이 일로 인하여 성종의 어머니 인수대비 한(韓)씨가 아들 성종에게 윤씨 폐비를 원했고 성종은 조정의 의견을 수렴하였다.

그러한 와중에서 인수대비에게 엄·정 귀인이 접근하여 폐비의 여론에 가세하게 된다. 더군다나 또다른 사건이 발생하게 되는데 후궁들이 자주 출입하는 처소 길목에 죽은 사람의 뼈를 묻어 놓아 이를 밟고 다니면 후궁들이 죽는다는 양방을 하여 놓았다는 소문과 그것이 발견되었다는 일이 일어났다. 또한 왕비 윤씨는 자신과 원자(연산군)를 죽인다는 언문(한글)투서를 감찰상궁 명의로 귀인 권(權)씨에게 보내어 공개하게 이른다. 그러나 투서혐의자를 문초하였으나 찾아내지 못한다. 그후 어느날 왕비 윤씨의 방에서 비상과 양방비첩이 발견되어 왕비에게 의심의 화살이 견양된다.

그 결과 왕비 윤씨에게 비방을 바친 시종 '삼월'이가 처형되고 왕비 윤씨의 어머니 신(愼)씨의 직첩을 회수하고 궁궐 출입을 금지시켰다. 이러한 일련의 결과에서 1479년(성종 10년) 6월에 성종은 윤씨를 폐비하기로 결심하고 폐서인하여 윤씨의 어머니 신씨의 사가로 내쫓았다.

윤씨가 폐출된 5년 후인 1483년(성종 14년)에 연산군은 세자책봉을 받는다.

그러나 성종은 인정에 못잊어 내시 안중경을 시켜 폐비윤씨의 동정을 살펴오도록 한바 있으나 인수대비가 이 정보를 알고 안중경에게 허위보고를 하도록 한다.

이제 모든 일은 거꾸로 돌아가고 말았다. 1482년(성종13년) 8월16일 내관과 이세좌 이극균이 사약을 들고 폐비 윤씨의 사가를 찾았을 때 윤씨 모녀는 이들을 반갑게 맞이하였다. 이제야 원자를 만날 수 있고 환궁할 수 있다는 기쁨에 벅찾다.

환희의 장면은 순식간에 뒤바뀌었다. 사약을 내리는 어명을 받자 윤씨모녀는 실신하였다. 그때에 관원 역시 통곡하였다는 기록이 있다.

폐비 윤씨는 사약을 마시고 금삼의 옷소매에 피를 토했다. 폐비 윤씨는 절명하는 순간에 어머니 신씨에게 이 피묻은 옷을 꼭 원자에게 전해달라는 말을 남겼다.

폐비윤씨의 시신은 동대문밖 회기동에 묘비도 없이 묻혔으나 사후 7년만에 성종은 「윤씨지묘(尹氏之墓)」라는 비명을 내렸다.

성종은 1494년(성종25년)에 자신이 죽은뒤 100년까지 폐비 윤씨의 문제를 거론하지 말라고 유언한다.

그러나 얄궂은 역사의 흐름은 이를 비켜가지 아니하였다. 연산군 10년 갑자년에 이르러 임사홍에 의한 고자질로 폐비 윤씨의 죽음에 대한 연산군의 복수극의 연출과 사화를 계기로 폭정과 실정은 계속된다.

또한 학문을 싫어했던 연산군은 주색에 빠져 성균관과 원각사는 취흥과 가무의 노리터로 변했고, 채청사 채홍사를 8도에 파견하여 미희를 강제 탈취하고 궁궐내에 흥청과 운평제도를 두어서 유흥을 펼치고 심지어 내명부와 외명부까지 동원했다. 이를 비난하는 언문대자보가 나붙었다.

연산군은 여색을 탐하여 심지어 왕실의 백모와 이복동생 옹주까지도 범하였다. 더욱이 희대의 요희 장록수가 등장한다. 장록수는 용모가 빼어나고 가무에 능하여 본래 제안대군의 종이었으나 연산군은 그에게 숙원의 직첩을 주고 놀아났다. 그녀는 색욕과 재욕과 권욕을 행사하여 국사를 어지럽히고 재정을 궁핍하게 만들어 연산군 실정의 한가지 원인을 만들었다. 이런 틈을 타서 무오사화때에 유배를 갔던 임사홍 유자광 등은 연산군의 복수심리를 이용하여 조정권력의 중심에 서서 무오사화때의 개인적인 원한을 풀고자 연산군의 처남 신수근(愼守勤)과 손잡고 조정을 뒤흔들었다. 이때에 연산군의 어머니 윤씨의 죽음에 관련된 후궁 엄·정귀인을 궁중뜰에서 죽이고 그들의 아들 안양군과 봉안군까지 유배시켰다가 사사하였다. 그리고 연산군의 할머니 인수대비 한(韓)씨도 떠밀리어서 몇달 뒤에 죽는다.

이제야 연산군은 폐비 윤씨를 왕비로 추숭하는 문제만 남았다.

이러한 소용돌이 속에서 연산군의 처사에 아무도 말 한마디 못하고 두려움에 떨었다.

그러나 폐비 윤씨 왕비 추숭에 반기를 든 동계(桐溪) 권달수(權達手)공이 있었다.

그는 권임(權琳)의 아들로 태어나서 1492년(성종23년) 과거에 급제하여 성균관 교리(校理)가 되었다. 윤씨 추숭에 반대하다가 용궁(龍宮)에 유배되었고 그후 옥사하였다.

어느 누구와 추숭반대 모의를 하였느냐의 국문에도 굴하지 아니하고 본인 단독으로 반대하였다는 진술을 하여 다른 사람들에게 피해가 확대되지 않도록 화(禍)를 막았다는 말이 전하여 오고 있다.

동계(桐溪)공은 중종때에 도승지로 추증되고 1693년(숙종19년)에 임호서원(臨湖書院)에 재향되었다.

동계공 부인은 동래 정(鄭)씨이며 남편인 동계공의 참화소식을 듣고 물한모금 마시지 아니하고 굶어서 돌아가셨다.

상주(尙州)에는 동계공의 묘소와 사당(祠堂)과 율곡재(栗谷齋)가 있으며 신도비 정여각 충열각이 세워져서 그의 충열을 기리고 있다.

갑자사화때에 윤씨 폐비에 찬성하였던 윤필상 권주 등 10여명이 처형되었고 한명회 정여창 등 여러명이 부관참시 되었다.

그리고 홍귀달 조지서 등 30여명은 자녀와 가족 동족까지 화를 당하고 연좌되었다.

이로 인하여 사림세력은 위축되었으며 왕도정치는 침체하고 국고는 비고 사회상은 정체와 혼돈을 초래했다.

마침내 운명의 날은 밝아왔다. 1506년 9월 박원종 성희안 등 반정을 일으켜 중종반정이 성공한다. 그리하여 연산군은 지난날 1494년 성종이 승하하자 19세에 조선왕조 제10대 왕으로 즉위하였으나 재위 11년 9개월로 마감한다.

연산군은 유배지 강화도 역동에서 31세에 역병으로 병사하였다. 왕비 신(愼)씨 사이에 2남1녀를 두었으나 모두 유배지에서 사사되었다. 연산군은 그곳에 묻혔다가 방학동으로 이장되었고 폐비 신씨도 1537년(중종 32년) 66세에 연산군 묘 옆에 묻혔다.

갑자사화는 연산군의 폐비 윤씨에 대한 복수극이고 훈척신과 사림 세력의 항쟁이며 이로 인하여 중종반정이라는 새 왕도을 여는 시발점이 되었다고 볼 수 있다.

■ 건강칼럼

하루 1시간은 운동을 하자

▣ 毛村 權五福 (본원 편집위원)

〈지난호에 이어서〉

사람들은 매일 건강이라는 말을 많이 하고 있지만 과연 건강의 정의를 묻는다면 얼른 대답하기가 어렵다. WHO에서는 건강의 정의를 육체적, 사회적, 도덕적으로 좋은 상태라고 정의하였다. 우선 사회적이란 많은 사람과의 만남을 뜻하며, 도덕적이란 사회적인 약자를 도우라는 뜻이다. 육체적으로 완전하다는 것은 전혀 질병이 없다는 뜻이다. 노년학자들은 고령사회에서는 병과 함께 살아가는 사회로서 질병에 안걸릴 수가 없다고 한다. 그렇지만 남의 도움 없이 살아갈 수 있다면 건강한 사람이라고 정의하고 있다. 건강을 위해 올바른 영양의 섭취라는 이야기를 많이 들었을 것이다. 맞는 말이다. 흔히 무엇을 먹는 것이 몸에 좋으냐고 묻는 사람이 많다. 사람들은 여러 가지 식품을 계절에 따라 골고루 먹는 것이 가장 좋다고 이야기하고 싶다. 요즘에는 건강식품, 효소, 보약, 심지어 신비의 비방 묘약이 많이 범람하고 있으나 어느 하나가 모든 사람에게 특별히 효과가 있다고 보기에는 의학적으로 미흡하다. 식품은 어느 식품이나 식품 나름대로 특유의 효능이 있으니 골고루 먹는 것이 좋은 것이다. 동물성 육류는 몸에 해롭다는 사람도 있으나 나이든 사람들은 고기를 먹어야 근육이 생기고 근육이 있어야 튼튼한 뼈를 유지할 수 있다. 다만 기름기나 설탕, 소금은 적게 먹는 것이 몸에 좋다. 아침을 거르지 말고 과식을 하지 말아야 한다. 과식을 하면 위장을 비롯한 내장이 과로할뿐더러 활성탄소를 많이 만들어 내어 인체를 치명적으로 약화시키는 경우가 있으니 절대로 과식을 하지 말아야 한다.

운동의 요령은 무리를 하지 않는 것이 기본이다. 특히 40-50대에서 등산 후나 정구를 하다가 뇌질환이나 심장질환 등으로 사망하는 경우를 자주 본다. 지병이 문제가 아니라 과로가 주원인이 되는 경우가 많다. 운동선수로서 과거에 많은 운동을 한 것은 도움이 안 되고 매일 계속적으로 적당한 운동을 하는 것이 건강에 좋다. 운동은 매일 아침 맨손체조 10분, 복식호흡 10분, 그리고 자지 전에 약 40분간 걷기운동으로 하루에 꼭 한 시간은 자신의 건강을 위하여 운동을 할 것을 권한다. 걷기는 유산소 운동으로 특히 노년층에 좋다. 걷기 요령은 양팔을 귀까지 올리고 다리를 펴 발굼치를 먼저 땅에 대고 걸어야 심폐기능이 좋아진다. 맨손체조는 폐와 근육의 유연성과 오그라들고 구부러지는 것을 방지해 준다. 복식호흡(단전호흡, 요가, 기공)은 우리 몸에 산소를 많이 공급해 줌으로써 젊음을 유지하고 신체 전(全) 기능을 정상적으로 유지하여 준다. 짧은 시간이나마 몸의 어느 부위든 움직여 주고, 심호흡을 하며 계단은 되도록 걸어 내려가고 올라갈 때도 걸으며, 한 두 역은 걸어서 다니도록 하자.

〈다음호에 계속〉