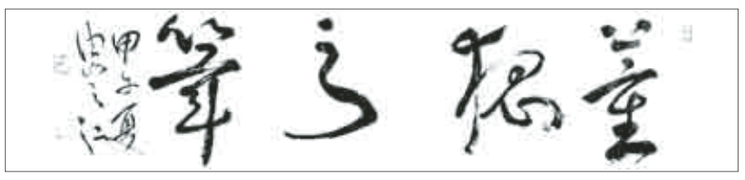
■ 고사성어 ⑪



由江 權丞世

경북 영주생 검교공파 34세

-약력-

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

동호지필(董狐之筆)

'동호의 직필(直筆)'이라는 뜻. 곧 ①정직한 기록. 기록을 맡은이가 직필하여 조금도 거리낌이 없음을 이름. ②권세를 두려워하지 않고 사실을 그대로 적어 역사에 남기는 일.

춘추시대, 진(晉)나라에 있었던 일이다. 대신인 조천(趙穿)이 무도한 영공(靈公)을 시해 했다. 당시 재상격인 정경(正卿) 조순(趙盾)은 영공이 시해되기 며칠 전에 그의 해악을 피해 망명길에 올랐으나 국경을 넘기 직전에 이 소식을 듣고 도읍으로 돌아왔다. 그러자 사관(史官)인 동호(董狐)가 공식 기록에 이렇게 적었다.

'조순, 그 군주를 시해하다.

'조순이 이 기록을 보고 항의하자 동호는 이렇게 말했다. "물론, 대감은 분명히 하수인은 아닙니다. 그러나 대감은 당시 국내에 있었고, 또 도읍으로 돌아와서도 범인을 처벌하거나 처벌하려 하지도 않았습니다. 그래서 대감은 공식적으로는 시해자(弑害者)가되는 것입니다.

조순은 그것을 도리라 생각하고 그대로 뒤집어쓰고 말았다. 훗날 공자는 이 일에 대해 이렇게 말했다. "동호는 훌륭한 사관이었다. 법을 지켜 올곧게 직필했다. 조선자(趙宣子 : 조순)도 훌륭한 대신이었다. 법을 바로잡기 위해 오명을 감수했다. 유감스러운 일이다. 국경을 넘어 외국에 있었더라면 책임은 면했을 텐데…"

동병상련(同病相憐)

같은 병을 앓는 사람끼리 서로 가엽게 여긴다는 뜻으로, 어려운 처지에 있는 사람끼리 서로 딱하게 여겨 동정하고 돕는다는 말.

전국시대인 기원전 515년, 오(吳)나라의 공자 광(光)은 사촌 동생인 오왕 요(僚)를 시해한 뒤 오왕 합려 (闔閭)라 일컫고, 자객을 천거하는 등 반란에 적극 협조한 오자서(伍子胥)를 중용했다.

오자서는 7년 전 초나라의 태자 소부(太子少傅) 비무기(費無忌)의 모함으로 태자태부(太子太傅)로 있던 아버지와 역시 관리였던 맏형이 처형당하자 복수의 화신이 되어 오나라로 피신해 온 망명객이었다. 그가 반란에 적극 협조한 것도 실은 유능한 광(합려)이 왕위에 오름으로써 부형(父兄)의 원수를 갚을 수 있는 초나라 공략의 길이 열릴 것으로 믿었기 때문이다.

그 해 또 비무기의 모함으로 아버지를 잃은 백비 (伯嚭)가 오나라로 피신해 오자 오자서는 그를 오왕 합려에게 천거하여 대부(大夫) 벼슬에 오르게 했다. 이 사실이 알려지자 오자서는 대부 피리(被離)에게 힐난을 받았다.

"백비의 눈길은 매와 같고 걸음걸이는 호랑이와 같으니[鷹視虎步]. 이는 필시 살인할 악상(惡相)이오. 그런데 귀공은 무슨 까닭으로 그런 인물을 천거하였소?"

피리의 말이 끝나자 오자서는 이렇게 대답했다.

"뭐 별다른 까닭은 없소이다. 하상가(河上歌)에도 '동병상련' 동우상구(同憂相救)란 말이 있듯이 나와 같은 처지에 있는 백비를 돕는 것은 인지상정 (人之常情)이지요."

그로부터 9년 후 합려가 초나라를 공략, 대승함으로써 오자서와 백비는 마침내 부형의 원수를 갚을 수 있었다. 그러나 그후 오자서는 불행히도 피리의 예언대로 월(越)나라에 매수된 백비의 모함에 빠져 분사(憤死)하고 말았다.

■ 우강 권이혁 전 장관 에세이

스트레스 ②

〈지난호에 이어〉

스트레스에는 '통증'이나 '추위' 등 신체적 스트레스와 '괴로움'이나 '슬픔' 등 정신적 스트레스의 두 가지가 있다. 정신적 스트레스를 '마음의 스트레스'로 파악하였기 때문에 그 원인이나 증상도 애매한 채로 남아 있었던 것이다.

그러다가 뇌 과학이 정신적 스트레스의 발생과정을 규명한 것이다. 마음의 스트레스의 정체는 '뇌가 신경전달 물질을 통해서 느끼는 '스트레스'인 것이다. 뇌가 스트레스를 느낀다는 것은 거기에 스트레스를 전달하는 물질이 있고 그것을 억제하는 기능도 있는 것이 확실하다는 증거이다.

아리타 교수는 아예 '마음의 스트레스'를 '뇌 스트레스'라고 칭하고 있다. 사람의 뇌에는 '뇌 스트레스'를 관리하는 기능이 있으며 사람이 사회생활을 하는 중에 사람들과의 커뮤니케이션을 중요시하고 규칙적인 생활을 한다면 그 기능은 자연스럽게 잘 활동하게 된다고 한다. 그러나 근래에는 불규칙적인 생활이 두드러지고 컴퓨터나 휴대전화의 보급으로 사회생활 그 자체가 크게 변화하고 있는 것이 사실이다. 그리하여 중요한 기능이 잘 돌아가지 않는 인구가 늘고, 마음의 상처가 나타나는 것이다. 근래 우울증이 늘고 있는 것은 바로 이 때문이다.

'뇌 스트레스'를 관리하는 기능에는 두 가지가 있다. 그 하나는 스트레스를 받아넘기는 체질을 만드는 기능인데 '세로토닌 신경'을 활성화시키면 된다. 다른 하나는 고여 있는 스트레스를 한숨으로 해소하는 기능이다. 이것은 '눈물'을 흘리는 것으로 해결된다. 이 두 가지 기능이 구비되어 있는 곳은 가장 인간다운 뇌라고 알려져 있는 전두전야(前頭前野)의 내측부위이다. 이곳을 공감뇌(共感腦)라고도 하는데, 사회성이나 다른 사람에 대한 공감을 형성해 주는 장소이기도 하다. 스트레스를 관리하는 기능은 이와 같이 가장 인간다운 뇌에 있는 것이다.

사람은 혼자서는 살 수 없는 사회적 생물이다. 그런데 사회생활은 사람에게 기쁨과 함께 스트레스를 가져온다. 우리들의 뇌는 사회생활의 필요성과 스트레스의 발생이라는 문제를 해결하기 위한 진화과정에서, 스트레스를 관리하는 기능을 만들어낸다. 이리하여 사람다운 생활이나 행위를 하면 할수록 공감뇌가 활성화하고, 동시에 스트레스를 잘 관리하게 된다. 그러니 스트레스를 관리하는 것이 결코 어려운 일이 아니다.

아리타 교수에 따르면 정신적 스트레스와 신체적 스트레스가 주는 경로는 전연 다르다. 신체적 스트레스나 정신적 스트레스가 다 같이 시상하부(視床下部)를 통하는데 신체적 스트레스는 여기에서 하수체(下垂體)로 가고 정신적 스트레스는 뇌간(腦幹)·봉선핵(縫線核)으로 간다는 것이다.

뇌간은 뇌 중에서 가장 깊은 곳에 위치하며, 인간의 생명유지에 관여하는 작용을 담당한다. 그 한 가운데 위치하고 있는 봉선핵은 우울증이나 공황장애 등 정신적 질병과 깊은 관계가 있는 '세로토닌'이라는 신경전달물질을 만들어내는 곳이다. 세로토닌 신경이라는 것은 세로토닌이라는 물질을 사용하여 정보를 전달하는 신경을 말한다.

이에 비해서 신체적 스트레스는 시상하부에서 하수체(下垂體)로 옮겨지고 다시 부신피질(副腎皮質)로 가서 코르티졸 분비를 받는 것으로 알려져 있다. 신체적 스트레스로 생기는 질병은 고혈압, 당뇨병 등이다. 신체적 스트레스나 정신적 스트레스를 설명하는 데에는 전문적 지식이 필요하기 때문에 여기서는 대략적인 설명으로 그친다.

아리타 교수는 정신적 스트레스에 중점을 두고 있는데 오늘날의 세상에서는 '우울증'이 '마음의 감기'라고 불리울 정도로 유행하고 있는 까닭이라고 하였다. 그래서 그는 '세로토닌 트레이닝'을 제안하고 있다. 현대 사회가 안고 있는 문제 중 중요한 것은 삶과 사람 사이의 직접적인 커뮤니케이션이 상실된 것으로부터 시작하고 있는데 정신적 스트레스의 원인도 마찬가지이다. 핵가족화, 모자분리, TV, 컴퓨터 등 원인은 복잡하지만 공통점은 사람과 사람과의 직접적인 커뮤니케이션의 결여이다. 사람은 공감뇌를 활성화시킴으로써 타인을 치료하면서 자신도 치료하는 것이다. 그리하여 보다 좋은 인간관계가 확대되면 고민이 없어지고 자연스럽게 보다 나은 사회가 이룩되는 것이다.

그런데 스트레스를 없애기 위해서는 작은 일부터 시작하여야 한다. 물론 자신이 노력하여야 한다. 규칙적인 생활·균형있는 식사·적절한 호흡법·조깅 등 리듬운동을 매일 하여야 하는데 이것 역시 스트레스이다. 그러나 이러한 정도의 스트레스를 자신이 관리함으로써 뇌는 활성화하고, 당사자의 능력을 도출하고 건강유지에 필요한 '비약'인 '세로토닌'도 나타나게 된다. 즉 스트레스로 스트레스에 대항한다는 것이다.

생활습관을 조금만 바꿔서 가장 인간다운 생활을 하는 것이 공감뇌에 있는 두 가지 기능을 높이는 방법이다. '세로토닌 트레이닝'은 하루 최소 5분이면 가능하다. 즉 리듬운동을 최소 5분만 시행하여도 뇌 속에서 세로토닌 신경이 활성화한다. 따라서 30분이면 충분하다. 시간이 길다고 해서 그만큼 세로토닌이 많아지는 것은 아니다. 중요한 것은 '장시간'이 아니라 '장기간이다. 리듬운동에는 여러 가지가 있다. 걷는 것·조깅·호흡법·노래 부르기·수영 등 다양한데 이들 중에서 자기가 즐기면서 오래 계속할 수 있는 것을 선택하면 된다.

民爲邦本 ③

玄岡 權錫祚

(사)한국서화예술인협회 초대작가
(사)대한민국 낙동예술협회 초대작가
〃 〃 부이사장

세월호 참사로 모든 국민이 분노와 슬픔이 가슴에서 사라지지 아니하고 이번 기회로 정부, 정치인, 기업인 모두가 국민이 근본이 되는 법을 마련하여 국민이 안심하고 살아갈 수 있는 대한민국을 만들어 주실 것을 당부드립니다.

가정의 달 청소년을 위한 慈孝에 대하여

孝는 무릇 모든 행위의 근본이 되어야 한다는 얘기는 누구나 잘 알고 있지만 핵가족시대를 살아가는 요즘처럼 바쁘고 분주하게 돌아가는 현대사회에서 "효"에 관한 단어조차 떠올리기 쉽지 않은 가운데 "반포지효(反哺之孝)"라는 말처럼 자식은 자라서 어버이의 은혜의 보답하는 효를 행하야 함을 다시 한 번 깨닫게 된다. 옛날 한백유(韓伯兪)라는 사람은 효성이 지극하여 매우 엄한 어머니에게 조금이라도 잘못이 있으면 피가 나도록 종아리를 맞으면서도 꿋꿋하게 참아 낼 수 있었지만 어느 날은 평소에 아무리 아프게 맞아도 울지를 않던 백유가 눈물을 흘리며 슬프게 울었다. "오늘은 어머니의 매가 어찌하여 아프지 안을까?" "왜 그럴까?" 생각에 잠겼으며 아프지 않은 것은 어머니가 늙어 근력이 없어진 것 같아서 울었다고 한다. 어머니가 많이 늙었음을 통탄하였다는 이 고사에서 무릇 부모에 대한 사랑은 봉양만 하는 것이 아닌 존경하는 마음이 없이는 그 사랑을 이룰 수 없으며 끝없는 하늘과 같은 마음으로 부모의 큰 은혜를 생각하게 된다. 부모는 우리 곁에 영원히 계실 수 없다. 부모 살아생전에 효를 행할 수 있는 것은 아주 큰 축복이지만 그리 쉽지만은 않기에 참으로 자식을 사랑할 줄 아는 부모라면 자녀가 스스로 느끼고 생각하며 자신을 돌이켜 보는 습관을 터득하도록 자녀 옆에서 도우려는 노력이 중요하다고 생각한다. 자식을 검소하게 살도록 헤아리게 하고, 겸손한 사람이 되도록 자녀를 주의하고, 양보하는 사람이 되도록 살피고, 의젓하고 당당한 사람이 되도록 자녀의 길잡이 노릇을 할 줄 알아야 한다. 자식을 올바르게 사랑하면 그 자녀도 부모가 되어 올바르게 자녀를 사랑하게 되는 이른바 자효(慈孝)가 이루어지는 것이다. 부모가 자녀를 사랑하는 것이 자(慈)이고 자녀가 부모를 사랑하는 것이 효(孝)이다. 결국 자녀가 부모님에게 정성을 다해 진실로 공경하는 마음으로 효(孝)를 행하는 반포지효(反哺之孝)의 모습으로 부모의 은혜의 보답하는 것이다. 부모가 생전에 계실 때 혼신을 다해 공경해야 될 것이다.

〈성균관 전의 권정택〉

재미있는 나무 이야기 ⑥

개나리

▣ 靑南 權寧漢(안동전통문화연구회장)

개나리에는 다음과 같은 전설이 있습니다.

옛날, 인도에 새를 무척 사랑하는 한 공주가 있었습니다.

귀엽고 예쁜 새가 있다면 아무리 값이 비싸도 모두 사들여 궁전 안은 온통 새장으로 가득 찰 정도였습니다. 새와 함께 사는 공주는 늘 행복하고 기뻤습니다. 그래서 공주의 환심을 사고, 공주에게 아부하는 사람은, 서로 다투어 예쁜 새를 잡아 공주에게 바쳤습니다.

대신들도 나랏일 보다는 공주에게 새를 잡아다주는 일에 더 신경을 썼으므로, 나라의 기강과 정치가 매우 문란해졌습니다. 그래서 나라를 염려하는 많은 사람들은, 지나치게 새를 좋아하는 공주의 이러한 나쁜 버릇을 무척 걱정하게 되었습니다. 그런데 공주에게는 가장 아름다운 빈 새장 하나가 있었습니다. 그래서 공주는 늘 그 새장보다 더 아름다운 새를 한 마리 잡아서, 그 새장에 넣고자 하였습니다. 그러던 어느 날 공주는, 그 새장에 들어 갈 예쁜 새 한 마리만 구하면 궁중에 있는 다른 모든 새는 모두 날려 보내겠다고 선언을 하였습니다. 그리고 며칠이 지났습니다 .

한 노인이 그 소문을 듣고 공주를 찾아왔습니다. 그 노인은 지금까지 보지 못한 아름다운 새를 한 마리 가져왔는데, 그 새는 대번에 공주의 마음을 사로잡았습니다.

공주는 약속대로 궁중에 있는 모든 새를 전부 날려 보내고, 노인에게는 많은 상을 후하게 주었습니다. 그런데 그 새는 날이 갈수록 외모가 점점 밉게 변해 갔습니다. 목소리도 이상해졌습니다.

그래서 공주는, "목욕을 시키면 처음 가져올 때처럼 다시 아름다워지겠지."하면서 깨끗한 물에 목욕을 시켰습니다. 그런데 이게 웬일입니까? 세상에서 가장 아름답던 그 새는 목욕을 시키니 흉측한 까마귀로 변해버렸고 목에서는 호루라기가 튀어 나왔습니다.

물감을 칠한 까마귀에게 속은 것을 안 공주는 너무나 분하고 화가 나서 그만 화병이 나고 말았습니다. 그리고 얼마 후 공주는 그만 죽고 말았습니다. 까마귀에게 빼앗긴 아름다운 새장이 너무 아까워 성질이 치민 공주의 넋은 가지를 뻗어, 금빛 장식을 붙인 새장과 꼭 같은 개나리 꽃나무가 되었다고 합니다. 해마다 봄이 오면 어김없이 노란 개나리꽃이 피고, 그 꽃만큼이나 예쁜 아기들이 입 모아 부르는 노래 소리가 정겹기만 합니다.

나리나리 개나리
입에 따다 물고요
병아리 떼 종종종
봄 나들이 갑니다.

개나리의 꽃말은 "희망"입니다 .

「토박이 마을지킴이 나우와 숲」 발간

나무는 말없이 산과 마을을 지켜오고 있다.

그리고 사람과 가장 친숙하면서도 평화로워 보인다. 권순채씨(향토연구가)가 지난 4월20일 한국신춘문예협회(刊)으로 '토박이 마을지킴이 나무와 숲'을 발간했다.

이 책의 내용은 경주시 내남면 일대(망성1리, 화곡1리, 부지1리, 용장1리, 이조1리, 노곡1~2리 등 내에서 100여년 이상된 나무와 동제목으로 모시고 있는 나무를 조사한 것이다.

그리고 지금 이 시대에는 이렇게 오래되고 동제목으로 모시고 있는 나무가 있다는 것을 알리기 위해서이며 또한 없어진 나무를 보면 도로, 고속철도 등 공사 때문에 없어진 나무도 많기 때문에 이를 총괄적으로 모아 편집한 것이다.

향토연구가 권순채씨는 경주지방의 땅이름, 전설, 방언, 노거수 등을 조사했으며 저서로 '토박이 땅이름」 외 다수가 있다.

〈편〉

질투의 화신(化身) 장희빈(張禧嬪) 이야기

▣ 향촌 권오창(본원 자문위원)

장희빈은 조선조 제19대왕 숙종의 빈(嬪)인 장(張)씨이다. 이름은 옥정으로 역관 장경의 딸이다. 옥정은 어릴 때에 궁녀로 들어왔는데 자의대비 조(趙)씨의 처소에 나인으로 있게 되었다.

숙종은 1674년 왕으로 즉위하면서 김만기의 딸 김(金)씨가 11세 때에 세자빈으로 간택된 후 1676년(숙종2년) 인경왕후로 책봉된다. 그러나 숙종은 동궁시절 조대비의 처소에 있던 옥정과 깊은 사랑에 빠진다. 숙종이 왕위에 오르자 옥정을 더욱 가깝게 하였고 옥정의 숙소에 자주 드나들게 되었다.

조대비는 보다 못하여 이는 왕실의 체통문제가 될 것으로 생각하여 옥정의 처소를 응향각으로 옮겨 왕을 맞이하도록 하였다. 이때부터 옥정은 인경왕후에 대한 시기와 질투가 시작되었다. 옥정은 왕과 왕후사이를 터무니없이 이간질하였다. 이 같은 사실이 왕실 내에 알려지자 옥정은 자기 집으로 쫓겨나게 된다. 그러나 1680년(숙종6년) 인경왕후는 전염병에 걸려서 20세의 나이에 일찍이 세상을 뜨고 만다. 숙종은 인경왕후가 세상을 뜨자 1681년(숙종7년)에 민유중의 딸 민(閔)씨를 계비로 맞았다. 그녀가 인현왕후이다.

그런 가운데에 숙종은 옥정에 대한 그리움이 생생한 반면 새 왕비에 대한 흥미도 없었고 사별한 왕후에 대한 상심도 있었다. 그래서 다시 옥정을 궁궐로 불러들이는 계기가 되었다. 숙종은 이제 물 만난 물고기가 되어서 경연에도 자주 빠지고 나랏일도 게을리 하는 지경에 이르면서 옥정에게 애정을 쏟았다. 그런 연유로 옥정은 또다시 궁궐에서 쫓겨나는 원인이 되었다. 이와 더불어 정치적인 당쟁의 사건들도 있었기 때문이다. 그러나 숙종은 끝내 옥정을 못 잊어 다시 궁궐로 부르겠다고 언질을 주고 아쉬은 작별을 하게 된다. 1686년(숙종12년) 5월 왕실에서 이런저런 이유를 들어 옥정이 28세가 되던 해에 5년만에 다시 입궐하도록 한다. 입궐한 옥정은 그해 12월에 숙원(淑媛)의 지위에서 정2품 소의(昭儀)로 진봉된다. 드디어 1688년(숙종14년) 10월 28일 아들 균(日匀)을 낳는다. 그 아들이 후일 경종이다.

아들을 낳은 옥정에게 인현왕후가 인삼이 든 보약을 내렸는데 이 약은 중전이 세자를 해치려한다는 모함을 하여 왕과 왕비의 사이를 갈라놓는다. 뿐만 아니라 옥정은 세자가 태어난지 100일도 되기 전에 왕에게 애원하여 1689년(숙종15년) 1월에 원자로 책봉하도록 하였다. 그리고 왕은 옥정을 소의에서 전격적으로 희빈으로 승격시켰다.

〈다음호에 계속〉