능동장학회 설립자

호는 근암(謹菴)이다. 판사공 영욱(寧旭)의 아우로 휘 영진(英鎭)의 아들이다. 고종 32년, 1895년 을미 5월14일에 출생하였다.

公은 일찍 신학(新學)을 하여 구한말(舊韓末)에 조선외국어학교를 마치고 고학(苦學) 끝에 일본 중앙대학법학부를 수석으로 졸업하여 금시계(金時計)를 부상으로 받은 바 있었다. 그 뒤 귀국하여 조선변호사시험에 합격하고 다시 일본 고등문관시험에 합격하고는 서울에서 변호사를 개업하여 활약하였다.

1945년 을유에 51세로 8·15해방을 맞은 공원미군정청(美軍政廳)의 법무부 차장이 되고 1948년 정부수립을 앞두고는 헌법기초위원에 피임되었다. 이어서 동년에 검찰총장에 취임하고 법무부 차관을 거쳐 제2대 법무부장관이 되었다.

당시 여성 상공부장관이던 임영신(任永信)의 의혹 사건 수사를 놓고 이를 비호하는 대통령 이승만(李承晩)의 비위를 거슬리는 등으로 강직성을 보이다가 물러나 10여 년간 야인(野人)으로서 변호사생활을 하던 공은 1960년(更子)에 4·19혁명이 일어나 제1공화국 이승만 정권이 무너지고 과도정부가 들어서자 그 수반(首班) 허정(許政) 총리(總理)에 의해 66세로 제10대 법무부장관으로 다시 임명되었다.

그뒤 법조인(法曹人)의 양성기관인 법무연수원장을 끝으로 공직을 마친 공은 재야의 원로 변호사로서 은인자중(隱忍自重)하다가 1980년 경신 9월30일에 서울에서 졸하니 수가 86세였다.

공은 또 졸하기 6년 앞선 1974년 갑인 2월에는 평생의 정재(淨財) 6천3백원을 안동권씨 주앙앙문중(中央門中)에 출연(出捐)하여 안동권씨 후손들의 유일한 장학기관인 능동장학회(陵洞奬學會)을 설립게 하였다.

그리고 92년 5월31일, 능동장학회의 전(前) 이사직을 맡고 계신 유현숙여사는 장학회 창립자이신(부인, 내조자) 근암공의 뜻을 받들어 푼푼이 모아 적금으로 마련한 1억원의 거금을 장학회 희사했으며, 또한 (재단법인) 능동장학회 이사 등 증자로 현 장학금이 총 507,129,230원정(결산 2014. 12. 31 현재)으로 되어있다.

한편 근암공의 유택은 경기도 포천군 소흘면 고모리 선영이었는데 미망인 유현숙여사와 公이 사랑하던 막내딸 권정선(權廷宣 모녀가 뜻을 모아 대전 근교의 임야가 수용되는 바람에 정부로부터 받은 토지수용대금으로 이곳 충남공주군 신풍면 수리치골성당 후원으로 이장을(1990. 10. 27)하였으며 더불어 수리치골에 수도원을 지어 드렸다.

권승렬(權承烈)
근암공(謹菴公) 능동장학회 설립(창립자)

능동장학금을 수혜 받으면서

권아람 (고려대학교 한국사회학과 4학년)

저는 자랑스러운 안동 권 씨 추밀공파 37대손입니다.

저희 가족은 제가 어렸을 때부터 조부모와 함께 생활하였기 때문에 제사를 통해 조상을 섬기고 효도하는 법을 배울 수 있었습니다.

또한 직계 선조 중 권 길 장군은 임진왜란(조일전쟁)때 용감하게 일본에 맞서 싸우셨고 그러던 중 순국하셨습니다. 이러한 권 길 장군의 충성심과 용기를 본받고 이어가기 위해 노력하고 있습니다.

저는 선조들에 대해 많은 관심을 가지고 있었고 이를 통해 자연스럽게 역사에 관심을 가지게 되었습니다.

사학가의 꿈을 가지고 현재 한국사학과 4학년에 재학 중이고 내년에 대학원에 진학하여 조선시대를 전공할 계획 중에 있습니다.

요즘 취업난과 물가 상승 등 경제적인 이유로 여러 가지를 포기한다는 뜻의 신조어인 'n포 세대" 라는 말이 생겨나고 있습니다.

이렇게 힘든 현실 속에서도 사학가라는 꿈을 포기하지 않을 수 있었던 것은 모두 저에게 주신 안동 권 씨 가문의 장학금 덕분에 등록금에 대한 부담 없이 공부에 집중할 수 있었고 순조롭게 졸업까지 이르게 되었습니다.

제게 큰 꿈을 펼칠 수 있는 환경을 제공해 주신 모든 안동 권 씨 족친 여러분께 감사를 드리며 안동 권문을 빛낼 수 있도록 역사의 다양성을 인식하는 사학가가 되는 꿈을 이루기 위해 최선을 다하겠습니다.

추밀공파 권태중 캐나다 워털루대학에서 공학박사학위 취득

추밀공파 33세손이며, 본원 종사위원장인 권중달 교수의 장남인 권태중군이 지난 12월 4일 캐나다 워털루 공과대학에서 공학박사학위를 받았다.

권박사는 공학계통에서는 세계적으로 유명한 워털루 대학에서 도시공학을 다녀간 연구하여 그 동안 이 분야의 국제적인 논문집에 많은 논문을 발표하였다.

이번에는 고속도로의 도로 상황을 운전자에게 즉각적으로 알려 주는 센서를 어디에 설치하는 것이 가장 적은 비용으로 최대의 효과를 끌어낼 수 있는가의 모델을 개발한 것으로 박사학위를 받은 것이다.

이 논문의 심사에는 지도교수인 푸박사를 비롯한 국제적 권위 있는 미국과 캐나다 교수들이 참석하였으며, 특히 캐나다 토론토 주정부의 교통관계 책임자까지 참석하는 성황을 이루었다.

권교수가 발표한 이 논문은 적은 비용으로 고속도로 상의 온도, 습도, 바람, 그늘진곳, 교량 등의 상태를 실시간으로 운전자에게 제공하여 안전운행에 기여할 수 있는 모델이기 때문에 이 관계자들의 비상한 관심을 갖게 된 것이다.

권박사의 능력을 인정한 미국의 몇몇 주 정부와 캐나다의 몇몇 지방정부에서 함께 일하자는 제의를 받았으나, 당분간 워털루 대학에서 더 연구를 계속할 계획이라고 밝혔다.

심사위원과 참석자들은 권박사의 모델이 실용화된다면 전 세계적으로 중요한 고속도로에 이 모델이 적용될 수도 있을 것으로 내다보았다.

名言코너

이달의 명언(名言)이라는 새로운 코너를 마련하였다

사람들은 누구나 人生을 살아가면서 어떻게 하면 멋지고 값지게 살아갈 것인가를 고민한다.

삶의 내용의 질과 방향, 노력의 정도와 습관 여하에 따라 향방이 달라질 것이다. "무엇을 위해 어떻게 살아갈 것인가?"

값진 인생을 살기위한 물음에 대하여 가장 인생을 살기 위한 물음에 대하여 가장 간단 명료한 웅변적인 해답들이 있는데 그것이 명언 금언이라고 생각한다. 사람은 태어나면서 말을 배우고 말하지 않고는 단 하루도 살아갈 수가 없다. 여러가지 말들중에도 듣는 사람의 마음을 안타깝게 하는 망언이 있는가 하면, 우리들에게 삶의 희망과 용기와 의욕을 불러 일으키는 명언(名言) 금언(金言)도 있다.

세상이 바뀌고 시대가 변해도 우리들의 심금을 울리는 말의 힘은 엄청나다.

한구절의 경전, 한마리의 설법, 명언, 금언은 우리의 회환의 눈물과 새로운 삶에 대한 감격의 눈물을 흘리게 한다.

이러한 명언, 금언은 평생을 두고 간직할 만한 소중한 내용들은 다이아몬드같이 아름답게 빛날 것이다. 어떻게 인생을 사는 것인가 하는 의문의 창(窓)을 열어 드리고자 한다.

▣ 이달의 名言(명언)

◇ 이 세상에는 여러가지의 기쁨이 있지만 그 가운데서 가장 빛나는 기쁨은 가정의 웃음이다. 그 다음의 기쁨은 어린이를 보는 부모들의 즐거움인데, 이 두가지 기쁨은 사람의 가장 성스러운 즐거움인 것이다

=(페스탈로치(1746-1827, 스위스의 교육자)=

◆우리의 교양이나 재능은 사회에 적응하도록 사용되어야 한다. 조화를 이루지 못하는 지식이나 주장은 자기 인격을 분열시킬 뿐이다. 한 그루의 나무가 시들지 않고 잘 자라는 것은 흙과 습기와 온도가 조화를 이루었기 때문이다.

=(러셀(1872-1970, 영국의 철학자)=

■ 고사성어 ㉖

이심전심(以心傳心) 마음에서 마음으로 통한다는 말.

由江 權丞世
경북 영주생 검교공파 34세
H·P : 010-5483-7511
E-mail:ykkss77@naver.com
-약 력-
• 개인전4회, 초대그룹전 250회
• 대한민국 미협국전 문인화부문 심사위원 역임
• 대한민국 미협국전 서예부문 초대작가
• 한국미술협회 이사 역임
• 영남예술협회 이사장
• 유강 서화연구원 원장

송(宋)나라의 중 도언(道彦)이 석가 이후 고승들의 법어(法語)를 기록한 "전등록(傳燈錄)"을 보면 석가가 제자인 가섭(迦葉)에게 말이나 글이 아니라 '이심전심'의 방법으로 불교의 진수(眞髓)를 전했다는 이야기가 나온다. 이에 대해 송나라의 중 보제(普濟)의 "오등회원(五燈會元)"에는 다음과 같이 적혀 있다.

어느 날 석가는 제자들을 영산(靈山)에 불러모았다. 그리고 그들 앞에서 손가락으로 '연꽃 한 송이를 집어 들고[拈華], 말없이 약간 비틀어 보였다. 제자들은 석가가 왜 그러는지 그 뜻을 알 수 없었다. 그러나 가섭만은 그 뜻을 깨닫고 '빙긋이 웃었다[微笑]. '그제야 석가는 가섭에게 말했다.

"나에게는 정법안장[政法眼藏:인간이 원래 갖추고 있는 마음의 묘덕(妙德-매우 뛰어난 덕)]과 열반묘심(涅槃妙心:번뇌(煩惱)를 벗어나 진리에 도달한 마음], 실상무상(實相無相:불변의 진리), 미묘법문(微妙法問:진리를 아는 마음), 불립문자 교외별전(不立文字, 敎外別傳:모두 언어나 경전에 의하지 않고 '이심전심'으로 전하는 오묘한 뜻. 곧, 진리는 마음에 의해서만 전해지고 받아들여지기 때문에 이렇게 말함)이 있다. 이것을 너에 전해 주마."

인생조로(人生朝露) 인생은 아침 이슬과 같이 덧없다는 말.

전한 무제(武帝) 때(B. C. 100) 중랑장(中郎將) 소무(蘇武)는 포로교환차 사절을 이끌고 흉노의 땅에 들어갔다가 그들의 내분에 말려 잡히고 말았다.

흉노의 우두머리인 선우(單于)는 한사코 항복을 거부하는 소무를 '숫양이 새끼를 낳으면 귀국을 허락하겠다'며 북해(北海:바이칼호)변으로 추방했다. 소무가 들쥐와 풀뿌리로 연명하던 어느 날, 고국의 친구인 이릉(李陵) 장군이 찾아왔다.

이릉은 소무가 고국을 떠난 그 이듬해 5000여의 보병으로 5만이 넘는 흉노의 기병과 혈전을 벌이다가 중과부적(衆寡不敵)으로 참패한 뒤 부상, 혼절(昏絶)중에 포로가 되고 말았다. 그 후 이릉은 선우의 빈객으로 후대를 받았으나 항장(降將)이 된 것이 부끄러워 감히 소무를 찾지 못하다가 이번에 선우의 특청으로 먼 길을 달려온 것이다. 이릉은 주연을 베풀어 소무를 위로하고 이렇게 말했다.

"선우는 자네가 내 친구라는 것을 알고, 꼭 데려오라며 나를 보냈네. 그러니 자네도 이제 고생 그만하고 나와 함께 가도록 하세. '인생은 아침 이슬과 같다[人生朝露]' 고 하지 않는가."

이릉은 끝내 소무의 절조를 꺾지 못하고 혼자 돌아갔다. 그러나 소무는 그 후(B.C.81) 소제(昭帝:무제의 아들)가 파견한 특사의 기지(機智)로 풀려나 19년 만에 다시 고국 땅을 밟았다.

생활속의 한방건강

꿀잠, 참 잘잤다!

권희완 (시중공파 37세손, 55세)
한의학박사/연성대학교 겸임교수

겨울이 되면 뱀 개구리 등 파충류는 물론 곰도 발바닥을 핥으며 겨울잠을 잔다. 겨울은 낮보다 밤이 길므로 여름보다 더 길게 깊게 잘자서 신체건강을 보완 유지할 필요가 있다. '잠이 보약'이라는 말은 수면이 피로회복과 건강관리에 가장 기본이 되므로 '미녀는 잠꾸러기'라는 의미가 있는 말이다.

함께 근무하는 K교수와 저녁식사를 하는데, 어젯밤은 잘잤다고 평안한 얼굴로 말한다. "어떻게 자는 것이 잘자는 것인데?" 라고 나는 농하듯이 물었다. " 응 눕자마자 바로 잠들었고, 중간에 얕은잠 없이 푹잤고, 깨어날 때 개운하게 즉시 일어나서 활동했는데, 오후내내 졸립지 않았지"라며 다소 진지한 답변을 한다. 잠자리에 누워 통상 20분 안에 잠이 들고, 7시간 내외로 푹자고, 졸린기운 없이 일어나면 잠을 잘잔 것이다.

이렇게 잘 잔 수면은 소실된 신체기력을 회복하여 생체기능의 활성화 준비 및 조절을 하고, 낮 동안 습득된 정보들에서 불필요한 것은 버리고 필요한 것을 기억하게 하며, 불안한 감정들을 상쾌한 기분이 되도록 조절하게 한다.

좋은 수면은 수면리듬을 잘 타는 것이다. 신체의 항상성을 유지하는 인체의 생체리듬 중 수면 리듬을 잘 유지하기 위해서는 적절한 영양과 활동 그리고 환경이 필요하다. 그 중 수면생활리듬을 잘 유지하기 위하여 당연히 규칙적으로 자고 일어나야 하되, 야간업무가 없는 사람들은 늦어도 밤 12시 이전에 잠을 자는 것이 필요하다. 낮잠은 가급적 피하는 것이 좋다.

수면을 촉진하는 신경전달물질이 멜라토닌이다. 멜라토닌은 뇌의 송과선이라는 기관에서 분비되는 호르몬으로 수면주기를 포함한 생체리듬을 조절하는데, 멜라토닌의 분비량에 따라 깊은 잠에 빠져들게 되고, 적어지면 잠에서 깨어나게 된다. 그러므로 멜라토닌을 많이 함유하는 상추, 호두, 바나나 등의 섭취는 숙면에 도움이 된다. 또한 아미노산의 일종인 '트리토판'이 함유된 따스한 우유 같은 음료는 뇌를 진정시키고, 깊은 수면 상태를 유도한다. 칼슘이 많이 함유된 파를 된장에 찍어 먹는 것도 기혈순환을 촉진하여 숙면에 도움이 된다. '동의보감'은 호도죽이나 대추차가 숙면에 도움을 준다고 적고 있다. 잠을 자는 동안에도 영양을 통한 원활한 기혈순환의 촉진이 필요하다.

좋은 수면을 위한 침실은 어두운 것이 좋으며 침실온도는 겨울에는 20° C 내외 여름에는 26° C 내외가 권장된다. 잠을 습관적으로 자는 침대가 잠을 자는 용도로만 사용되는 것이 좋다. 침대에서 글을 읽거나 TV 등을 장시간 보는 것은 수면에 대한 뇌의 지각을 혼돈스럽게 만든다.

불쾌한 수면을 한 경우는 잠은 깨었으나 일어나기 싫고, 일어나도 피곤하여 활동하기 싫고, 여타 활동에 대한 의욕도 줄어든다. 좋은 수면을 방해하는 물질인 흡연, 카페인이 들어 있는 커피나 홍차, 콜라 쵸코렛 및 알코올 등은 피해야 한다. 술은 초기 잠오는 것을 촉진 할 수는 있는데, 과도한 음주는 두통과 피로감을 가중시켜 숙면을 방해한다.

현대사회에서 점점 증가하는 생활과 직장, 인간관계에서 오는 스트레스 또한 좋은 수면의 강적이다. 좋은 수면을 통해서도 스트레스가 해소되는 필요충분관계이지만, 현재의 자신의 위치와 입장을 받아들이고, 타인과 주변환경의 소소한 것에 대한 감사함과 배려를 하는 삶에 긍정적 삶의 태도도 좋은 수면에 영향을 미친다.

수면에 관해 종종 받는 질문 중에 하나가 좋은 '수면자세'에 관한 것이다. 좋은 수면자세는 어떻게 자는 것일까? 동일한 자세로 평균 7시간을 자는 경우는 거의 없다. 대체로 몇 번씩은 뒤척이기 마련이나 어떤 자세로 취침을 시작해서 주로 어떤 자세로 자다가, 일어날 때 취하고 있는 자세에 따라 말해야 할 것 같다. 바로 누워서 자는 자세, 모로누워 자는 자세, 엎드려 자는자세, 쪼그려 자는 자세 등으로 크게 대별할 수 있다. 수면에 좋은 자세를 설명하는 요인은 다양하다.

'바로 누운 자세'는 보편적이며 올바른 수면자세다. 잠을 휴식과 이완의 기능으로 보면, 무거운 머리를 받들고 있는 척추와 인접 근골의 휴식을 주는 바로 누워 자는 자세는 척추와 인접근골을 바닥에 놓아 편안하게 좌우대칭을 맞춰주고, 양다리의 간격을 조금 벌려주면 좀 더 근육의 긴장상태를 이완시켜주는 편안한 수면자세이다. 또한 골반과 엉덩이가 넓은 사람의 신체균형을 유지하는 데 도움이 된다. 여기에 목을 받칠 수 있는 사람에 따른 5-8 cm 높이의 적당한 베개를 베는 것이 좋다. 베개는 머리에 닿는 면이 약간의 탄력성이 있을 때 초기의 목 높이를 계속 유지할 수 있다. 머리가 뒤로 많이 젖혀지게 되면 혀가 목구멍 쪽으로 당겨져 기도가 좁아져 호흡이 불편해질 수 있다. 이 바로 누운자세는 허리부분에서 약간 배 쪽으로 S 라인을 그리는데 일자허리를 지닌 사람들은 얇은 베개나 이불을 허리에 받치면 허리가 배쪽으로 휘게 되여 도움이 된다. 베개 없이 자는 것이 편안한 사람은 일자목이나 거북목에 대한 진단을 해볼 필요가 있다.

동의보감에 "누워서 잘 때는 몸을 옆으로 하고 무릎을 구부리는 것이 건강에 좋으며 깨어서는 바로 누워 사지를 쭉 뻗으면 정신이 흩어지지 않아 좋다."고 적고 있다. 사람들이 낮의 활동에는 폐로 호흡하지만, 눕거나 자게되면 폐의 짝이 되는 대장의 활동이 편해진다. 오른쪽으로 모로누워 자면 우측에 있는 간을 활성화시킨다. 누워있거나 수면 중에는 혈류량의 1/4 정도가 모두 간으로 들어간다고 한다.

척추측만증 또는 요통환자는 오른쪽으로 누워 어깨 높이의 베개를 베고 다리를 포갠 후 몸을 구부리고 자면 통증을 완화할 수 있다. 이 자세는 바로 누워 자는 자세보다 혀와 기도가 받는 압력이 줄어들어 코골이 등 호흡장애를 앓고 있는 환자의 숙면에도 또한 도움이 된다.

왼쪽으로 모로누워 잘 때는 폐, 위, 간과 같은 장부에 압력이 가해져 불편하나, 산부인과 의사는 임신부에게 태아에 좋은 왼쪽으로 누워 잘 것을 권한다. 사랑하는 남녀가 함께 안고 잘 경우에는 서로 왼쪽 오른쪽의 누운 방향을 교대로 바꾸는 것도 필요하다.

엎드려자기 내지는 웅크려자는 자세는 원시시대로부터 타인이나 동물의 공격으로부터의 보호에 따른 수면자세를 취하면서 갑작스런 공격에 대한 자기 방어와 즉각적인 대응으로 유전되어 왔다고 설명하는 학자들도 있다. 지속적으로 엎드려 자거나 머리 밑에 팔베개를 한 상태로 잘 경우 척추가 틀어져 목, 어깨, 허리에 통증을 느끼고 척추질환이 발병할 수 있다.

수면을 방해하는 질환인 코골이와 수면무호흡증과 같이 수면질환이 있는 불면증 환자들은 보편적으로 목 주변의 근육이 굳어져 있으므로 시간이 날 때마다 가볍게 목 운동을 해주어서 이 근육을 부드럽게 풀어주면 숙면에 큰 도움이 된다.

겨울밤이 길다. 긴 밤에 긍정의 마음과 건강한 수면리듬안에서 적절한 영양과 규칙적인 운동 및 알맞은 베개침구 등의 침실환경 관리를 통해 얻어진 꿀잠으로 건강과 행복이 증진되시기를 바란다.