忠莊公 權慄 都元帥 傳記 (8)

편저자 : 최백림

이런 격문은 전하되 글과 말로는 나의 뜻을 다하지 못한다.

격문(2차) 선조25년 6월26일 통훈대부 광주목사 권율은 감히 격문을 전라도 각군, 읍 수령에게 보낸다. 천문이 막히고 나라가 암흑의 운을 당하여 섬나라 왜놈이 틈을 만들어 백성들이 위급한 때를 당하게 되었다. 늑대의 어금니와 독사의 독이 전국에 깊게 퍼져서 닭소리나 개소리를 사방에서 들을 수가 없으니 삼천리 강산의 위급함이 조석에 달렸노라 슬프도다.

2백년 국가 기초가 공고함을 믿을 수 없어 선조는 파천하였으니 그 누가 통분함이 없으리로오, 단신으로 이 곳에 와서 나 또한 조국에 몸을 바칠 뜻이 있으니 군부(君父)의 원수를 어찌 잠깐 동안이라도 잊으랴! 신하된 도리로 함께 물불(水火)에라도 뛰어들 각오이다. 이에 호남은 국가를 보위하는 근본이며 왕없이 창건된 곳이다.

도순찰사는 군사를 거두어 움직이지 않으니 국가에 봉사하지 못한 죄 피할 길이 없다. 백성들은 적을 만나 피해를 입었으니 어찌 어진 사람이 있는 나라라고 하겠는가? 아아, 슬프도다! 각 고을의 남아들은 모두 나라에 충성을 다하라 나는 언제나 국사를 생각하면 피를 토하고 눈물을 지으며 한 몸을 돌보지 않고 시종 두려움이 없으나 이리떼와 같은 적의 세력이 더욱 방자하여 비대하고 횡행하는 이 때 오합지졸로는 적을 간단히 무찌르기 어렵다.

의병을 모집하여 피로써 맹세하고 흉적을 근절하는데 있는 힘을 다하여 함께 토벌할 것이다. 우리들의 성심을 다하고 우리 선조 대대로 물려온 산천을 맑게하여 다시 반석위에 사직을 안정함으로써 우리의 공명을 길이 역사에 남기자. 한편 권율은 도내 유력인사와 동맹을 맺고 이미 격문을 띄워 모집한 1500명의 군사훈련에 배수진을 쳤다. 권율장군은 용인에서 광주로 돌아온 후 다시 그 간의 준비공작을 열거 하였다. 격문을 띄우고, 동맹을 맺고, 약법 10조를 공포하였다. 따라서 광주 백성들의 호응은 물론 주변에서 70여명의 의병이 호응하여 근왕의 기틀을 다졌다. 다음은 권율장군의 기병에 동맹을 맺은 주요 인물들이다.

고결명, 김천일, 유준, 최경희, 최상준, 양산도, 변사절, 김재민, 정현룡, 문위세, 신여량, 김진, 황진, 박광옥, 김익목, 나덕명, 소제, 안신손, 박계성 신여극, 신여정, 김언공, 심민경 이들은 분연히 종군하여 군량을 운반하고 병기를 제작하고 전투에 참가하는 등 자기 희생을 담보하였으며 박희수는 권율장군의 명을 받아 관부(官府)에 이곳의 기병 사실을 알렸다. 또 권율장군은 지방민의 인심을 수습하고 후방을 안정시킴으로서 전선에 후환을 없게 하기 위해 약법 십조(10條)를 제정 공포하였다. 권율장군은 용인전에 패한 후 전령(悛令)을 내려 광주로 돌아왔다. 조카 권승경을 앞장 세우고 권율장군은 후미를 지키며 서서히 회군하였다. 이때 황진, 위대기, 공시억등이 모두 모여서 참가하였다. 광주에 이러렀을 때 군사는 1천명에 달했다. 광주 백성들은 남녀노소가 우러러보고 경의를 표하면서 우리의 주공께서 돌아 오셨으니 호남의 전체가 믿음직하고 두려움이 없어졌다. 하고 도시락과 술을 싸 가지고 마중나와 군사들을 환영하며 춤을 추었다.

8. 약법 십(十)조를 발표하였다.

권율장군은 관아에 돌아와 광주 사람들을 모아 놓고 축사하면서 임금이 계시는 북쪽을 향하여 통곡하고, 여러 사람들과 약속하기를 국가에서는 호남을 근본으로 삼으며 나는 광주를 근본으로 삼노니 근본이 공고하지 않으면 무엇을 얻겠는가 하고 약법 十조를 발표하였다.

제 一조. 농사에 힘쓰고 세금을 잘 낸다.

제 二조. 교훈을 잘 지키기를 평화시보다 배나 하여야 한다.

제 三조. 무예를 닦고 자제들을 군에 응소케 한다.

제 四조. 유언비어를 믿고 민심을 움직여서는 안된다.

제 五조. 피난민이 오면 힘써 위로한다.

제 六조. 대나무를 기르고 쇠를 캐서 군기를 만들게 한다.

제 七조. 여자는 부지런히 여자의 일을 다하고 남자를 대신하여 집안을 다스린다.

제 八조. 양식을 절약하고 옷을 아껴 입어 군량에 보탬이 되게 한다.

제 九조. 관민은 서로 믿고 한 집안과 같이 한다.

제 十조. 소송을 없이하여 관정을 편안케 한다.

또 명령하기를 "이 조항을 지키지 아니한 자는 내 백성이 아니니 나는 다시 말하지 않겠다"하니 백성들은 모두 명령을 듣고 눈물을 흘렸다.

■ 고사성어 ㊳

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

遠(멀 원) 水(물 수) 近(가까울 근) 火(불 화)

원수근화(遠水近火) 먼 데 있는 물은 가까운 데의 불을 끄는 데는 쓸모가 없다는 뜻으로, 무슨 일이든 멀리 있는 것은 급할 때에 소용(所用)이 없음을 이르는 말

춘추 시대 노(魯)나라는 이웃에 있는 강국 제(齊)나라의 위협에 항상 시달리고 있었다. 그래서 임금인 목공(穆公)은 진(晉)나라, 형(荊)나라와 친밀하게 지내려고 노력했으며, 아들들한테도 그 두 나라 임금을 극진히 섬기라고 했다. 제나라와의 사이에 만일의 경우 불상사가 벌어지게 되면 그 두 나라로부터 도움을 받을 수 있지 않을까 해서였다. 목공의 그런 속셈을 잘 아는 이서(梨鉏)가 말했다.

"누군가 물에 빠졌을 때 멀리 월(越)나라 사람을 불러다가 구하려고 한다면 어떻게 되겠습니까? 월나라 사람이 아무리 헤엄을 잘 친다 하더라도 이미 늦을 겁니다. 또 만일 집에 불이 났을 경우, 발해(渤海)처럼 먼 바다에서 물을 끌어다가 끄려고 한다면 어떻게 되겠습니까? '먼 데 있는 물을 가지고는 가까운 곳의 불을 끄지 못합니다[遠水不救近火(원수불구근화)].' 따라서 우리 노나라가 이웃 제나라의 공격을 받을 경우, 진나라와 형나라가 아무리 강국이고 우리를 도와 주고 싶은 생각을 가지고 있다 하더라도 별다른 효용을 주진 못할 것입니다."

그 말을 듣고 목공은 자기가 현실적으로 효용성이 없는 일에 너무 집착하고 있었음을 깨달았다.

(遠水不救近火-출전:한비자)

'益生養術-약초민간요법'

운산 권혁세(추밀공파 덕항공계 36세, ㈜익생 대표이사)著

서점의 한방서적 코너에서 유달리 눈에 띄는 이 책은, 책의 종류와 내용, 크기에 있어서 매우 성실한 책으로서, 그 저자가 다름 아닌 我門의 同根 권혁세 원장이다.

족친은 자생약초를 통한 민간요법을 집대성한 저술로 동 분야에서 탁월성을 인정받고 있는 자랑스러운 권문이다.

이 책에 대해 장일무교수(서울대 명예교수)가 쓴 추천사를 보면 민간요법의 저술에 대한 의의가 다음과 같음을 알 수 있다.

'일찍이 고려와 조선조시대에는 중국산 약재공급의 한계 때문에 국내 자생 약초로 중국산 약재를 대체하여 민초들의 건강을 보살피려는 목적으로<구급방(救急方)>, <향약집성방(鄕藥集成方)>, <향약채취월령(鄕藥採取月令)> 등을 발간함으로써 한국산 약재의 치료효과를 활용하게 되었다.

특히 조선조 중기에는 민간요법에 관한 여러 저술이 있었는데, 예를 들면, <고사촬요(故事撮要)>의 잡용속방 편(어숙권 저1554), <증보산림경제(增補山林經濟)>의 구급편(홍만선 편, 추후 유중임 증보1771)등이 대표적인 저술이라고 할 수 있다.

근래에는 문화방송에서 국내 민간요법에 관한 자료를 수집하여 발간하였는데, 주로 지역적으로 구전되는 내용을 수록하였으나 약초의 정확한 분류학적 내용, 질환의 정확성 등에는 부족한 면이 있었다.' 고 하였다.

족친은 서(序)에 이르기를 '무릇 우주의 기운을 받아 소우주(小宇宙)의 존재로 태어난 우리의 몸은 천하의 자연과 불가분(不可分)의 관계에 있다. 따라서 건강을 지키고 질병을 치유하는 근원(根源)도 자연에서 찾을수 있을 것이다.

이치가 그러함에도 우리는 건강을 지키고 병을 고치기 위해 명약을 찾아 시정(市井)을 헤메고 있다. 그러면서도 정작 산야(山野)에 지천으로 널려있는 그 흔한 초목이 바로 하늘이 준비해 놓은 신약이요 명약이라는 사실을 모를 뿐 아니라 알려고도 하지 않는다. 심지어는 알려주어도 믿지 않으려 한다. 그래서 누구나 쉽고 편하게 명약을 접할 수 있는 길을 세상에 널리 알리기 위하여 지난 63년간 쌓아온 연구와 경험을 바탕으로 민간요법의 정수를 집대성한 〈익생양술_약초민간요법〉 을 편찬하게 되었다.' 라고 하였다.

대개 병(病)이란 우리 몸의 비정상적인 상태로서, 치료란 생체의 균형이 흐트러진 상태를 정상화하고 원래대로 복원하것이라고 한다. 이는 과거의 숙병뿐만 아니라 미래에 예견되는 병질의 예방도 약이 생겨난 이유에 포함된다.

모든 생체는 스스로 치유하는 능력이 있다고 볼 때 약(藥)은 단지 이 능력을 보(保)하는 것으로서 역할을 하는 것이고 약(藥) 자체가 인체의 본래기능과 구성요소를 생겨나게 하는 것은 아니다.

병(病)의 유형을 보면 먼저 몸이 무거워지고, 일정부위가 경직되어 혈액순환이 원활치 않는 것으로 시작된다.

이것이 오래되면 각종 신체부위 및 장기가 염증이 생기게 되며 영양소와 산소의 공급과 독소 및 노폐물의 배출기능이 작용하지 않게 됨으로서 결국은 사경에 이르게 되는 것이다. 간혹 원인을 모르는 경우도 있어서 현대의 첨단장비로도 증상의 근본원인을 밝혀내지 못하는 경우도 非一非再하다.

병(病)은 또한 마음으로부터 비롯되기도 하여, 각종 스트레스나 일(事)에 대한 충격이 심신(心身)의 불균형상태를 야기한다. 심(心)은 물질이 아니므로 심(心)의 병(病)은 百藥이 닿지 않는데 여기에는 독서와 여행 등이 특효약이라고 한다. 신(身)의 병(病)은 그 증상과 원인이 천차만별이어서 처방(處方) 또한 많을 수 밖에 없는데, 동의보감에서는 사상(四象)과 오행(五行)에 따라 병증(病症)을 구분하여 약의 배합을 경감, 또는 배합 처방한다.

생활속의 **한방건강**

따스한 체온과 건강

권 희 완(시중공파 37세)
한의학박사/연성대학교 겸임교수
주) 건강중심 대표이사
'건강도리봉, 건강베개, 새싹화분' 제조·유통

1. 적절한 체온 이야기

나이가 드니 손발이 차고 시리다는 분들을 자주 만난다. 한방에서는 우선 기혈순환이 잘 안되는 것으로 본다. 그러면 배도 차가울 것으로 짐작 된다. 더운 여름일지라도 서늘한 밤까지 배꼽티를 입은 아가씨를 보노라면, 젊어서 예쁘다기 보다는 서늘한 기운으로 인하여 변비되고 배 아플텐데 하는 걱정이 앞선다.

건강한 사람은 신체의 대사활동을 통해 계속 좋은 에너지를 만들어 내므로 보편적으로 몸이 따스하다. 사람의 체온은 보통 36.5oc이고, 37oc 까지를 적정하게 본다.

아침 10시경 겨드랑이 밑을 측정했을 때의 체온이다. 한방에서는 두한족열(頭寒足熱)이라 하여 머리는 차고 발은 따듯한 것을 건강유지의 조건으로 하고 있다. 수승화강(水昇火降)의 원리는 시원한 에너지는 위로 향하여 머리는 시원하고, 뜨거운 에너지는 아래로 흘러 배와 발이 따스한 것을 건강의 최적 상태로 말하고 있다.

체온이 적정 온도 안에 있으면 우리 몸의 기능이 정상적으로 작동하여 활력이 있다. 또한 각 장부의 기능이 잘 작동하여 체온이 일정한 온도로 잘 유지된다. 우리 몸을 적절한 온도로 유지하는 '항상성'은 건강한 몸을 유지하는데 필수 조건이다. 이러한 온도에서 몸에 필요한 에너지를 얻는 신진대사와 질병에 대항하는 면역력의 활동이 최적이므로 건강함을 누릴수 있다.

2. 체온이 적정보다 높을 때와 낮을 때

몸이 추위를 느끼면, 당연히 혈관을 수축시키고 열이 발산되지 않게 피부의 모공을 좁혀 열을 보존하기 위한 작동을 한다. 피부가 추위를 느끼면 피부의 모공이 좁아져 오돌도돌 해진다. 추운 날 소변을 보고 난 직후 몸이 떨리는 것은 몸의 체온과 유사한 온도의 물이 몸 밖으로 방출되었으므로 떨림운동을 통해 체온을 올리려는 몸의 갸륵한 작동이다.

실제로 체온이 0.5oc만 낮아져도 추위를 느낀다. 체온이 낮아지게 되면, 뇌는 몸을 떨게 하여 운동하라는 신호를 보낸다. 동시에 신체내부에서는 혈관을 수축시켜 혈류량을 줄여 근육을 긴장시키고 호흡과 소화기능을 약화시켜 활동을 둔화시켜 소위 힘아리가 없게 만들어 열의 소비와 방출을 최소화하게 한다. 근육과 관절 등이 경직되면서 근육과 관절에 통증이 발생되고 심할 경우 심근경색의 원인이 되기도 한다.

이 때 면역력의 역군들인 적혈구들도 활동을 둔화한다. 아뿔사, 때를 만난 암세포 및 각 종 질환들이 기지개를 켜고 활동을 시작한다. 그러므로 사람의 체온이 낮아지면 면역력이 낮아져 질병에 취약해지기 마련이다. 그러므로 암환자들에게는 특히 체온을 적정온도 이상으로 올려야 하는 행동이 요구된다.

정상체온 36.5oc에서 1oc 떨어진 35.5oc 이하부터 저체온증이라 하는데, 이 징후는 서서히 오므로 알아차리기 쉽지 않아 적절한 행동을 취하지 않고 좀 더 노출되어 있으면 오히려 오한은 감소되면서 졸음이 오며, 심한 경우 사망에 이르기도 한다.

위와 반대로 더위를 느끼면, 심장을 빨리 뛰게 하여 혈류량을 늘려 혈관을 확장시키고 피부의 모공을 늘려 열을 방출하기 위한 작동을 한다. 운동량이 커지면 열도 많아진다. 체온이 39oc 이상이 되면 열에너지 방출을 위한 심장과 부수기관의 혈류량 증가에 따른 활동이 커지는 만큼 몸이 매우 피곤해진다. 운동이 아닌 비정상적인 질병 등에 의하여 체온이 올라가는 경우에는 임시처방으로 찬물에 적신 수건을 이마나 목 등에 댐으로써 체온을 내리게 하는 것이 좋다. 물론 지속되면 당연히 의료진의 도움을 받아야 한다.

3. 체온을 유지하기 위한 노력

체온을 잘 유지하기 위해서 우선 운동을 해야 한다. 우리 몸의 근육들이 체열의 22%를 만든다. 그래서 운동을 통해 근육을 만들어야 한다. 또한 운동 중에 필요한 에너지를 만들기 위해 영양소를 분해하고 지방을 태우는데 이를 통해 체온이 상승한다. 그러므로 운동이나 신체활동이 부족하게 되면 몸의 대사율이 떨어져 저체온증이 되어 병에 걸리기 쉽다. 최소 주3회 이상 30분 이상 땀이 나오는 운동이 권장된다.

둘째로 식사는 체온을 조절하는데 매우 중요하다. 사람들의 체질은 상대적으로 차가운 사람과 따스한 사람으로 나눌 수 있다. 또한 음식물도 차가운 기질과 따스한 기질로 나눌 수 있다. 몸이 차가운 사람에게는 계피, 마늘, 생강 등의 매운 맛이나 단호박 등의 단 맛을 섭취하는 것이 도움이 된다. 비교적 몸이 따스한 사람들에게는 오렌지나 귤, 레몬 같은 신 맛이나 도라지, 무, 배, 콩나물 등과 같은 물이 함유되어 있는 식품들의 섭취를 위한 균형식단이 권장된다.

셋째는 스트레스를 조절하는 긍정의 마음을 먹는 것이다. 우리의 체온을 조절하는 것은 자율신경계이다. 체온이 높으면 교감신경이, 체온이 낮으면 부교감신경이 활성화된다. 스트레스를 받으면 열이 나고, 열이 나면 교감신경이 활성화되어 혈관을 축소시켜 열을 내려 체온을 떨어뜨린다. 계속 스트레스 상태에 있으면, 계속 혈관을 수축시켜 열을 내리므로 손발의 말단에 혈액의 공급이 줄어들면서 먼저 차가와진다. 긴장하면 손이 차가와지는 것이 이러한 이유이다.

교감신경을 작동시키는 고혈압, 당뇨 및 고지혈증 등의 약 등이 체온을 떨어뜨리기 때문에 지속적인 약 복용이 만성질환으로 이어질 가능성이 있으므로, 이러한 약을 복용할 때에는 더욱 가벼운 운동 및 스트레칭이 필요하다.

백만 족친의 무궁한 발전과 행복을 기원하며

청소년들에게
꿈과 용기를 심어 줍시다

권전탁 올 림 (010-2808-9155)

〈 약 력 〉
• 경상북도교육청 인성교육진흥협의회 위원장
• 경상북도교육청 반부패· 청렴옴부즈맨 대표
• 대경상록자원봉사단 부단장
• 경상북도교육청 교육정책국장
• 경상북도교육청 장학사, 연구관, 장학관, 교원지원과장
• 영천고등학교 교장, 임동중학교 교장
• 울릉교육청, 경주교육청 장학사, 영천여고 교감
• 풍천중, 안덕고, 고경중, 화산중, 자양중, 현서고 교사
• 경북대학교 사범대학, 교육대학원 졸업 석사학위 취득
• 영천중, 대구상업고등학교 졸업