

■ 괴운(槐雲) 칼럼



남명(南冥)선생의 경의검(敬義劍)과 성성자(惺惺子)

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문: 북아공파 36세)

며칠 전 경남 합천군 삼가면에 있는 남명선생 생가지(生家地)와 산청군시천면에 있는 남명선생 사적지(史蹟地)를 방문하였다.

남명 조식(曹植: 1501-1572) 선생은 합천 삼가면 토동(兎洞: 현 외토리) 외가에서 승문원 판교(承文院 判校)를 지낸 부친 언형(彦亨)과 모친 인천 이씨(李氏)의 3남 2녀 중 2남으로 태어났다. 5세 때 벼슬길에 오른 부친의 임지를 따라 한양에서 성장하며 학문을 배웠으며, 백성들의 궁핍한 생활과 정치의 폐단을 목격했다. 30세 때 처가가 있는 김해의 신어산 아래에 산해정(山海亭)을 짓고 학문에 정진하면서 제자들을 가르쳤다. 여기서 선생은 벼슬길을 접고 오로지 산림에 은거하며 성현들의 학문에 전념하면서 스스로 호를 남명(南冥)이라 하였다. 48세에 모친상을 당하여 다시 고향 삼가 토동으로 돌아와 뇌룡정(雷龍亭)과 계부당(鷄伏堂)을 짓고 제자들을 길렀다. 이때 선생은 사림(士林)의 영수로 나라에서 벼슬에 제수되었으나 나아가지 않았다. 55세 때는 유명한 단성소(丹城疏)를 명종에 올려 조정을 격동시키고 사림의 기개를 높였다. 그는 상소문에서 나라가 부패하여 민심은 흩어지고, 빈번한 외국의 침략으로 성은 쉽게 무너지고 유능한 장수와 솔모 있는 군졸하나 없으며, 허술한 국방정책의 강화를 충언했다. 특히 문정왕후를 과부로, 명종을 선왕의 외로운 후계자인 고사(孤嗣)로 표현하고, “천 가지 백 가지 천재(天災)와 억만 개의 민심을 무엇으로 수습하겠습니까?”라고 직언하면서 당시 정치와 사회의 위기의식을 과감히 지적하였다. 61세에 지리산 천왕봉이 보이는 산청 덕산으로 옮겨 산천재(山天齋)를 지어 후학 양성에 힘쓰다가 72세에 운명하였다. 선생은 사후 대사간에 추증되고 1615년(광해군 7) 영의정으로 증직되었으며, 문정(文貞)이란 시호가 내려졌다.

필자는 먼저 선생의 합천 생가지지역을 방문하여 뇌룡정(雷龍亭), 용암서원(龍巖書院), 그리고 남명교육관을 둘러보았다. 토동(兎洞) 생가(生家)는 1970년도 새마을 사업으로 철거되었으며 현재

안채, 사랑채, 대문채 등이 복원 중이었다. 뇌룡정은 남명선생이 48세에 고향으로 돌아와 계부당(鷄伏堂)과 함께 지어 학문을 연구하며 제자들을 가르쳤던 곳으로 1900년대 초에 허유(許愈) 등에 의해 증건되었다. 뇌룡정이란 장자(莊子)에 나오는 ‘시동(尸童)처럼 가만히 있다가 때가되면 용처럼 나타나고(尸居而龍見), 깊은 연못처럼 묵묵히 있다가 때가 되면 우뢰처럼 소리친다(淵默而雷聲)’라는 뜻이다. 용암서원(龍巖書院)은 1576년 노흠(盧欽) 등 제자들이 남명선생의 제향(祭享)을 위해 인근 회현(梅峴: 가회면 장대리)에 세운 회산서원(梅山書院)인데 임진왜란 때 소실되어, 1605년 봉산면 봉계리로 옮겼으며, 1609년 광해군 때 용암(龍巖)으로 사액되었다. 그 후 대원군의 서원 철폐령으로 폐기되었다가 2007년 뇌룡정 옆에 복원되었다. 남명교육관은 남명선생의 경의사상(敬義思想)과 선비정신을 후세에 전승시키고자 2016년 12월에 준공하였다. 교육관 앞에는 선생의 흉상(胸像)과 단성현감사직소(丹城縣監辭職疏) 비석이 세워져 있었다. 현재 선생의 생가지는 경상남도 시도기념물로 지정돼 문화재로 관리되고 있다.

다음은 산청 남명선생 사적지를 방문했다. 이곳에서 산천재(山天齋), 덕천서원(德川書院)과 남명기념관을 보았다. 산천재는 선생이 만년에 평생 닦은 학문과 정신을 제자들에게 전수하고, 사림(士林)의 중심이 되어 임란 의병을 일으켜 국난극복의 선봉이 되었던 곳이다. 서북쪽으로 지리산 천왕봉이 보이며, 그곳에서 발원한 물이 중산(中山), 삼장(三壯)으로 흐르다가 양당(兩塘)에서 합쳐 덕천(德川)을 이루는 아담한 곳에 위치하고 있었다. 덕천서원(德川書院)은 남명선생의 학덕을 기리려고 1576년 문인들이 세웠으며, 임란 때 소실되어 1602년 중건되었으나, 대원군 때인 1865년 철폐되었다가 1926년에 복원 되었다. 옥산, 도산서원과 더불어 삼산서원으로 불리며 강우(江友) 48가를 영도해온 유서 깊은 곳이다. 남명기념관은 남명선생의 학덕을 기리고 유물을 보존하기 위하여 남명 탄신 500주년에 설립이 추진되어

2004년 완공되었다. 내부에는 서책을 비롯한 유품과, 외부에는 신도비(神道碑), 남명선생 석상, 제사를 드리는 여재실(如在室), 강가에 세심정(洗心亭), 뒷산에는 묘소(墓所)가 있었다.

특히 기념관 출입문을 성성문(惺惺門)으로 부르고, 기념관 내부 벽의神明사도(神明畵圖)는 남명선생의 사상을 담고 있었다. 남명사상의 핵심은 경(敬)과 의(義)로, 자신의 참문과 벽에 두 글자를 붙여두고 제자들을 가르쳤다고 한다. 그리고 선생은 항상 경의검(敬義劍)이란 장도(莊刀)를 차고, 성성자(惺惺子)라는 작은 쇠 방울 두 개를 옷고름에 매달고 다녔다고 한다. 칼에는 ‘안으로 마음을 밝히는 것이 경(內明者敬)이요, 밖으로 행동을 결단하는 것이 의(外斷者義)’라는 글귀를 새겨두고 칼을 만지며 자신의 마음을 단속하였고, 성성(惺惺)은 ‘마음이 별과 같이 항상 깨어 있는 청명하고 맑은 자이를 의미하여’ 움직일 때 방울소리를 들으며 스스로 정신을 차려 한 치의 흐트러짐이 없는 생활을 통해 성인이 걷던 길을 걷고자 했다. 그리고 신명사도는 마음의 작용을 임금이 신하를 거느리고 정사를 보는 이치로 도식화한 것이며, 성곽 안쪽은 사람의 마음이고 바깥은 외부세계를 의미하는데, 뇌룡정을 짓는데 설계도로 활용하였다고 한다.

조선 후기 실학자 상호(星湖) 이익(李瀾)이 남명이 위대한 성리학자가 된 것은 ‘성성자’ 덕분으로 평가하듯이 남명은 항상 스스로 경계하며 깨어 있는 삶을 살았으며, 평생 권력에 굴종하지 않고 직언할 수 있는 힘을 가졌었다. 남명은 조선시대 좌(左)퇴계, 우(右)남명의 양대 산맥을 이룬 영남학파의 거두이다. 온건하고 합리적인 이론가인 퇴계와는 달리 과격하고 직선적인 언어를 구사하는 독특한 성품을 가졌으며, 개인보다는 공동체를 완성하는데 목표를 두었다. 의경(義敬)을 존중하고 배운 것을 실천하는 선비정신을 강조하여 임란(壬亂)때 정인홍(鄭仁弘), 곽재우(郭再祐) 등의 병장(義兵將) 도배출하였다. 개인의 성찰보다 물욕에 눈먼 현시대에 큰 귀감이 될 위대한 유학자이며 큰 인물이다.

생활속의 한방건강



권희원 (시중공파 37세)
한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

3. 단동심훈(檀童十訓)의 바른자세 적용
단동심훈 놀이는 나이가 들어도 몸의 유연성을 키우는 체조나 스트레칭에 매우 유용한 동작이다. 그 중 3 동작에 대하여 필자는 실생활에서 더 활용할 수 있도록 4박자로 리듬있게 구성하여 ‘힐링폼은 바른자세’ 교육훈련 중에 보급하고 있다.

1) 도리도리 운동
도리도리운동은 전면을 보고 빠르게 앉아서 1회를 할 때, 1박에 좌측면으로 머리를 돌려 보며 ‘도리’, 2박에 머리를 돌려 전면을 보고 ‘도리’, 3박에 우측면으로 머리를 돌려 보고 ‘도리’, 4박에 다시 머리를 돌려 전면을 보고 ‘회 또는 하나’ 구령하면서 계량하면서 한다. 이를 반복하면서 하루에 수십 회를 하게 되더라도 지루하지 않으며, 몇 회를 했는지를 기억함에 따라 만족도도 높아진다.

단동심훈과 바른자세

인체의 기둥인 척추의 핵심인 목 관절을 위한 도리도리 운동 시에 목 뒤에 따라 막대 등의 보조도구를 활용해서 하면, 또 다른 재미나 효과를 볼 수 있다.

2) 불아불아-시상시상 운동
시상시상 운동은 전면을 보고 빠르게 앉아서 1회를 할 때, 1박에 앞 쪽으로 기해할 부위 (배꼽 아래)를 내밀러 ‘시상’, 2박에 내민 배를 제자리에 놓으며 ‘시상’, 3박에 엄지뼈 부위를 뒤 쪽으로 밀며 ‘시상’, 4박에 다시 제자리에 놓으며 ‘회 또는 하나’ 구령하여 계량하면서 동작한다. 불아불아 운동도 끝반을 좌측-제자리-우측-제자리로 돌리면서 4박자로 동일하게 동작한다.

이 두 운동은 인체의 중심인 끝반의 엉덩(고)관절과 엄지엄덩(천장)관절의 유연성을 향상시킬 수 있는 좋은 운동법이다. 이 운동을 함으로써 얻어지는 복식호흡법은 또 다른 귀중한 결실이다.

3) 운동의 효과
단동심훈 중 다양한 운동이 다 필요하지만, 빠르게 걷기 및 바른 호흡의 바른 자세를 위하여 시상시상-불아불아 운동과 도리도리 운동의 생활화는 아무리 강조해도 지나치지 않다. 어른들도 아이에게 주었던 단동심훈의 즐겁고 효율이 좋은 이 운동의 생활화를



통해, 더 건강이 유지되고 생활의 기쁨이 넘치기를 바란다.

〈끝〉

■ 이달의 시

밥

/ 권기식

너의 배웅도 받지 못한 이른 새벽
앞산 반쪽 걸린 보름달이 허기진 탓에
초승달 흉내를 내고
줄지어 서 있던 가로등
자동차 울음에 놀라 굶주린 잠을 깨어
허기진 발걸음 받긴다

텅 빈 뱃속 옥여넣지 못한 시간이
자리 잡기도 전에
배고픈 삶의 시간이 안개처럼 흐른다

발가벗겨진 삶의 몸뚱이만큼
벗어진 머리에 등성등성 남은
치열했던 삶의 흔적이
바람에도 날리지 않는다

어깨 위 무게가 너무 무거운 탓이라
허기 속에 털어 넣은 소주 한잔
허기 달랠 수 없고
눈앞에 아른거리는 모락모락 안개 뽀는

하얀 웃음의 네가 그림다

블랙홀 같은 현관 들어서서
허기지고 지친 삶의 희망
너를 찾는다

구석진 곳 빈 쌀통과 눈이 마주치고
온기 없는 술 안 너의 하얀 모습
보이지 않고
입을 크게 벌리고 노력한다

그도 허기가 저서인지
떠다니는 먼지 들어가 산다
벽면에 누렇게 변한 너의 모습
노파의 모습으로
웃음 돌려달라며 나를 비웃는다
아
그립고 생각난다

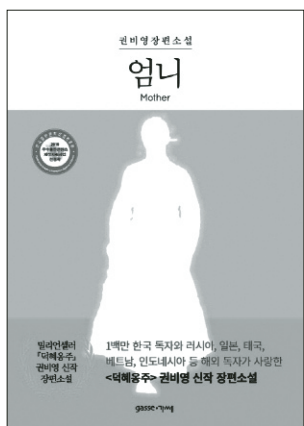
어머니의 손에 들린 사랑과
하얀 웃음 모락모락 피우며 반기던
너의 모습이
긴 시간 나를 지탱해준 네가
오늘따라 미치도록 보고 싶다

■ 이달의 책

엄니

/ 권비영

덕혜옹주의 저자 권비영 작가의 ‘엄니’가 세상에 나왔다. ‘몽화’ 이후 3년 만에 발표하는 장편소설로, 가족 구성원의 역할과 의미에 대한 소통의 장을 마련한 것이다. 2009년 발표한 첫 장편소설 ‘덕혜옹주’는 밀



리언셀러가 되었다. 2016년에는 영화 <덕혜옹주>로 상영도 되었다. 2005년 첫 창작집 ‘그 거



울의 우화’를 발표할 이후 2014년엔 다문화가족을 중심으로 한 한 가족이 겪는 상처와 그

치유를 그린 장편소설 ‘은주’를 펴낸 바 있다. 2016년에는 일제강점기인 1940년대를 살아가는 여자 이야기를 그린 장편소설 ‘몽화’와 단편집 ‘달의 행로’를 펴냈다. 그는 현재 <한국소설가협회>와 <소설21세기>에 몸담고 있으면서, 아직 머릿속에서 잊지 않은 몇 편의 장편을 쓸 수 있는 시간이 허락되기를 꿈꾸고 있다. 그의 소설은 지금까지 러시아 일본 베트남 태국 인도네시아 등 여러 나라에서 번역 출간되어 해외독자들과도 소통해오고 있다.

서울산악회 정구산행 안내 (제297차)

- ◆ 일 시 : 2019년 7월 21일 오전 10시(매주 3째 일요일)
- ◆ 등 산 지 : 여주 신록사, 세종대왕릉, 수목원, 민비 생가
- ◆ 집결장소 : 분당산 이매역 10:00
※ 시간 엄수 바랍니다.
- ◆ 준 비 물 : 도시락 지참바랍니다. 간단한 준비물 등

회 장(권중훈): 010-4037-6656 등반대장(권오준): 010-3718-4204
사무국장(권오준): 010-3261-2570

2019년 7월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권중훈

서울마포종친회 월례회

회원여러분의 가정에 화목·건강·행운이 함께 충만하시길 기원합니다.
마포종친회(월례회)를 아래와 같이 개최하오니 많이 참석하셔서 자리를 빛내주시기 바랍니다.

- ◆ 일 시 : 2019년 7월 25일(목) 오후 7시
- ◆ 장 소 : 우가촌(가마솥설렁탕) 02-702-5047, 010-5358-2840
- ◆ 오시는길 : 지하철 5호선 공덕역 5번 출구 · 지하철 6호선 공덕역 6번 출구
→ 공덕오거리 → 르네상스타워(옆) → 우가촌
- ◆ 연 락 처 : 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437

총무 권경탁 010-3796-4047

2019년 7월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구