

■ 괴운(槐雲) 칼럼



주돈이(周敦頤)와 애련설(愛蓮說)

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문: 북아공파 36세)

며칠 전 한학(漢學)을 공부하는 회원들과 중국 강서성(江西省) 남창시(南昌市), 세계자연유산으로 등재된 응담시(鷹潭市), 그리고 세계문화유산 구강시(九江市)의 여산(廬山) 일대를 답사하였다. 이 지역은 정토종(淨土宗)이 시작된 중국 제일의 불교문화 중심지였으며, 성리학의 발상지이다. 응담시 상청고진(上清古鎮)은 도교(道敎)문화의 중심지이며, 여산에는 6-8세기에 걸쳐 많은 도가(道家), 시인, 학자들이 살았다. 위진(魏晉)시대 전원시인 도연명(陶淵明, 365-427)을 비롯하여, 당나라 시선(詩仙) 이태백(李白: 701-762), 민당(晩唐)의 사회파 시인 백거이(白居易 772-846), 소동파(蘇東坡), 왕안석(王安石), 주희(朱熹) 등 여산을 소재로 한 1,500여 명의 4,000여 편 시가 있다. 특히 이번에 이태백의 시로 유명한 산첩천(三疊泉) 폭포, 백거이 유배지 초당(草堂), 중국에서 최고 서원으로 알려진 백록동서원(白鹿洞書院)과 태극도설(太極圖說)의 창시자 주돈이(周敦頤, 1017-1073) 묘소와 기념관, 도연명의 묘소와 기념관, 남창의 등왕각(騰王閣), 파양호(鄱陽湖)의 구강심양루(九江潯陽樓)를 답사한 것이 큰 보람이었다.

그리고 무엇보다 우주의 원리와 인성에 대한 형이상학적인 새로운 유교이론을 개척한 주돈이의 학문세계를 이해하는데 보람이 되었다. 주돈이는 도가와 불교의 비현실적인 이론은 버리고 주요 인식과 개념을 수용해 유교의 근본정신을 탐구하여 새로운 철학세계를 수립한 성리학의 전신인 도학(道學)을 창시한 사람이다. 그의 이론은 수신(修身)을 바

탕으로 하는 수양론(修養論)이 근간이며, 근본명제는 성즉리(性卽理)이다. 이에 반해 양명학(陽明學)은 심즉리(心卽理)를 명제로 삼는다.

주돈이는 북송 때 관리이자 문학가로서 지는 무숙(茂叔), 호는 연계(濂溪), 시호는 원(元)이다. 도주(道州) 영도현(營道縣) 출신으로 아버지를 일찍 여의고 용도각 대학사였던 외삼촌 정향(鄭向)의 집에서 양육되어, 1036년 20세에 홍주(洪州) 분녕현(分寧縣) 주부를 거쳐 복건성 남안(南安)의 사법관을 맡았다. 이때에 정향(程晌)이 부임하여 주돈이의 인품과 학문에 경의를 표하고 아들 정호(程顥)와 정이(程頤) 형제를 주돈이에게 배우게 하였다. 그 후에 각도의 지사를 거쳐 말년에 성자현(星子縣)에 머물다가 여산 연화봉(蓮花峰) 아래 집을 짓고 은거하면서 집 근처 개울을 옆계라 불렀고, 이는 자신의 호로 삼았다.

주돈이의 대표적 저서로는 ‘태극도설’과 ‘통서(通書)’가 있으며 후학들이 ‘주자전서(周子全書)’란 제목으로 엮었다. 그리고 그의 문학작품인 군자의 덕을 연꽃에 빗대어 표현한 ‘애련설(愛蓮說)’이 후대까지 전해오며 중국의 한문학을 대표하는 글로 평가받고 있다. 송원공주염계묘원(宋元公周濂溪墓園) 안에 있는 애련당(愛蓮堂)과 묘소비석과 주돈이 동상에 다음과 같은 내용들이 새겨져 있다.

‘水陸草木之花 可愛者甚蕃, 晉陶淵明獨愛菊 自李唐來, 世人甚愛牡丹’(물이 나 육지의 풀과 나무의 꽃으로 사랑스러운 만한 것이 매우 많은데, 진나라의 도

연명은 오직 국화를 좋아하였고, 당나라 이태백 이후로 세상 사람들은 모란꽃을 좋아하였다.)

‘予獨愛蓮之出於淤泥而不染, 濯清漣而不汚, 中通外直, 不蔓不枝, 香遠益清, 亭亭淨植, 可遠觀而不可褻玩焉’(나는 연꽃이 흠로 진흙에서 나왔으면서도 물들지 않고, 맑은 물결에 씻기면서도 오염되지 않으며, 속이 비어있고 겉이 곧으며 덩굴도 뻗지 않고, 가지도 치지 않으며, 향기가 멀수록 더욱 맑고, 우뚝이 깨끗하게 서있어, 멀리서 바라볼 수 있어 부딪히고 싶지 않기 때문에 사랑한다.)

‘予謂菊 花之隱逸者也, 牡丹花之富貴者也, 蓮花之君者也, 噫 菊之愛 陶後鮮有聞, 蓮之愛 同予者何人, 牡丹之愛 宜乎衆矣’(나는 생각하건대 국화는 꽃 중의 은자이고, 모란은 꽃 중의 부귀한 자이며, 연꽃은 꽃 중의 군자라고 여긴다. 아! 국화를 사랑하는 이는 도연명 이후에 또 있다는 말을 들은 적이 드물며, 연꽃을 사랑하는 이는 나와 같은 자가 몇이나 되는가? 모란을 사랑하는 이는 당연히 많으리라.)

애련설은 연계선생이 말년에 여산에서 지내면서 지은 산문이며, 전반부는 연꽃의 고결함을 묘사하고, 후반부는 연꽃과 국화와 모란을 비교하고 있으며, 모란은 부유한 자, 국화는 현명한 자, 연꽃은 군자로 평가하면서 국화와 연꽃을 좋아하는 사람이 없음을 아쉬워하고 있다. 애련설은 우리나라에도 창덕궁 후원의 애련지(愛蓮池)와 애련정(愛蓮亭)에 그 이름의 흔적이 남아 있고, 오늘날 우리사회에도 경종이 되고 있다.

생활속의 **한방건강**

인체의 좌우 회전운동과 건강



권 희 원 (시중공파 37세)
한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

1. 몸을 좌우로 돌리기와 몸돌기

한 잠 자고 깰데도 몸이 찌뿌둥하거나 피로로 노곤할 때, 척주를 세우고 편안하게 서서 양 발을 땅바닥에 제대로 딛고 몸통을 좌우로 틀 듯 10여 차례 돌리면, 비교적 쉽게 피로가 가시고 몸이 회복되는 것을 느낀다. 어깨에 결한된 양 팔을 자연스레 늘어뜨려 몸통의 회전에 놓아두면, 척주관절과 어깨관절 부위가 더 운동되고 시원해짐을 느낄 수 있다.

이 때 인체의 중심인 골반을 세로질러 서있는 척주가 회전의 축이 되어 몸통이 도는데, 척주의 축이 잘 유지되어 머리부위가 고정되듯 움직이지 않으면 몸통운동의 효과가 더 크다. 그러나 머리는 고정되지 않고 조금은 움직인 것이다.

목과 어깨부위를 풀기 위해 머리를 좌우로 돌리는 [도리도리 운동]은 경추7번의 ‘대추혈’을 가르는 가상의 어깨선 부위를 고정시키듯 하며 머리를 좌우로 돌리게 되면 운동효과가 더 크다. 그 부위도 고정되지 않고 조금은 움직인 것이다.

2. 몸을 좌우로 돌리기와 힘쓰기

보편적으로 도구를 사용하여 공을 멀리 또는 빠르게 보내는 운동인 골프, 야구, 탁구, 테니스 등은, 오른손잡이의 경우, 몸을 우로 돌렸다가 일정 위치에

서 반대인 좌로 돌려서 힘을 만들어 사용하는 부분적 회전운동이므로 인체의 회전축이 더욱 견고하게 유지되어야 한다.

모든 스포츠는 부분이나마 회전운동을 하며, 회전운동의 난이도와 기량에 따라 수준과 평가가 달라진다. 텀블링(기계체조), 다이빙, 피겨 스케이팅 등은 회전운동 기량이 더 중요시된다.

인체의 회전운동(rotational motion)은 각운동(angular motion)이라고도 하는데, 원운동(circling), 스핀(spinning), 트위스트(twisting), 공중회전(somersaulting) 등을 포함한다.

인체의 회전운동에 관절의 필요성과 중요성은 매우 의미 있다. 특히 발바닥을 땅에 디뎠을 때 인체회전을 안정적으로 유지시켜주는 발목관절, 인체의 하체와 상체를 안정적으로 연결시켜주는 엉덩(고)관절, 몸통과 어깨의 제대로 된 회전을 만들어 주는 어깨관절은 회전관절을 위한 주요 3형제이다.

3. 인체의 회전축과 회전운동

회전축 또는 축[軸]은 활동이나 회전의 중심이 되는 곳을 일컬으며, 역학적으로는 물체가 회전할 때 그 회전의 중심이 된다고 여겨지는 가상의 직선으로 지축이나 회전축 등을 일컫는다.

회전체(回轉體)는 어떠한 실체나 도형을 특정한 회전축을 중심으로 한 바퀴 돌렸을 때 나오는 모형이다. 즉 신체나 물체나 회전운동을 하기 위해서는 축(axis)이 필요하며, 회전을 위한 축이므로 회전축이라고도 한다.

철봉운동을 할 때는 인체의 외부에 있는 철봉이 회전축이 되어 운동을 한다. 반면에 인체내부에 회전축을 두는 회전운동은 크게 몸 전체 또는 몸의 각 분절이 회전하는 두 경우이다.

우선 텀블링과 같이 몸 전체가 하나



원 부장 (214) 권영섭

정말 걱정이야.

여보!

뭔 걱정하세요?

회사일로 다음 주에

일본에 출장가게 됐어요.

그런데 뭐가 걱정이죠?

사람들이 한발파라, 대국노라고 욕할 것 같아서...

가 되어 회전하는 경우엔, 원활한 회전을 위해서 인체의 무게중심(center of gravity)을 지나는 가상의 직선이 회전축이 되어야 한다. 무게중심은 인체의 중심에 위치하므로, 이 중심에서 벗어난 회전축을 향해 힘을 작용하여야 회전운동(각운동)을 비교적 쉽게 일어나게 할 수 있다.

골프의 백-다운 스윙도 인체의 무게중심인 골반(pelvis)을 지나는 회전축을 기준으로 회전하되, 중심인 골반을 잇는 발바위의 회전축에 힘을 주어 스윙을 했을 때에 더 강하게 운동이 된다.

이달의 책

권연숙의 마·미·눈 공감 / 권연숙



권연숙 지음

마음으로
미소로
눈빛으로
공감하라

— 어머니가 보여주신
공감의 삶,
세대를 이은 어머니는
공감세상 만들거

대주한국일보 독자

저자 권연숙은 교직 43여년 동안 매일 밤 학교 업무와 교육청 업무 꿈을 꾸며 살았다고 고백한다. 꿈속에서 내일 추진할 공문을 작성하기도 하고 결재를 득 하면서 혼쫓이 나는 과정을 실감나게 느끼기도 했다. 이제 고이 내려놓으려고 한다. 바쁘게 재촉하는 윗선의 눈치를 보는 일도, 바쁘게 춘음을 다투며 처리할 업무도, 나를 기다리는 아이들과 선생님들이 계시지 않는 나만의 사유를 즐길 그런 공간으로 나아간다.

그간의 직위를 모두 내려놓는다. 교사, 장학사, 교감, 장학관, 교장, 부장, 과장, 교육장이라 불리는 직위를 훌훌 벗어 던진다. 이제 자유의 시간이 주어지면 늙어서 쓸모없어지는 것을 막기 위해 내 안에 충실을 다지고 싶다고 말한다. 집안에 작은 일 요리하고, 청소하고, 빨래하는 일도 부담이 아닌 진실한 즐거움으로 노래 부르며 춤추듯 할 것이다. 교육자에서 시민운동가로 다시 태어날 #공감세상실현포럼 운영도 노래하듯 춤추듯 신나게 즐기며 열정을 다할 것이다. 늦둥이 막내딸에게 보여 준 우리 어머니의 공감과 연민을 내면 깊숙이 흡입하여 오로지 성숙되는 무지개로 승화하는 삶으로 살아가겠다고 다짐한다. 하느님이 부르시는 그 날까지.....

15년 전 어머니를 떠나보낸 후 가슴 사무치게 느끼며 섬광처럼 와 닿는 깨달음! ‘의도적인 교육 보다 의도하지 않은 교육의 위대함’ ‘다인을 향한 인간의 날개 짓이 인생의 행복임’을

■ 이달의 시

쉴주는 처용 / 권갑하

일몰 앞에 서면 동해도 높다란 벽
그 물굽이 끝 별뿔기로 불려나던 내 눈빛은
광화문
지하도 속으로
노도 없이 흔들린다.

아침마다 은행나무 앞에
끝없이 부침하다
내가 닿을 나라는
수평선으로 돌아앉고
또 다른
어둠 속으로

맞을 감는 내 가슴.

날마다 눈보라 끝 날아오를 흰구름처럼
수십 마리 나비떼
네온 불로 키운 밤이면
용궁도
수십 지하 계단으로
막아서는 파도소리.

시조시인 권갑하(權甲河·1958년~). 경북 문경 출생. 농협대학 및 한양대학교 대학원(문화콘텐츠학 박사) 졸업. 1991년 「시조문학」 및 1992년 「조선일보」, 「경향신문」 신춘문예 당선으로 문단 데뷔. 시집 《세한의 저녁》, 《단 하루의 사랑을 위해 천년을 기다릴 수 있다면》, 《외딴의 시간》. 사랑시선집 《사랑은 기다림이 아니라 찾아가는 것입니다》. 시조해설집 《말로 다할 수 있다면 꽃이 왜 불으랴》 외 여러 권의 저서가 있다. 나래시조문학상, 한국시조작품상, 중앙시조대상 수상 외. 농민신문 논설실장 역임

안동권씨 종보 구독 확장 협조 안내

안동권씨 종보는 안동권문의 전통이자 역사입니다.

안동권씨 종보는 100만 족친의 소통매체입니다.

지역종친회를 중심으로
1인당 10명 이상구독자를 확보하여 더크게 화합합시다.

안동권씨 대종회 회장 권 해 옥

