

■ 고운(槐雲) 칼럼



인생 4고(四苦)와 8고(八苦)

권 해 조 (權海兆, 한국국방외교협회 고문·복야공파 36세)

우리는 흔히 사람이 누구도 피해갈 수 없는 생노병사(生老病死) 내 가지를 인생사고(人生四苦)라 한다. 불교에서는 고(苦)란 고통과 두려움과 괴로움으로 인해 뜻대로 되지 않는다는 말로 풀이하고 있다. 네 가지 고(苦)란 (1) 사람은 자신이 원하는 곳(환경)에서 태어날 수 없고(生苦), (2) 누구나 늙어 감을 피할 수 없고(老苦), (3) 병들고 아픔을 피할 수 없으며(病苦), (4) 죽음을 피할 수 없다(死苦)라는 네 가지를 말한다.

그리고 여기에 더해 (5) 부모 형제 자식 등 사랑하는 사람과의 이별을 피할 수 없고(愛別離苦), (6) 원수처럼 보기 싫고 죽이고 싶도록 미운 사람과 만남을 뜻대로 피할 수 없고(怨憎會苦), (7) 한없는 욕망을 다 채우려 해도 생각대로 되지 않으며(求不得苦), (8) 우리 몸과 마음도 내 의지와 신념대로 되지 않는다(五蘊盛苦). 라는 다른 네 가지 고통을 더 포함해 인생8고(八苦)라 한다.

여기서 오온(五蘊)은 우리 몸의 다섯 가지 구성성분(또는 五陰: 色受想行識)의 작용으로 생기는 괴로움이다. 나 자신으로 대상인 사람을 보며(色), 싫고, 좋고, 싫지도 않는 세 가지 느끼는 감정(受), 세 가지 감정을 하나로 사리분별하고(想), 어떻게 행동할 것인지 잘나에 생각하는 행위(行), 행위 결과 어떤 조치를 해야 할지 판단(識) 등에 대한 괴로움과 고통이다.

그런데 앞의 인생 4고(苦)는 누구도 피할 수 있지만, 추가된 4고(5~8고)는 마음먹기에 따라 달라질 수 있다. 즉 사랑하는 사람이 먼저 죽어서 이별을 해도 모든 것이 무상하다고 이해하면 덤

덤하여 괴로움이 덜어질 수 있으며, 원수를 만나도 용서하는 마음이 생기면 괴로움이 적어진다. 구하고 싶은 것을 구하지 못해도 탐욕을 버리면 괴로움이 사라지고, 마지막으로 규칙적인 생활로 몸을 잘 관리하여 죽는 날 까지 건강을 유지하면 괴로움이 적어진다.

그리고 불교에서는 인생4고(人生四苦)에 대한 대책도 제시하고 있다. 첫째, 제행무상(諸行無常)이다. 사람의 태어나면 반드시 죽고 형태가 있는 것은 반드시 소멸한다. 이것은 종교는 물론 부모나 배우자 어느 누구도 막을 수 없고 함께 가지 못한다. 그래서 후회 없는 삶으로 죽음의 두려움을 극복해야 한다. 둘째, 회자정리(會者定離)이다. 만나면 헤어짐이 세상의 법칙이요 진리다. 명예, 부귀영화, 모두가 내 곁을 떠난다. 세월 같이 가볍게 여기는 지혜가 필요하다. 셋째, 원증회고(怨憎會苦)다. 미운 사람, 보기 싫은 사람, 원수, 가해자, 아픔을 주는 사람, 꼴 보기 싫은 사람들과 반드시 만나게 된다. 항상 마음을 버우고 남에게 베풀어야 한다. 넷째, 구부득고(求不得苦)이다. 누구나 구하고, 얻고, 성공하고, 행복하고자 하는 욕심이 많지만 아무리 채워도 만족을 못한다. 그런데 이 모든 고통의 원인은 삼독심(三毒心)인 욕심(貪心), 성냄(瞋心), 어리석음(癡心)에 있으며, 이는 세상 돌아가는 이치를 모르는 무명(無明) 때문이라고 한다.

따라서 욕심을 버리고 마음을 조금씩 비워야 한다. 특히 불교에서는 이 모든 것이 봇다(부처님)의 가르침으로 실천을 못하면 깊은 고통의 바다인 고해(苦海)에서 살아야 한다고 강조하고 있다.

그런데 최근에 인간 수명이 길어지면서 노년4고(老年四苦)란 말이 있다. 첫째로 빈고(貧苦)이다. 가난은 노년에 가장 고통스럽다. 젊었을 때 은퇴 후의 삶을 미리 대비해야 한다. 둘째로 고독고(孤獨苦)이다. 나이 들면서 돈도 친구도 줄어들고 고독은 생각보다 심하고 마음의 병이되니 절제한 마음의 준비가 필요하다. 셋째로 무위고(無爲苦)이다. 마땅히 할 일이 없는 무위무책이 무서운 고통으로 혼자서 즐길 수 있는 독서, 음악 감상 등 취미생활을 개발해야 한다. 넷째로 병고(病苦)이다. 늙어지면 여기저기 아픈 곳이 많아진다. 평소 걷기 운동 등 절제한 몸 관리가 필요하다. 인간은 누구나 오는 길이 혼자였듯이 마지막가는 길도 혼자임을 알아야 한다.

그리고 불교에서는 인생4고(人生四苦)에 대한 대책도 제시하고 있다. 첫째, 제행무상(諸行無常)이다. 사람의 태어나면 반드시 죽고 형태가 있는 것은 반드시 소멸한다. 이것은 종교는 물론 부모나 배우자 어느 누구도 막을 수 없고 함께 가지 못한다. 그래서 후회 없는 삶으로 죽음의 두려움을 극복해야 한다. 둘째, 회자정리(會者定離)이다. 만나면 헤어짐이 세상의 법칙이요 진리다. 명예, 부귀영화, 모두가 내 곁을 떠난다. 세월 같이 가볍게 여기는 지혜가 필요하다. 셋째, 원증회고(怨憎會苦)다. 미운 사람, 보기 싫은 사람, 원수, 가해자, 아픔을 주는 사람, 꼴 보기 싫은 사람들과 반드시 만나게 된다. 항상 마음을 버우고 남에게 베풀어야 한다. 넷째, 구부득고(求不得苦)이다. 누구나 구하고, 얻고, 성공하고, 행복하고자 하는 욕심이 많지만 아무리 채워도 만족을 못한다. 그런데 이 모든 고통의 원인은 삼독심(三毒心)인 욕심(貪心), 성냄(瞋心), 어리석음(癡心)에 있으며, 이는 세상 돌아가는 이치를 모르는 무명(無明) 때문이라고 한다.

따라서 욕심을 버리고 마음을 조금씩 비워야 한다. 특히 불교에서는 이 모든 것이 봇다(부처님)의 가르침으로 실천을 못하면 깊은 고통의 바다인 고해(苦海)에서 살아야 한다고 강조하고 있다.

생활속의 한방건강



권희완 (시중공파 37세)

한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

4. 후경골근 품은 종아리

우리에게 후경골근은 익숙하지 않은 이름이다. 그러나 운동이나 활동 시에 체중의 이동과 분산에 기여하는 중요한 근육이므로, 특히 운동을 하는 사람에게는 더욱 기억해야 할 이름이며 부위이다.

장딴지근과 가자미근 안쪽에 깊숙이 자리한 후경골근은 무릎의 아래쪽에서 기시하여 발가락 뼈들에 정지한다. 정강이 부위의 전경골근과 함께 발목관절을 접고 펴고 하는 굽곡을 만들지만, 관절을 돌리는 내번작용도 한다.

이 후경골근은 우리가 걸을 때 처음에는 발바닥이 신체 외쪽으로 나아가려는 속성에 상대하여 안쪽으로 잡아주어 내반력이 발생하게 한다. 또한 이 근육은 체중이 외측으로 움직일 때 발 날을 안쪽으로 접는 내번작용의 상대적인 반동으로 체중을 분산시키는데 쓰인다.

특히 골프, 테니스, 탁구 등 한쪽 축을 회전축으로 하여 회전이동 하는 운동들은 후경골근의 작동이 제대로 되는지를 세밀히 인지하게 되면 운동수행에 도움이 크다. 이 근은 발바닥을 땅에 밀착하고 지면 반력을 최대한 활용하여 몸체를 돌리기 위해서, 아래다리를 바깥방향으로 돌리는 외전의 기능을 수행하는데 스인다. 물론 이 때 엉덩(고)관절 부위의 내전근 등이 이의 외전에 함께 동작한다.

5. 종아리 건강
종아리근은 발목의 동작과 관련이 크지

만, 건강과도 밀접한 관련이 있다.

종아리 근육은 다리로 내려간 혈액을 종아리에 돌고 있는 동맥의 주변 근육이 수축이완을 반복하여, 혈액을 펌프작용을 통해 심장으로 올려 보내 몸 전체를 다시 돌게 한다. 그래서 '제2의 심장'이라고 부르기도 한다. 노화, 운동부족, 과로, 스트레스 등에 인한 펌프작용이 제대로 이루어지지 않으면 당연히 건강에 문제가 생긴다. 자동차의 pomp은 좌석이나 공부 또는 근무하는 의사에게 같은 자세로 오랜 시간 앉아 있으면 혈액의 흐름이 문화되고, 혈액이 순조롭게 흐르지 못하면 온몸 말단까지 혈액이 제대로 이르지 못해 봄이 차가워진다.

종아리 기능이 약해지면, 정맥 혈액의 흐름이 다리에서 정체되어 심부로 제대로 올라가지 못하고, 근력도 약해서 저림 증상과 함께 종아리 부종이 나타나게 된다. 심하면 아래 무릎 등의 정맥에 작은 핏덩어리 혈전이 생길 수 있다.

또한 이의 혈액순환이 원활하지 않으면 냉증에 걸리기도 쉽다. 이로 인해 위장과 심장, 신장 등 각종 장기 제 기능을 다하지 못하게 된다. 한방에서는 상체로부터 하체로 내려오는 6개의 경락이 종아리부위와 정강이 부위를 지난다고 설명하고 있다.

장딴지근이 뭉쳤거나 이 다리에 쥐가 날 경우, 두 개의 장딴지근 사이의 가운데 위치한 승근(承筋)혈은 다리와 발에 쌓이는 노폐물을 풀어내는 기능이 있어, 무릎 안쪽의 주름선인 위중(委中)혈로부터 죽다리를 타고 내려와 아래의 가자미근의 위쪽 중앙에 있는 승산(承山)혈 까지 연결하여 지압하거나 마사지 하면 좋다. 지압은 해당 부위를 손가락 부위나 봉 등을 약 5~10초 내외로 반복하여 눌러준다.

하루에 최소 10보 정도라도 뒤로 걷게 되면 종아리근이 이완되는 좋은 효과를 누리게 된다. 다리를 접고 앉았다가 일어났을 때 종아리가 저리게 되었을 때도 '뒤로 걷기'를 몇 번 해도 잘 풀린다. 뒤로



걸으므로 부딪히거나 넘어지지 않도록 당연히 안전에 유의해야 한다. 또한 다리를 쭉 펴고 발등을 무릎 쪽으로 당기거나, 뒤꿈치를 수차례 들어주는 까치발 운동, 혈자리 지압, 마사지도 좋은 스트레칭 방법이다. 육류, 견과류, 콩류 등 단백질 음식도 적절히 먹어야 함은 당연하다.

종아리 근육(후경골근, 장딴지근, 가자미근)의 작용력을 높여주는 적절한 운동과 식품을 섭취하여, 혈액의 흐름이 좋아지고, 운동효율도 높이고, 강건한 발과 발목의 작동으로 즐겁고 건강한 생활을 하시기 바란다.

이달의 책

청와대의 격

/ 권대봉



청나라가 맹하자 고종황제가 대한제국을 선포하고 독립국가의 전자가 하늘에 제사를 지내는 환구단을 지었습니다. 그 전까지는 제후국가의 왕이 땅에 제사를 지내는 사직단밖에 없었습니다. 천자국의 정자는 구각정

이었고 제후국의 정자는 팔각정이었습니다. 아직도 남산이나 북악산에 오르면 구각정 정자가 있고 팔각정 정자 밖에 없습니다. 안타깝습니다.

더욱 안타까운 것은 국가원수 집무공간에 청기와를 뒀고 이를까지 청와대로 치운 것입니다. 독립국인 천자국은 왕궁에 활기와를 사용할 수 있습니다.

중국 북경에 있는 지금성의 활기와를 보면 알 수 있습니다. 속국인 제후국은 활기와가 아닌 청기와만 사용할 수 있습니다.

청와대는 국가원수의 집무공간으로 적합하지 않다는 세 간의 풍수이야기 있지만, 청와대는 정치문화적으로 독립국가를 상징하는 활기와가 아니라 속국을 상징하는 청기와로 만든 공간이라는 것이 가장 큰 문제입니다. 역사적 사실을 간과한 정치문화적 성찰이 있는 결정이었습니다.

사람에게 인격이 있고, 나라에는 국격이 있으며, 국가 원수의 집무 공간에도 나름의 격(格)이 있습니다. 지금이라도 늦지 않다고 생각합니다.

정암(淨巖) 권대봉 총장의 머리말 중에서

■ 이달의 시

첫눈

/ 권혁모

1 첫눈은 하늘에서 오는 것이 아니란다
눈망울 속 고인 사랑이 훌씨로 떠다니다
연둣빛 당신 가슴으로
뛰어내리는 거란다

2 금모래 긴 강변길
손잡고 걷던 첫눈아
해매고 해매어서 마주치는 바람 속에서

산목련

새하얀 날들이

흔들리며 내려온다.

■ 악력-권혁모

동아일보 신춘문예 당선(84년), 중앙시조대상 신인상, 한국시조협회 작품상, 한국꽃문학상, 시집 "오늘은 비요일" 외.



서울산악회 정기산행(시산제) 안내(제304차)

◆ 일시: 2020년 3월 15일(일) 오전 10시(시간연수)

◆ 산행지: 우면산

◆ 집결장소: 지하철 2, 4호선 사당역 1번 출구

◆ 준비물: 따뜻한 물, 간식 및 수저, 물컵, 개인 필요장비 등

◆ 종식제공: 장소 예약후 추후 공지

회장 권종훈: 010-4037-6656
사무국장 권순희: 010-3797-1874

등반대장(권오준): 010-3718-4204

2020년 3월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권종훈

회원 여러분의 가정에 화목·건강·행운이 함께 충만하시길 기원합니다. 마포종친회를 아래와 같이 개최하오니 많이 참석하셔서 자리를 빛내 주시기 바랍니다.

◆ 일시: 2020년 3월 26일(목) 오후 7시

◆ 장소: 우가촌(가마솥설렁탕) 02-702-5047, 010-5358-2840

◆ 오시는 길: 지하철 5호선 공덕역 5번 출구, 지하철 6호선 공덕역 6번 출구→공덕오거리→르네상스타워(옆)→우가촌

◆ 연락처: 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437, 총무 권경탁 010-3796-4047

2020년 3월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구

제427주년 행주대첩 기념행사 안내



100만 족친 여러분!!!

3월 14일(토)은

제427주년 권율도원수 행주대첩 기념일입니다.

이번 기념행사는 코로나19 사태로 인해

전면 취소 되었음을 알려드리오니

참고하시기 바랍니다.

문의: 행주산성관리사업소 031-8075-4642~4

안동권씨 대종회 회장 권해옥