

## ■ 고운(槐雲) 칼럼



## 인생교훈 6연(六然)과 바람직한 인간관계

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·복야공파 36세)

인간은 사회적인 동물이다. 따라서 우리 인간은 사회생활을 하면서 서로 떨 수 없는 여러 관계를 맺고 살아간다. 일찍이 중국 명나라 유학자인 최선(崔銘)은 인생교훈 6연(六然)을 다음과 같이 말했다.

첫째가 자기 자신에 대해 초연하고 속세의 일에 구애받지 않는 자처초연(自處超然)이다. 둘째는 남과 사귐에 있어 상대를 즐겁게 하고 기분을 좋게 하는 처인애연(處人靄然), 셋째는 무슨 일이 있을 때 꾸물대지 말고 명쾌하게 처리하는 유사참연(有事軒然), 넷째로 아무 일도 없을 때는 물처럼 맑은 마음을 가지는 무사진연(無事澄然)이라 했다. 다섯째는 일이 잘 되는 때 일수록 조용하고 안정된 마음을 가지는 득의담연(得意澹然), 마지막 여섯째로 실의에 빠졌을 때에도 태연자약할 수 있는 실의태연(失意泰然)이라 했다.

다음은 바람직한 인간관계이다. 좋은 인간관계는 인생의 윤활유이다. 처세의 기본이다. 아무리 머리가 좋고 재능이 있어도 인간관계가 좋지 않아 실패한 사람 많다.

먼저 노자(老子)의 도덕경에 나오는 인간관계 5계명이다. 첫째는 진실함이 없는 아름다운 말(美辭麗句)을 늘어놓지 말라. 남의 비위를 맞추거나 주켜세우거나 곧 밝혀질 사실을 감언이설(甘言利說)로 회유하면서 인생을 살지 말라는 것이다. 둘째는 말 많음을 삼가라. 말이 없이 성의를 보이는 것이 오히려 신뢰를 갖게 한다. 말보다 태도로서 나타내 보여야 한다. 셋째로 아는 체 하지

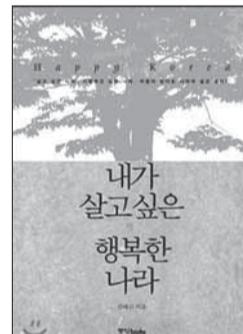
말라. 지혜 있는 자는 알아도 이를 남에게 나타내려 하지 않는 법이다. 잡자코 있는 편이 낫다. 넷째는 돈에 집착하지 말라. 돈은 인생에 필요한 것임에는 틀림이 없다. 그러나 돈에 집착하여 돈의 노예가 되면 안타까운 노릇이다. 다섯째로 다투지 말라. 남과 다투면 손해다. 어떤 일에도 유연하게 대처해야 한다. 다투어 적을 만들 필요는 없다.

다음은 최근 미국의 어느 학자가 밝힌 행복한 대인관계 10계명이다. (1) 당신의 혀에 자물쇠를 채워라. 항상 당신이 생각하는 것 보다 적게 말하라. 낮고 설득력 있는 목소리를 길러라. 당신이 무엇을 말하는 것 보다 어떻게 말하느냐가 더 중요하다. (2) 약속을 쉽게 하지 말고, 한번 약속하면 어떤 일이 있어도 지켜라. (3) 다른 사람에게 친절한 말이나 힘을 북돋울 수 있는 말을 건넬 수 있는 기회를 절대로 지나치지 말라. 대상이 누구이더라도 잘한 일에는 칭찬해라. 만약 비판이 필요하다면 도움이 되는 방식을 선택해야지 절대로 꾸짖는 방식이어서는 안 된다. (4) 다른 사람들에게 흥미를 가져라. 그들이 추구하는 목표, 그들의 일, 가정과 가족에게 흥미를 가져라. 기뻐하거나 슬퍼하는 사람과도 어울려라. 아무리 하찮은 사람이라도 모든 사람들로 하여금 당신이 그들을 중요하게 여기고 있다고 느끼게 하라.

(5) 항상 명랑하고 쾌활하게 하라. 당신의 작은 아픔과 고통, 실망감이 주변 사람들에게 짐이 되거나 그들을 우울하게 만들지 말라. 그리고 모든 사람들은 나름의 심로(心勞)를 가지고 있음을 기억하고 있다.

내가 살고 싶은 행복한 나라

/ 권태신



저자는 우리나라가 잘못하면 다시 위기에 빠져들고 이등국 가로 전락할 수 있다는 사실과 함께 왜 한국이 아직도 선진국이 되지 못하는가에 대해 필자가 오랫동안 고민한 결과를 정리한다.

우리 사회가 과연 예측이 가능한 사회인가. 약속을 지키는 사회인가. 상대방을 배려하는 사회인가 등에 해법을 찾아야 한다는 것 등이다.

우선, 우리 사회가 법과 질서가 존중되는 사회인지 자문해보아야 한다. 둘째, 더불어 사는 사회에 대한 가치를 공유하고

있는지. 셋째 무한 경쟁시대에 세계인으로 살아남을 수 있는 세련된 가치관을 공유하고 있는지 자체해보아야 한다고 제안한다.

이 문제는 자나는 젊은 세대를 포함하여 우리 모두가 다시 한번 살펴볼 필요가 있다고 생각한다며 이 책이 우리나라가 선진국으로 도약하는데 조금이나마 도움이 되었으면 하는 바람을 피력

하고 있다.

저자는 오랜 외국 생활을 통해 대한민국 국민들의 개인적 능력과 성실성, 그리고 자긍심이 외국 어느 나라 국민들보다도 뛰어남을 실감했다고 토로하며 그럼에도 대한민국이 왜 아직 선진국이 되지 못하는가에 대한 원인과 해결책을 구체적으로 제시한다.

## 서울산악회 정기산행 안내 (제306차)

- 일 시 : 2020년 6월 21일(일) 오전 10시(시간연수)
- 산 행 지 : 우면산 둘레길
- 집결장소 : 지하철 4호선 선바위역 1번 출구
- 준 비 물 : 간식 및 개인 필요 장비 등

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

등반대장(권오준) : 010-3718-4204

2020년 6월 1일

## 안동권씨서울산악회 회장 권종훈

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

- 일 시 : 2020년 6월 25일(목) 오후 7시
- 장 소 : 우가촌(가마솥설렁탕) 02-702-5047, 010-5358-2840
- 오는길 : 지하철5호선 공덕역 5번 출구, 지하철6호선 공덕역 6번 출구→공덕오거리→르네상스타워(옆)→우가촌
- 연락처 : 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437, 총무 권경탁 010-3796-4047

2020년 6월 1일

## 안동권씨 마포종친회 회장 권승구

## 생활속의 한방건강

## 면역과 염증



권희완 (시중공파 37세)

한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

## 1. 질병(disease)과 질환(illness)

나이가 들수록, '아픔'을 표현하는 사람들이 늘어난다. 요즘처럼 '코로나19'의 여파로 경제가 어려워지면 그러한 사람들은 더 많아진다. 아픔을 말하는 사람은 몸의 상처나 통증은 물론이지만, 몸의 에너지가 부족하여 힘이 없거나 불편해도 아프다고 한다.

의사는 물론 누가 봐도 알 수 있는 몸의 부위와 관련하여 아픈 것은 '질병(disease)'이라고 한다. 객관적인 증거는 미흡한데 아픔을 표현하는 사람의 입장에서 말하는 아픔은 질병과 구별하여 질환(illness)으로 말한다. 주로 정신과 관련하여 '정신질환'이라는 말을 사용한다.

질병의 원인은 신체의 외부에 있는 세균, 바이러스, 곰팡이 등 다양한 균이다. 또한 자동차나 주락 사고와 같은 물리적 충돌이나 세제류 같은 화학적인 접촉 등도 포함된다.

심적 질환의 원인은 질병과 유전으로 인해 오기도 하지만, 본인의 심리적 내성과 함유하고 있는 가치의 높이에 따라 느끼는 스트레스에 대한 해소력이나 심리적 복원력 정도와 관련이 크다.

## 2. 염증

염증(炎症) 또는 염(炎)은 인체에 유해한 원인의 침입에 대하여 면역세포, 혈관, 염증 매개체들이 협력하여 인체를 보호하는 생체반응으로 나타나는 현상이다. 바로 염증은 정상 세포의 손상을 초기에 억제하고, 또한 상처부위의 부서지거나 죽은 세포를 제거함과 동시에 재생하는 증상이다.

이러한 병원체, 순상된 세포, 자극물질 등이 염증 반응을 일으킨다. 그러므로 염증 자체는 질병이 아니며, 오히려 생명체에 필요한 방어 체계이며 생체 보전 과정이다. 가령 수도하고 아프게도 해서 그 증세를 알리고 대비를 촉구한다.

오히려 염증 반응이 전혀 일어나지 못하거나 지나치게 약한 경우 세포 및 조직의 손상을 가져올 수 있으며, 생명에도 영향을 줄 수 있다. 반대로 과도한 염증은 전신성 염증반응증후군인 패혈증, '혈관 내 응고' 등을 일으킬 수 있다.

한방에서 염증은 발적(發赤 : 모세혈관 확장)에 의하여 피부나 점막이 빨갛게 부

어오르는 상태), 종창(腫脹 = 부기浮氣 : 골거나 부스럼 등으로 부어오르거나, 그 상처), 작열(灼熱 : 손상을 입은 부위가 타는 듯한 통증으로 체온이 36.5~37.5도 이상으로 오르는 상태), 통증(疼痛 : 쑤시고 아픈 증세)의 4가지 징후이다. 진단학에서는 기능저하까지 포함하여 말한다.

## 3. 면역

면역은 신체 외부의 세균, 바이러스, 곰팡이 등 다양한 균의 침범에 대해 우리 몸의 조직과 세포를 지켜주는 인체 방어체계이다. 이 면역체계는 질병의 원인이 되는 이러한 항원의 공격에 대응하여 결투를 벌이는데, 이 과정이 염증반응이다. 결투의 규모에 따라 위에서 기술한 5개 범위 안에서 염증증세가 나타난다.

감기나 독감뿐만 아니라, 요즘 유행하는 변종인 '코로나19 바이러스'에 감염되면, 우리 몸에서는 면역체계가 즉시 작동되어 이 바이러스와 결투를 벌여, 이 과정에서 이러한 염증 반응이 나타나고, 그 증세를 보고 우리는 치료를 서두르게 된다. 염증은 바로 우리 면역체계의 전투모습이고, 진행 과정이며, 상황 표지판이다.

초기에는 우리 몸의 면역체계가 신종 바이러스 등을 이기게 되면, 염증 없는 무반응으로 별 증세 없이 생활한다. 그러므로 어떠한 신종 바이러스가 오더라도 끄떡없으려면, 면역체계 증강을 위한 평소의 스트레칭과 숙면, 균형적 영양, 적절한 흡연



과 음주, 헛별 씨며 걷기, 웃는 생활습관, 밝고 건전한 생활환경을 조성하는 것이 절대적으로 필요하다.

## ■ 이달의 시

## 행주산성

/ 청강경규학

동네 사람들 행주치마로 나른 돌이 얼마 더나 하늘에 별을 센들 이보다 많을쏘냐

돌 굴려 싸운 전투 승전고를 울리었네 행주마를 행주치마 조상 얼이 서려있네

밤낮없이 흘린 피땀 하늘도 감동했고 임들의 고운 희생 산성에서 꽂 피웠네

피튀기는 함성 소리 천지를 진동할 때 강물에 굴려떨어진 왜적들의 비명 소리 허공에서 지는구나

시인은 권을장군의 행주대첩이 벌어졌던 행주산성에 갔다 행주산성에 대한 시가 없는 것을 보고 시를 지었다. 시인은 월남전 참전 국가유공자, 회랑무공훈장, 파주문인협회 회원, 신인상 시조시 등단, 시민신문 사 최우수상 수상. 시집으로 '낮은 곳에서 피어나리'가 있다.

## 안동권씨 대종회 제46차 정기총회 찬조금 내역

성명 및 종종	금액(원)	지역	비 고	성명 및 종종	금액(원)	지역	비 고
권홍섭	300,000	서울	대종회 고문	금천종친회	100,000	서울	권대영 종친회장
권순용	50,000	구리	대종회 이사	권태복	100,000	서울	대종회 상임위원
연천종친회	100,000	연천	권희량 전 회장	권옹주	100,000		
마포종친회	100,000	서울	권승구 종친회장	제천종친회	100,000	제천	권오협 종친회장
강릉종친회	100,000	강릉	권혁목 종친회장	서울청장년회	100,000	서울	
대전 참의공종중	300,000	대전	권박원 이사장	안동권씨 서울산악회	100,000	서울	
대전종친회	200,000	대전	권용기 종친회장	권혁홍	1,000,000	서울	대종회 부회장 대여그룹 회장
권오덕	100,000	서울	대종회 감사	권홍태	50,000	서울	대종회 이사
권혁장	100,000	서울	대종회 감사	전국청장년협의회	100,000		
권혁찬	200,000	고양	대종회 부회장				
영주종친회	100,000	영주	권영창 종친회장	합 계	3,400,000		

서울산악회 정기산행 안내 (제306차)

◆ 일 시 : 2020년 6월 21일(일) 오전 10시(시간연수)

◆ 산 행 지 : 우면산 둘레길

◆ 집결장소 : 지하철 4호선 선바위역 1번 출구

◆ 준 비 물 : 간식 및 개인 필요 장비 등

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

등반대장(권오준) : 010-3718-4204

2020년 6월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권종훈

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

◆ 일 시 : 2020년 6월 25일(목) 오후 7시

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

◆ 오는길 : 지하철5호선 공덕역 5번 출구, 지하철6호선 공덕역 6번 출구→공덕오거리→르네상스타워(옆)→우가촌

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

2020년 6월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구