

■ 괴운(槐雲) 칼럼



한신(韓信)의 오재십과(五才十過)

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·복야공파 36세)

요즘 어느 단체 카톡방에 초한지(楚漢志)가 시리즈로 매일 연재되고 있어 재미있게 보고 있다. 이 초한지에는 한신(韓信: 기원전 196년 사망)이 한(漢)나라를 세운 유방의 승상인 소하(蕭何)와 대회중에 오재십과(五才十過)란 내용이 들어 있다. 이는 장수가 명심하고 갖추어야 할 덕목으로 오늘날 경영자들에도 귀감이 되고 있다.

한신이 잠시 생각에 잠겨 있다가 조용히 입을 열면서 말한다. “일국의 종사령관은 오재십과(五才十過)의 조건에 통과한 사람어야 하는 법입니다. 오재(五才)란 다섯 가지의 재능을 말하고, 십과(十過)란 열 가지 허물을 말하는 것입니다.” 소하가 묻는다. 다섯 가지 재능은 어떤 것을 말하는 것이오? 하니 한신이 설명한다. 오재란 지(智), 인(仁), 신(信), 용(勇), 충(忠)의 다섯 가지를 말하는 것입니다. 지(智)가 있어야만 혼란을 막아낼 수 있고, 인(仁)이 있어야 장병들을 사랑할 줄 알고, 신(信)이 있어야 기회를 놓치지 않게 되고, 용(勇)이 있어야 배반자들을 막아낼 수 있고, 충(忠)이 있어야 두 마음을 가지지 않게 됩니다. 적어도 대원수가 되려면 이와 같은 다섯 가지의 재능을 반드시 몸에 갖추고 있어야 합니다.

소하는 탄복하며 다시 묻는다. 그러면 “십과란 어떤 것을 말하오?” 하니 한신은 대답한다. “십과란 대원수가 될 수 없는 열 가지 허물을 말하는 것입니다.

첫째, 용기 있어도 죽음을 경시하는 자는 안 되고, 둘째, 급할 때를 당해 행동을 서두르는 자는 안 되고, 셋째, 이재(理財)에 눈이 어두워 재물을 탐내는 자도 안 됩니다. 넷째, 인(仁)을 갖추고 있어도 사람을 죽일 용기가 없는 사람은 안 되고, 다섯째, 지(智)를 갖추고 있어도 적을 두려워할 줄 모르는 사람은 안 됩니다. 여섯째, 신(信)을 갖추고 있어도 남을 덮어놓고 믿기만 하는 사람은 안 되고, 일곱째, 아무리 청렴결백해도 남을 이해 할 줄 모르는 사람은 안 되고, 여덟째, 지(智)이 밖으로 결단력이 없는 사람은 안 되고, 아홉째, 강직한 것은 좋으나 자기 고집만 부리는 사람은 안 되고, 열째, 성품이 나약하여 모든 일을 남에게 맡기려 하는 사람은 안 됩니다. 이상과 같은 열 가지 중에 어느 한 가지의 허물만 있어도 그런 사람은 대원수를 시켜서는 아니 된다고 생각합니다.”

소하는 그 말을 듣고 더욱 감탄하였다. “지금 여러 나라

에는 장군들이 많은 데 귀공은 그들을 어떻게 보시오? 물으니 한신은 답하기를 “지금 각국에는 대장급 인물들이 많은 것은 사실입니다. 그러나 제가 보기에는 어떤 사람은 자략은 있어도 용기가 부족하고, 어떤 사람은 용기는 있어도 지략이 부족합니다. 또 어떤 사람은 재능이 있어도 군사를 지휘할 줄 모르고, 어떤 사람은 실력도 없으면서 교만하기만 하고, 어떤 사람은 부하들의 공로를 가로채기 일쑤이고 하여 진실로 존경할 만한 명장은 별로 없다고 생각합니다.”

소하는 마음속으로 생각하는 바가 있어 “만약 귀공을 이 나라 대원수로 임명한다면 귀공은 어떻게 하시겠소?” 하면서 단도직입적으로 물었다. 한신은 가슴속에 이미 원대한 계획을 품고 있었던지라 이번에도 서슴지 않고 대답을 한다. “만약 저를 대원수로 써주신다면, 저는 조금도 뽑내지 아니하고, 모든 군무(軍務)를 병법대로 수행해 나가겠습니다.” “병법대로 수행해 나가겠다는 것은 무슨 말씀이오?” 물으니 한신은 “평소 군사들을 대할 때는 부드럽게 대해주고, 훈련을 시킬 때에는 엄격하게 실시하고, 평소에는 조용함을 위주로 하되, 일단 군사행동을 개시하면 동적(動的)으로 이끌어 나가겠습니다. 다시 말해서 무예를 연마해 나가며 산악과 같이 위연한 자세를 갖추고 있다가 일단 유사시에는 산하(山河)와 같이 전개해 나가되, 그 변화는 천지와 같이 무궁무진하게 하고, 군연은 뇌성벽력이 천지를 진동하듯 하게 하며, 상별은 공포무사하게 하고, 계략은 귀신같이 운영해 나갈 것입니다. 그리하여 죽음을 각오함으로써 생을 도모해나가고, 약한 듯이 보이면서 강함을 제압하고 위태로운 듯이 보이면서 안전을 도모하여 10만 대군으로 백만 적군을 능히 제압해 나가도록 하겠습니다.” 소하는 그 말을 듣고 크게 기뻐하면서 그 날부터 한신을 자기 집 귀객(貴客)으로 모셔놓고 그의 경륜을 좀 더 상세히 들어보기로 하였다.

한신은 소하, 장양(張良)과 함께 유방의 한나라 건국을 도운 한초삼걸(漢初三傑)의 한 사람으로 이윤(伊尹)에게 병법을, 태공(太公)에게 전략을, 악의(樂毅)에게 전술을 배운 대장군으로서 제(齊)나리를 점령 후에 가왕(假王)이 되었다. 이 한신의 오재십과는 장수가 명심하고 갖추어야 할 덕목으로 다섯 가지 재능과 열 가지 과오를 말하고 있는데 2천 년 이 지난 오늘날 경영자들에게도 큰 귀감이 되고 있다.

생활속의 한방건강



관절과 지례

1. 인체의 뼈대와 팔·다리

건강한 인체는 멋있다. 나이가 들어도 바로선 자세를 가진 사람들을 보면 멋있다. 그러한 멋은 뼈대를 세우는 관절과 근육이 만든다.

활동이나 운동을 잘하기 위해서는 팔과 다리가 잘 움직여야 한다. 그러면 어디부터 팔이고 어디부터 다리일까? 생체학적으로 팔은 어깨뼈(견갑골, 날개뼈)로부터 시작되어 어깨, 팔, 손으로 구성되며, 다리는 골반으로부터 시작되어 다리, 발로 구성된다. 그러므로 생활 속에서 활동이나 운동을 잘하기 위해서는 팔과 다리의 동작의 시작이 되는 어깨뼈와 골반의 움직임에 관심을 가져야 한다.

2. 경쾌한 움직임을 만들어주는 건강한 관절

어깨뼈와 골반의 움직임을 만들어 주는 것은 관절이다.

경쾌한 리듬을 갖고 움직이는 사람들은 건강한 뼈대와 근육으로 이루어진 관절을 보유하고 있다.

건강한 관절은 동작의 유연함을 연출한다. 유연한 동작의 대표가 춤이나 댄스, 체조, 스트레칭이다. 이러한 동작을 취하면서 몸은 더 유연하게 되면서 가동성도 증대된다.

봄 등의 계절마지를 하면서 걷기 전·후의 유연성 움직임을 통해 한결 부드럽고 때로는 우아하게 나들이를 하면서 동작도 키워보자!

3. 큰 힘을 만들어내는 관절의 지례원리

건강한 관절은 가동성을 크게하여 큰 힘을 만들어낸다. 두 개 이상의 뼈가 만나서 이루어지는 관절의 동작은 ‘지례의 원리’가 작동되어 큰 힘을 내거나 먼 거리의 이동을 만들어낼 수 있다.

지례는 통상 두 개의 막대로 구성되는데, 하나의 막대에 힘을 주거나 거리를 이동시키 다른 막대의 거리를 이동시키거나 큰 힘을 갖게 하는 원리이다. 우리주변에서 볼 수 있는 가위, 손톱깍기, 병따개 등이 지례의 원리

로 작동되는 도구이다.

우리 몸에서 관절도 이와 같은 지례의 원리가 작동되며 하여, 특정 물체에 보다 큰 힘을 주거나 먼 거리로 이동을 시킬 수 있다. 그러므로 건강한 관절로 지례의 원리를 제대로 활용하면, 효율적인 운동이나 활동을 하게 된다.

4. 동작의 연결성을 갖는 관절의 조합

우리 몸의 활동은 관절로 시작되어 드러나고, 여러 관절의 협업에 의하여 동작은 완성된다. 관절은 기능에 따라 신체의 안정성을 유지해주는 안정성관절과 움직임을 원활히 해주는 가동성관절로 구분된다.

가동성관절에는 발목관절, 엉덩관절(고관절), 어깨뼈관절, 등뼈관절(흉추관절) 등이 있다. 이들을 향상 유연하게 유지해야 하며, 이에 따라 우리 몸의 회전성은 보다 원활하게 된다.

5. 떨어져 있는 관절의 상동적 지례작동

필자는 수년 간 관절의 동작연구를 통해, 발목관절과 등뼈관절, 엉덩관절(고관절)과 어깨뼈관절, 어깨관절과 어깨관절, 등뼈관절과 팔꿈치관절 등의 상동적 움직임의 관계를 발견하였다.

이들은 골프운동과 같은 회전운동에서 한 관절의 움직임이 다른 특정관절에 더 깊은 영향관계에 있는 것을 발견하였다.

이 관절들은 거리가 떨어져 있어도 큰 범주에서 막대로 연결되어 지례의 원리가 작동된다는 사실을 검증하여 새로운 골프의 스윙이론을 정립하였다.

예를 들어 발목관절을 돌리면, 등뼈관절이 자연스레 움직인다. 엉덩관절을 돌리면 어깨관절이, 어깨뼈관절이 움직이면 어깨관



절이, 등뼈관절이 움직이면 팔꿈치관절이 자연스레 움직한다.

이를 ‘삼축지례스윙’이라 이름지었고, 금년 3월에 책으로 출간하였다.

이 골프스윙법은 인체의 축과 관절을 중심으로 스윙하는데, 그 방법을 인체 과학적으로 설명하였으므로, 티칭프로와 명랑골퍼에게 골프교과서로 유용하고, 일반 사람들에게도 회전운동은 물론 건강에도 도움이 되리라 본다.

■ 이달의 시

시골 오일장에서

/ 권철구

오전 내내 병원을 지키다

오일장 할매

걸쭉한 호객 소리

홀린 정신 찾기 나선다

검정 봉지에 담긴 내장

토막 친 대구가 나를 부르는 순간

어느새 벗겨낸 홍 양의 치맛자락

슬그머니 봉지에 쑥 넣어 왔다

▶권철구

시인·현대계간문학작가 행사분과위원장
한국문인협회회원

3축지레스윙 발간

권희완



우리 안동권씨종보에 6여년 동안 ‘생활속의 한방’ 칼럼을 연재한 권희완 종친이, 한의학박사가 바라보는 골프들의 인체의 축과 관절사용법을 담은 건강과 재미를 추구하는 명랑골퍼들을 위한 정형화된 골프스윙에 관한 책을 금년 3월에 출간하였다.

이 책은 종래의 동일한 골프스윙에 대한 다른 접근법으로 해석되고 설명한 책이다. 이러한 이유는 이 책을 접한 저자가 한의학은 물론 경영학과 교육학을 전공하고

대학에서 다양한 영역을 강의하고, 현재 ‘힐링풀은 바른자세’를 주제로 일반인들에게 생활자세를 강의하고 조언하는 한의학박사이기 때문이다.

이 책은 인체가 지면반력을 활용하는 3축지례의 원리를 이용하여, 스윙 종류와 그 단계에 따른 적합한 관

절과 근육을 제대로 사용하는 3축의 힘팔과 작용팔의 작용에 따라 운동하는 골프스윙의 방법과 작용팔의 골프채에서 작용하는 손목지례의 작동을 인체 생리와 과학을 적용하여 기술하였다.

서울산악회 정기산행 안내 (제311차)

회원 여러분의 건강과 가내 두루 평안하시길 기원드립니다.
서울산악회 3월 정기산행 시산제는 코로나19로 인해 취소되었음을 알려드립니다.

거리두기 하는 한 발짝, 코로나 극복에 한 발짝

회장 권오준 : 010-3718-4204 등반대장(권오윤) : 010-9027-6179
총무 권순희 : 010-3797-1874

2021년 4월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권오준

제33회 안동권씨 전국청·장년체육대회 안내

100만 족친여러분, 안녕하십니까.

작년 산청에서 개최 예정이었던 제32회 안동권씨 전국청·장년체육대회는 코로나19로 인해 전격 취소되었습니다.

금년 제33회 안동권씨 전국청·장년체육대회는 4~5월 중 울산에서 개최할 예정이었으나 코로나19로 인해 부득이 내년으로 연기 하였음을 알려드립니다.

♣연락처 : 전국청·장년협의회 회장 권갑수 010-3582-8279

울산청·장년회 회장 권명달 010-3877-5674

대종회 사무처 02-2695-2483~4

■ 주최 : 안동권씨 전국청·장년협의회

■ 주관 : 안동권씨 울산청·장년회

■ 후원 : 안동권씨 대종회, 울산종친회

회원 여러분의 가정에 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다.
마포종친회 월례회는 코로나19로 인해 당분간 개최하지 못함을 알려드립니다.

상황이 진정되는 대로 재개할 예정이오니 착오 없으시기 바랍니다.

서로를 지키는 거리는 약속입니다.

2021년 4월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구