■ 괴운(槐雲) 칼럼

묵자(墨子)의 인간관계에 대한 기술

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문:복야공파 36세)

우리 인간사회에는 여러 가지 기술이 있다. 말을 잘하는 화술(話術)이 있는가 하면 사업을 잘하는 상술(商術)도 있고, 공예기술(工藝技術)이나 전쟁터에서 싸움을 잘하는 전술(戰術) 등도 있다. 특히 전쟁에 사용하는 병법(兵法)도 많지만 중국 춘추전국시대 제(齊)나라 손무(孫武: BC545-470)가 지은 '손자병법'에는 13편(篇) 36계(計)가 있다.

모공편(謀攻篇)을 보면 '백번 싸워 백번 이기는 것이 최선의 방법이 아니다(百戰百勝 非善之善者也), 싸우지 않고도 적을 굴복시키는 것이 가장 좋은 방법이다(不戰而屈人之兵 善之善者也)'라는 '부전승(不戰勝)' 개념이 등장한다. 그리고 36계 가운데 마지막 계책으로 적이 막강하면 곧바로 달아나서 훗날을 기약하라는 '주위상책(走爲上策)' 계책도 있다.

그리고 최근 중국 고대사를 연구한 베이징 쉬에뚜어 문화교류센터 편집장 친위(秦榆)가 고전에서 배우는 지혜로서 '싸우지 않고 이기는 기술, 묵자(墨子)'와 '이제 논어를 끝내야 할 나이, 마흔셋에 묵자를 만나다' 등 여러 책을 발간하여 묵자의 인간관계 기술을 논하고 있다. 묵자(墨子:BC475-396)는 묵가(墨家)의 창시자로 '겸애(兼愛)'라는 독창적인 학설을 주창한 중국 노(魯)나라 사상가이다. 겸애란 사람을 차별하지 않고 똑같이 사랑하는 것을 의미한다. 여기서는 묵자의 겸애정신을 담은 여러 명언 가운데 인간관계에 대한 몇 가지 기술을 알아본다.

(1) 때와 장소를 가려라. 지혜로운 이는 자신의 능력을 함부로 쓰지 않는다. 똑똑한척하는 사람은 아무 때나 자신의 얄팍한 잔재주를 보이며 허점을 만들지만 영리한 사람은 언제 자신의 능력을 발휘할지 때와 장소를 가릴 줄 안다. 경거망동한 운신은 괜히 화를 부르기 쉽다.

(2) 아첨하는 이를 곁에 두지 말라. 괜한 시비로 다른 이의 원망을 사는 건 어리석은 행동이다. 상대의 기분을 적절히 맞추는 처세는 중요하다. 다만 신의가 있는 인간관계에서는 이것을 주의할 필요가 있다. 친구의 결점을 알고도 말하지 않으면 이것은 친구의 의무를 저버린 행위다. 묵자는 평소 진심으로 친구를 책망하고 꾸짖는 이가 있다면 그가 바로 인생의 스승이자 진정한 친구라 했다.

(3) 겸허한 태도로 마음을 열어라. "양쯔강과 황하는 작은 물줄기를 마다치 않아 큰 강을 이뤘다." 묵자는 이렇게 다른 사람의 작은 비평도 기꺼이 받아들이는 태도야말로 타인의 장점을 흡수해 정진하는 가장 빠른 길이라 하였다. 겸손은 삶에서 가장 중요한 태도이다. 제아무리 뛰어난 사람도 이 세상에 비하면 보잘 것 없을 뿐이다. 항상 낮은 자세로 정진해야 한다.

(4) 의미 없는 논쟁은 하지 마라. 말싸움을 하게 되면 누구나 고집부리기가 마련이다. 사실 거기서 얻을 수 있는 건 아무것도 없음에도 자존심 때문에 쉽게 포기하지 못한다. 논쟁에서 지면 기분이 나쁘고 이기면 친구를 잃는다. 상대방과 논쟁을 하고 싶을 때는 두 가지를 고려해라. 첫째, 논쟁은 이겨도 의미 없다는 사실과 둘째, 그것이 상대의 자존심을 짓밟아 얻은 것이라는 것이다.

(5) 비워야 담을 수 있다. 가득 차 있는 곳에는 어떤 새로운 것도 담을 수 없다. 자의식 과잉은 수많은 번뇌의 시작이다. 지나치게 내 안을 나로 가득 채우면 피곤함에 시달려 자신과 남에게 예민하게 군다. 자아가 가득 찬 사람에게는 타인이 들어갈 공간이 없다. 항상 어느 정도 나를 비워두는 여유가 필요하다.

(6) 소인을 피하라. "군자는 소인과 친구는 되지 않더라도 소인을 대처하고 피할 줄 알아야 한다." 묵자는 사람을 크게 군자와 소인으로 나누며 소인의 위험성을 경계했다. 소인은 반드시 주변 사람을 음해하므로 상대하기보다는 피하는 쪽이 좋고, 만약 적을 만들더라도 군자보다는 소인 쪽이 훨씬 위험하다. 군자와 달리 소인은 그 옹졸함으로 평생 다른 이를 괴롭히기 때문이다.

(7) 자랑하지 말라. 특별함을 추구하는 건 건강에 좋은 자세다. 하지만 그것이 과해 주위를 무시하면 그 모든 의미가 퇴색된다. 세상에는 소인이 많아 겸손하지 않으면 반드시 질투를 받게 된다. 소인들의 공격대상이 되지 않게 자신을 감추고 보호할 필요가 있다. 예부터 지혜로운 이는 빛을 감추고 우둔함을 보인다고 하였다.

중국의 유가(儒家)가 귀족층을 대변했다면 묵가는 서민층을 대변했다. 묵자의 사상은 지극히 소박하고 실용적이다. 그는 군사부일체(君師父一體)라는 유가의 절대적 가치를 부정하면서 법도(法道)가 없이는 세상이 바로 설 수가 없으며 근검절약(節用)과 간소한 장례(節葬)를 주장했으며, 음악은 낭비가 심하고 쓸모없다고 배격(非樂)했다.

그리고 사람들을 차별을 두지 않고 평등하게 사랑하는 것이 모든 것의 근본(兼愛)이고, 이웃나라를 공격해서는 안 된다(非攻)고 주장했으며, 귀신의 존재를 인정(明鬼)했다. 순자(荀子)는 묵자를 "실용에 가로막혀 형식의 가치를 몰랐으며, 통일적인 체계는 확립했으나 다양성은 간과했다 '고 비판했다.

계묘년 새해를 맞이하여 2400여 년 전 묵자가 "미인은 문밖에 나오지 않아도 많은 사람이 만나길 원한다. 스스로 이름을 드러내려 애쓰기보다는 내실을 다지는 것이 좋다" 고 한 말을 되새기며 오늘날의 인간관계를 생각해 본다.

생활속의 한방건강

관절운동과 바르게 걷기

권 희 완(시중공파 37세)
한의학박사 /안양지역종친회원
3축관절스윙 골프아카데미 원장

1. 걸음이 주는 건강

'걷기가 건강에 도움이 된다'는 연구결과는 많고, 많은 사람들이 그 내용을 잘 알고 있다. 오늘도 건강증진이나 즐거움을 위해 둘레길을 걷거나, 업무 중에도 승용차 대신 걸어서 이동한다는 사람들을 보게 된다.

바른 자세로 하루 30분 이상 걷게 되면, 관절의 운동이 촉진되며 걷기 효율은 더 좋아진다. 또한 기혈순환 촉진 및 심혈관 질환 예방, 림프순환 및 면역기능 증진, 호흡기능 및 내장운동 증진, 어깨와 다리 등의 근육 증대, 스트레스 완화 및 체내 노폐물 배출 등등을 도와 몸과 마음을 건강하게 해준다.

그러나 잘못된 자세로 걸으면 다소 건강에 무리를 주게 된다. 목이 앞으로 굽어진 거북목의 형태나 등이 앞으로 굽어진 곱추등과 같은 모습으로 걸었을 때 머리의 무게가 목이나 등에 주는 부담, 그리고 무릎을 굽히면서 걷었을 때 인체의 무게가 무릎에 주는 부담 때문에 해당관절에 문제가 야기될 수 있다.

2. 바르게 걷는 모습

거리에서 오가는 사람들을 바라보게 되면, 그 걷는 모습은 다양하다. 나이에 따라. 성별에 따라 그 걷는 모습들이 차이를 보이지만, 대략 그 사람의 건강상태도 가늠하게 된다.

그 중 멋있게 걷는 사람을 보면, 그들의 자세에서 머리, 윗몸, 엉덩이를 지면에 수직라인으로 곳곳하게 세우고, 시선은 눈의 수평 높이보다 약간 높게 전방을 바라보며, 곧게 편 다리로 한발 한발 옮기는 발걸음이 경쾌하다. 당연히 이들은 건강하게 보이고, 또한 이들이 풍기는 멋진 옷맵시는 바른 자세가 주는 덤이다.

발바닥의 움직임을 보면, 한 쪽 발에서 발뒤꿈치로 먼저 땅바닥을 딛고서 발바닥을 통해 발앞꿈치로 옮기고, 이어 다른 쪽 발도 발뒤꿈치로 먼저 땅바닥을 딛고서 발바닥을 통해 발앞꿈치로 옮기는 반복적 연속동작을 통해 걷는다. 그 때 발목관절이 주요한 역할을 하는 것을 알 수 있다.

3. '바르게 걷기' 위해 필요한 관절들

'바르게 걷기 위한 자세'를 알려주는 강의를 TV나 유튜브 등을 통해 가끔 접하게 된다. 그런데 여기에 관절사용에 대한 핵심적인 요소가 빠져있어, 필자는 다소 아쉬움을 갖는다.

필자는 바르게 걷기 등 바른 자세에 대한 수년간의 연구를 통해 이론체계를 갖추게 되었고, 기회가 될 때마다 이를 대중들에게 강의를 해오고 있다. 바르게 곳곳하게 서고, 경쾌한 발걸음을 내딛기 위해 필요한 것은 바른 관절의 활용이다.

바르게 걷기 위한 발걸음은 관절로부터 시작되어야 하며, 그 중 핵심관절은 엉덩관절(고관절), 발목관절, 어깨뼈관절 등등 이다. 아울러 인체의 중심에 대한 이해가 필요하다.

4. '바르게 걷기' 위해선 '바르게 서기' 가 우선

바르게 서는 것은 바르게 걷기 위한 선결조건이다. 바르게 서기 위해서도 관절의 유연함이 필요하다. 그럼에도 사람들이 서있는 자세에서 적지 않은 사람들이 목이 앞으로 굽어진 거북목의 형태나 등이 앞으로 굽어진 곱추등과 같은 모습으로 서있는 것을 보게 된다. 바르게 서기 위한 자세는 우선 골반위에 상체를 세우고, 배꼽과 두덩뼈(치골) 사이인 단전(기해혈)부위가 자연스레 골반 뒤쪽 에 있는 엉치뼈(천골)와 맞닿는 듯 당기어 서야 한다. 그 상태에서 귀, 어깨와 팔, 골반과 무릎의 수직라인이 지면에 내리도록 서는 것이다.

물론 이 때에도 척주의 관절, 골반과 다리뼈를 연결하는 엉덩관절, 무릎관절, 발목관절이 유연하고 탄력성이 있어야 바르게 서는 것이 용이하다.

5. 걷기는 인체 중심의 이동

바르게 서있는 상태는 우리의 몸에서 인체의 중심이 안정화되어 있는 상태에다. 인체의 중심은 인체의 몸무게가 모여지며 균형을 잡는 곳으로 간주되는 가상의 부위이다. 서있을 때 이 중심은 골반 안에 있는데, 바로 엉치뼈와 단전의 사이이다.

서 있는 상태에서 걸음을 시작하는 동작은 몸의 위치가 옮겨지면서 인체의 중심을 이동하는 것이므로, 걸을 때에 인체의 중심을 먼저 이동시키는 것이 가장 안정적이며 가동성이 좋은 바르게 걷기의 핵심이 된다.

따라서 걸을 때에 가장 먼저 나가야 하는 부위는 인체의 중심을 뒤에서 밀어주게 되는 엉치뼈 부위로, 이를 앞으로 내보내면서 동시에 내미는 다리의 발뒤꿈치로 땅을 내딛는 것이다. 또한 다리를 교차할 때도, 엉치뼈 부위가 나가면서 교차된 다리의 발뒤꿈치를 내딛으며 걷는 것이다. 이 때 탄력성 있는 엉덩관절이 주요한 역할을 하여 양 쪽의 다리를 넓게 곧게 내딛게 작용한다.

6. 가동성관절과 안정성관절은 어떻게 사용되나?

걷기 등 운동을 할 때는 물론 활동을 할 때도 관절의 기능을 이해하면, 그 사용효율은 높아진다. 걸을 때에 우리의 움직임과 이동을 도와주는 가동성관절인 엉덩관절이 매우 중요하며, 이와 함께 작용하는 발목관절과 어깨뼈 및 어깨관절을 적절하게 활용하는 것이 필요하다.

반면에 우리 몸을 안정되게 유지해 주는 안정성 관절인 무릎관절은 걸을 때에 그것을 가급적 접지 않고 걷는 것이 도움이 된다. 제자리에서 걸을 때는 인체의 중심이 크게 이동되는 것이 아니므로 무릎관절을 자연스레 접으며 걸으면 된다.

관절을 잘 활용하는 바른 걸음은 곧 저절로 관절운동을 하게 만든다. 이를 통해 새해에는 건강과 즐거움을 더 누리어보자!

■ 이달의 시

쌍자음자 찾아가는 한글 배달교실

/ 안동 일직면 권복향

쌍자음자 차자보라꼬 하는 우리 선상님
경상도 할매 한태 식은 죽 먹기다.
꼬무신 끄내끼 쪼가리
무꾸짠지 배차짠지 곤지 짠지
경상도 할매 밥상에
날매롱 쌍자 음자 저거 끼리 춤춘다.
우얄꼬 천지 삐가리다.
우리 선상님 웃니리꼬 싸레 들었다.

임인년이 다가는 어스름 안동역, '어머니의 시간' 한글공부 하고난 할머니 작품 전시회서 발견한 권복향

할머니의 작품, 쌍자음 찾기의 묘미를 소박하게 시로 만든 이분이야 말로 천의무봉의 시인이다. 쌍,꼬,꼬,끄,까,쪼,꾸,짠,짠,짠,쌍,끼,꼬,비,꼬,싸 94글자 중 16자가 쌍자음, 닥아오는 계묘년엔 토끼처럼 따뜻한 한해로 기억 되기를 기대하면서 옮긴다. 〈권오철 기자〉

양가도총섭 광복군 종정공 (兩街都摠攝 廣福君 宗頂公)

종정(宗頂)공은 추밀공파 14世로 영가부원군(永嘉府院君) 문정공 보(溥)의 차남(次男)으로 출생하였다. 형은 창화공 준(準)이고 동생은 충정공 고(皐)와 정헌공 후(煦)이다.

당시 국법에 따라 불가(佛家)로 출가(出家)하였는데 대선사(大禪師)에 이르고 양가도총섭(兩街都摠攝)이 되었다.

양가는 선종(禪宗)과 교종(敎宗)으로 대변되는데 불교계의 함칭이고 도총섭(都摠攝)은 고려 말에서 조선 초에 경기 북한산(北漢山)에 주둔한 승군(僧軍)의 총사령관 직함이다. 공은 국난(國亂)기에 승군(僧軍)을 지휘해 큰 공을 세워 광복군(廣福君)에 책봉되었다.

권영갑 전 수원종친회장

안동권씨 참봉공계 東山公, 忠康公, 默翁公, 霜嵒公 종중 족보 발간

안동권씨 복야공파 참봉공(參奉公) 후손 4파에서 30년 주기로 뿌리 찾는 족보를 발간하고 있습니다. 자손되시는 분은 각 종중 대표분들께 문의 접수하여 주시기 바랍니다.
기간 : 1차는 2023년 1월부터 12월까지, 2차는 2024년 6월까지 마감합니다. 부담금 1인당 1만원

10세 복야공 후손 14세 화원군 – 20세 참봉공 휘 時準, 22세 휘 世春 子 忠康公 孫 東山公 22세 휘 世仁 장자 默翁公, 차자 霜嵒公

계파	대표자	전화	주소	이메일 및 팩스번호
동산공 東山公	권우식	010-3523-7711	경남 산청군 신등면 신등가회로 85번길 23	chic12@hanmail.net
	종손 권용근	010-5442-3379	서울 성북구 서경로 5길 8	fax: 02-742-6402
충강공 忠康公	종손 권병관	010-9222-2358	부산시 금정구 수림로 50번길 196-4 604호	bg2358@naver.com
	권현호	010-3564-3204	경남 진주시 수곡면 곤수로 988번길 7	khh3204@gmail.com
묵옹공 翁公	권정수	010-4948-9900	부산시 남구 수영로 26 1층 109호 축복부동산	fax: 051-643-9900
	권추현	010-4552-7351	경남 합천군 대병면 상조항길 24	
상암공 霜嵒公	덕암공 종중 권보상	010-5213-6130	경남 의령군 부림면 한지 26길 3	fax: 055-5736-6130
	우천공 종손 권석재	010-6305-2191	경남 산청군 단성면 교동길 17-5	sj002191@naver.com

안동권씨 참봉공 종중 회장 권재형
진주시 진양호로 328번길 103동 1201호 fax: 055-745-7907. 010-3876-0052

〈2022年 12月 종보대금 납부자 명단〉

납부기간: 11.29. ~ 12.28.
총 납부자 45명, 지사 2곳

(이름순) 단위:원

권경택(서울금천)	20,000	권부교(영천)	30,000	권영복(진주)	30,000	권윤택(인천)	20,000	권혁구(대전)	30,000
권공범(청주)	30,000	권상택(경주)	30,000	권오상(서울마포)	30,000	권이서(서울강서)	30,000	권혁기(경주)	30,000
권극상(구미)	30,000	권석주(전주)	20,000	권오석(경기파주)	30,000	권중봉(거제)	30,000	권혁주(서울도봉)	30,000
권기호(경기파주)	30,000	권성일(대구)	30,000	권오연(영주)	30,000	권중천(부산)	30,000	권홍목(세종)	30,000
권녕채(서울중구)	30,000	권순정(안동)	30,000	권오영(서울은평)	30,000	권철주(서울관악)	20,000	권훈천(남해)	30,000
권동주(장수)	20,000	권순철(경기고양)	30,000	권오중(경주)	30,000	권태은(양평)	30,000	지사지국 납부지역	
권만봉(경기광주)	30,000	권순칠(서울강동)	30,000	권오진(안동 무릉리)	30,000	권태필(서울동작)	30,000	대전 참의공종중	500,000
권만조(부산)	30,000	권순호(서울영등포)	30,000	권오창(서울종로)	30,000	권태환(경기양주)	30,000	충주종친회	660,000
권문택(전주)	20,000	권영균(하동)	30,000	권용덕(상주)	30,000	권태훈(서울영등포)	30,000		
권병천(김포)	30,000	권영대(제천)	30,000	권원홍(대구)	30,000	권해윤(서울)	30,000	총 2,450,000원	

서울산악회 정기산행 안내 (제322차)

서울산악회 회원 여러분, 새해 복 많이 받으세요
정기산행을 아래와 같이 알려드리오니 시간 엄수하시어 많은 참석 부탁드립니다.

♣ 일 시 : 2023년 1월 15일(일) 10시
♣ 장 소 : 7호선, 경춘선 상봉역 대합실
♣ 산행지 : 강촌 구곡폭포
♣ 준비물 : 간식, 식수, 개인필요장비(아이젠 필수)
♣ 산행 후 남춘천 우리송어횟집 식사

● 회 장 권영복 : 010-2456-6865
● 등반대장 권오윤 : 010-9027-6179
● 총 무 권순휘 : 010-3797-1874

2023년 1월 1일
안동권씨 서울산악회 회장 권영복

서울마포종친회 월례회 안내

회원 여러분, 새해 복 많이 받으세요

♣ 일시 : 2023년 1월 8일 일요일 12시
♣ 장소 : 한우마당(02-719-7792)

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

2023년 1월 1일
안동권씨 마포종친회 회장 권승구