

■ 괴운(槐雲) 칼럼



조선조 권문선비들의 잠언(箴)

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·북아공파 36세)

얼마 전 서울 은평구에 있는 한국고전번역원을 찾았다. 그곳에서 번역한 사론(史論)으로 본 조선왕조실록인 사필(史筆: 2016.5.25일 발행)과 옛 선비들의 마음에 놓는 침이라 할 수 있는 잠언 64편이 실린 잠(箴: 2015년 12.20 발행), 사물에 새긴 선비들의 마음인 시선(詩選) 집 명(銘: 2017년 12.20 발행), 조선 문인 33인의 삶을 기록한 전(傳: 2018.6.30 발행) 각 1권씩을 구입하여 감명 깊게 읽었다.

그 가운데 선현(先賢)들이 살면서 겪는 여러 가지 마음의 병을 예방하고 치료하기 위하여 놓은 침이 고전 속에 잠(箴)이라는 글로 실려 있다. 잠은 오늘날 격언(格言), 금언(金言), 서양의 잠언(The Proverbs)과도 유사하며 스스로 경계하거나 다른 사람을 훈계하는 전통적인 글쓰기 형식이다. 한국고전번역원에서 발간한 <잠(箴)>이란 책은 총 4장으로 제1장은 마음에 놓는 침, 2장은 학문에 놓는 침, 3장을 습관에 놓는 침, 4장은 관계에 놓는 침으로 각각에 18장씩 64장으로 되어 있다.

오늘은 잠(箴)이란 책에 수록된 두 편의 안동권문의 잠을 소개하고자 한다.

(1) 먼저 탄옹(炭翁) 권시(權謚: 1604(선조 37)-1672(현종 13)가 지은 '유덕망소잠(惟德罔小箴): 백성마다 제 중심을 잡게 하소서'이며 학문에 놓는 침이다.

<내용> 선과 악은 크고 작고 중요한 것이 아니니, 선은 반드시 작으면서 말미암고 악은 큰 것에만 있지 않습니다. 선을 행하느냐, 악을 행하느냐에 따라 성인은 되고 미치광이도 됩니다. 천명은 일정하지 않아 선하면 상을 내리고 악하면 벌을 내립니다. 악이 작다 해도 하지마시고 선이 작다 해도 안하지 마시길, 나라가 무너지는 것도 작은 악에서 비롯되고 천하의 경사도 작은 선에서 비롯됩니다. 덕

이 있느냐 없느냐에 따라 하늘은 재앙도 내리고 복도 내립니다. 작은 것에 쌓여서 큰 것이 되어 나라를 일으키기도 하고 망치기도 합니다. 전갈을 피하듯 악을 피하고 물 흐르듯 선을 따르시길.

덕으로 다스려야 선정(善政)이 되고 진실로 덕이 있어야 임금이 됩니다. 훌륭한 덕을 밝히면 천명이 새로워지니 큰 덕을 밝히기를 힘써서어 중정(中正)한 도를 세워 백성들이 준칙으로 삼게 하소서. 덕이 있으면 흥하고 덕이 없으면 망하니 한 가지 선이 작다 해도 나라를 일으킬 수 있고 한 가지 악이 작다 해도 나라를 망칠 수 있습니다.

악은 작아도 두려워해야 하니 왕계선 경계 하소서. 신은 작아도 힘써야 하니 왕계서 그 선을 키우소서,

<작성 배경> 예부터 덕 있는 임금은 흥하고 덕 없는 임금은 망하였다. 착한 일이 꼭 커야하는 것은 아니어서 작은 일을 통해 나라를 일으킨 자가 있었으며, 악한 일도 꼭 커야 하는 것이 아니어서 작은 일로 나라를 망친자도 있었다. 작더라도 꼭 해야 되는 게 착한 일이고 작더라도 해서는 안되는 게 악한 일이다. 나라가 무너지는 것은 덕이 없기 때문이고, 천하를 경사스럽게 하는 것은 덕이 있기 때문이다. 임금으로서 두려워하지 않을 수 없겠으며 경계하지 않을 수 있겠는가? 이로 인해 잠을 짓는다.

<요약> 이 잠을 요약하면 '위정자가 덕을 닦아 선행하면 그 선이 작더라도 나라를 일으킬 수 있고, 위정자가 덕을 잃어 악을 행하면 그 악이 작더라도 나라를 망하게 할 수 있다. 신하로서 임금에게 간절히 바랄 것은 오직 두 가지로 '악은 작더라도 두려워하고, 선은 작더라도 힘써 행할 것'입니다.

다음은 (2) 조선시대 창설재(蒼雪齋) 권두경

(權斗經: 1654(효종5) -1725(영조1))이 지은 '계주잠(戒酒箴): 술에 빠지느니 차라리 물에 빠져라'로 습관에 놓는 침이다.

<내용> 술에 빠지느니 차라리 물에 빠져라. 물에 빠지면 해엄쳐 나올 수 있지만 술에 빠지면 술에 잠겨 미치광이가 되리. 재물을 보고 구차하게 얻는 자는 염치가 완전히 없애지고, 술을 좋아해 구차하게 마시는 자는 마음이 방자해서 제 멋대로가 된다. 함부로 구하고 염치없이 탐한다면 공동묘지에서 남은 음식을 벌여 먹는 것과 무엇이 다르겠는가?

<작성 배경> 김군 자유(子游)는 성격이 솔직하고 술을 좋아해 술에 대한 욕구가 끝이 없었다. 어떤 집에서 남은 술이 있더라도 요구하는 대로 계속 내놓을 수 있을까 염려해 감히 내주지 못하였다. 나는 속으로 그를 딱하게 여겨, "술이 비록 근심을 잊고 기쁘게 해주는 것이라 하지만 이 또한 음식이니, 절제할 줄 모르고 무리하게 구해서야 되겠는가? 대망 무리하게 술을 찾아 기어아 욕구를 채우려 한다면 꾸짖으며 주는 음식과 발로 밟아 주는 음식을 부끄러움 없이 받아먹는 비루한 사내와 무엇이 다르겠는가? 라고 하였다. 김 군이 나에게 자신을 다스리는 데 교훈이 될 만한 말을 써 달라고 청하기에 이 잠을 지어준다.

<요약> 술에 빠지는 것이 물에 빠지는 것보다 위험한데, 물에 빠지는 것은 두려워하면서 술에 빠지는 것은 두려워 할 줄 모른다. 술 마시는 자리라면 열일을 제쳐두고 따라다니는 일, 구차하기가 공동묘지를 돌아다니며 남은 음식을 벌여먹는 것과 다를 게 없다.

오늘은 나의 지친 어깨를 도닥이는 조선조 선비들의 잠언 64편 가운데 권문(權門)의 잠(箴) 두 편을 소개하였는데 오늘에 사는 후손들에게 참고가 되길 바랍니다.

생활속의 한방건강



철을 즐기면, 철이 들지요!

권희완 (시중공파 37세)
한의학박사/안양지역중추회원
3축관절스윙 골프아카데미 원장

1. 철을 안다는 것
1850년대 애환을 가진 미국광부들 사이에서 불려졌다는 미국 민요인 '클레멘타인'이라는 노래를 필자는 어렸을 때인 1960년대에 어른들의 입노래를 따라 읊조리곤 했다. 이 노래의 번역가사에서 '철모르는 딸 있네'라는 말이 나오는데, 이 글귀는 내 마음에 아직도 남아 있다. "나도 철 모르는 사람은 아닐까?" 라는 생각을 하게 만든다.

'철을 알다'라는 말은 '계절을 알고 있다'라는 뜻으로, 정도의 성숙함을 담고 있다. '철'은 봄, 여름, 가을, 겨울의 4계절로, 이 4계절 내내라는 뜻을 지닌 '사시사철'이란 말이 자주 사용되고, 늘 푸른 앞을 지닌 사철나무가 있다.

철은 세월이 가면서 다가오는 적절한 시점(時點, timing)의 '때'를 포함한다. 그러므로 '철을 안다'는 말은 변화되는 환경 속에서 우리가 생존하거나 생활하기 위해서 무엇이 인가를 해야 하는 때를 아는 것이며, 또한 위험이나 불행에 회피하기 위하여 어떤 것은 하지 말아야 할 시점을 아는 것이기도 하다. 또한 나아갈 때, 정진할 때, 쉬 때, 마무리할 때 등등도 필요한 개념들이다.

2. 철의 변화와 몸의 건강
철의 변화는 계절의 변화로, 우리의 몸에서 느끼는 온도의 변화로 인지하게 된다. 사람의 체온은 보통 36.5도로 항상성을 지니고 있다. 이 온도에서 1도만 낮아져도 면역력은 약화되어 암세포는 기승을 부려려한다.

이렇게 계절의 변화는 대기 온도의 변화와 밀접하게 우리에게 다가온다. 우리가 계절이 바뀌는 환경의 온도변화에 적절하게 대응하지 못하면, 우리에게 '감기'라는 초기 증세를 나타내게 하면서 건강의 중요성과 면역의 필요성을 다시금 일깨워준다. 그 감기는 호흡의 기능이 추가 되는 폐와 관련이 크다.

철이 바뀌면, 산과 들에 펼쳐지는 식물의 잎과 그 색깔의 변화는 우리의 오감을 일깨워 철의 변화를 인지하게 해준다. 그 색깔과 빛깔의 변화는 고마운 햇빛이 있음으로 잘 알 수 있다.

계절에 걸맞게 그 햇빛을 즐기는 시간은 몸의 건강을 위해 꼭 필요하다. 최소 일주일에 한두 번 정

도는 20~30분씩 햇빛을 쬐며 바른 자세로 걷는 길은 건강을 유지하는 지름길이다. 이에 따라 우리 몸에서 일어나는 비타민 D의 합성은 뼈를 튼튼하게 해주는 보너스이다.

건강과 면역의 핵심 3종 세트는 운동을 포함한 신체활동, 산소를 포함한 음식, 수면을 포함한 휴식을 포함한다. 이것들은 계절의 변화와도 밀접한 관련이 있으므로, 건강을 위해서 각각 특색이 있는 다양한 계절을 즐기는 지혜가 필요하다.

한방에서 봄은 초록색으로 만물이 소생하는 계절이며, 과로하면 간이 상하기 쉽다. 여름은 붉은색으로 만물이 팽창하는 계절이며, 땀나는 활동을 하지 않으면 심장이 상하기 쉽다. 가을은 흰색으로 만물이 숙성되고 정리되는 계절로, 무리하면 폐가 상하기 쉽다. 겨울은 검은색으로 만물이 저장되고 보존되는 계절이며, 보양을 제대로 하지 않으면 신장이 상하기 쉽다.

3. 철이 든다는 것
한편 '철이 들다, 철이 난다'라는 말은 그 '철(術)'은 총명함 또는 사람의 도리나 사리에 밝음을 담고 있다. 그러므로 철이 들면, 자연히 철도 즐기게 될 것이다.

철마다 한 번씩 모여 정담을 나누는 근 15여년이 넘어가는 모임이 있다. 이 모임은 대학에서 만난 교수 두 분과 50이 넘는 늦깎이 대학생 4분이 졸업하면서 이루어졌다. 이 모임에서 여러 가지 얘기를 하던 중 '철이 든다는 것'을 주제로 대화를 하게 되었다.

나이 70이 넘어서도 조직생활을 하고 있는 한 분이 "철이 든다는 것은 나 자신을 알게 되는 것"이라고 말씀하신다. 그러다 보니 "내 주변에 있는 사람들이 보이며 그들과 대화하며 주임세를 넘게 되더라"라고 덧붙었다. "특히 가장 가까이 있는 아내의 말에 옳고 그름을 따지지 않고, 공감하며 주임세를 넘게 되면서 더 철이 들은 나를 본다." 라고 했을 때, 우리 모두는 그분에게 주임세의 박수를 보내드렸다. 참 멋진 말씀으로 느껴졌다.

40여년 유통업을 경영하고 계시는 분이 "철이 든다는 것"을 주제로 대화를 하게 되었다. 나이 70이 넘어서도 조직생활을 하고 있는 한 분이 "철이 든다는 것은 나 자신을 알게 되는 것"이라고 말씀하신다. 그러다 보니 "내 주변에 있는 사람들이 보이며 그들과 대화하며 주임세를 넘게 되더라"라고 덧붙었다. "특히 가장 가까이 있는 아내의 말에 옳고 그름을 따지지 않고, 공감하며 주임세를 넘게 되면서 더 철이 들은 나를 본다." 라고 했을 때, 우리 모두는 그분에게 주임세의 박수를 보내드렸다. 참 멋진 말씀으로 느껴졌다.



는 분이 "철이 들면, 사리분별이 되고 안 보이던 것들이 보인다"라고 말씀하셨다. 70이 넘는 이 분이 "비로소 작년에 아들이 그대로 인정하며 아들에 대한 관리를 내려놓았다." 라고 말하며, "그 때 까지도 아들을 내 영역에 넣고 소위 이끌고 나왔는데, 그 관리를 놓고 나니 아들이 더 성장하는 것을 보게 되고, 그러면서 나도 더 철이 들게 되었다. 다시 보니 아들이 어느덧 건실한 40살 이더러"라고 하셨다.

회사원으로 근 30여년을 근무하다 3년 전에 창업을 한 60대는 "주어진 환경과 조건에 감사하며 소소한 일상에 행복함을 느끼게 되면서, 철이 들었다는 생각을 더 하게 되었다"라고 하셨다.

4. 철을 즐기는 지혜로운 삶
시간이 지나고 세월이 흐르면서 우리는 수많은 철들을 보내는 동안, 반복되지만 새로움이 가미된 철을 보면서 철을 더 알게 되고 한 걸음 더 나아가 철을 즐기게 되면서, 우리는 스스로 철이 들면서 사리에 맞고 무리가 없는 실천을 위한 지혜를 얻게 된다.

우리는 삶에서 이렇게 얻게 된 지혜로 그동안 소홀히 했던 소중한 것들에 대한 재발견은 물론 중요시했던 것들에 대한 실재를 재평가하여, 참 맛과 참 멋을 좀 더 즐기는 삶을 누리게 될 것이다.

■ 이달의 책

국농菊濃 고행록顧行錄 출간출판

지난날들을 돌아보는 고행록(顧行錄)은 자서전 형식이지만(희수기념壽壽紀念 참봉參奉 國農菊濃 권혁근權赫根 고행록顧行錄)의 실제 저자 국농菊濃 권혁근權赫根(77) 울곡서원雲谷書院 감사監事는 객관성을 높이기 위해 집필과 편집을 학교법인 원석학원(경주대학교, 서라벌대학, 신라고등학교)이사장을 지내신 김영호(金永豪)박사에게 맡겼다.

1946년 경주시 강동면 원신리에서 태어난 저

자 권혁근(좌윤공파종회 울곡서원 감사, 신라新羅 진평왕眞平王 참봉參奉)은 학교 공부를 하지 못했지만 자수 성가로 가세를 일으켰다.

가정 경제가 자리 잡힌 후 가장 먼저 한 일이 형제들에게 논밭을 떼어내 살림을 차려주고 선고 보은공(補隱公, 諱 英載 永載 1919~1984)의 "보은공사적補隱公事績"집을 출간하는 한편으로는 전 재산을 출연, 선대의 제향을 받들 종종(권보은계權補隱契)을 만들어 등록을 했



을 만큼 송조정신이 각별했다.

2020년에 봉화 송석현 권현조權憲祖 공의 유희비 수갈 예산 5백만 원을 부담하는 등 자신의 정재와 몸으로 희생한 일은 이 책의 두께보다 훨씬 많다. 저자는 지난 40년에 걸친 자원봉사 내용과 안동 시조소와 경주향교, 서원의 대축, 집례 유사로 바쁘게 보낸 세월들을 367쪽에 걸쳐 잔잔하게 풀어냈다.

권운산 좌윤공파종회 회장

서울지역중추회 월례회

회원 여러분, 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다. 안동권씨 마포중추회가 '안동권씨 서울지역중추회'로 명칭이 변경되었음을 알려드립니다.

- ◆ 일시: 2023년 3월 23일 목요일 19시
- ◆ 장소: 마포구 공덕2동 제1경로당
- ◆ 연락처: 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437, 총무 권경택 010-3796-4047

2023년 3월 1일
안동권씨 서울지역중추회 회장 권승구

서울산악회 제324차 정기산행(시산제) 안내

서울산악회 정기산행(시산제)을 아래와 같이 알려드리오니 시간 엄수하시어 많은 참석 부탁드립니다.

- ♣ 일 시: 2023년 3월 19일(일) 10시
- ♣ 장 소: 인덕원 근교산(시산제 후 근교식당 예약)
- ♣ 만남의 장소: 4호선, 인덕원역 8번 출구
- ♣ 준비물: 간식, 식수, 개인필요장비

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

2023년 3월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권영복

<2023년 2월 정보대금 납부자 명단>

- 납부기간: 2.1. ~ 2.26.
- 총 납부자 24명 / 지사·지국 3곳
- 총 3,330,000원

* 연간 정보 구독대금은 3만원입니다.

(이름순) 단위: 원

권광순(대전중구) 30,000	권봉호(대구) 30,000	권영길(상주) 30,000	권오실(서울강동) 60,000	권종만(안동) 90,000	지사지국 납부지역
권구현(합천) 30,000	권수보(경주) 30,000	권영대(경기부천) 30,000	권오진(서울강서) 30,000	권중봉(거제) 30,000	강릉중추회 2,000,000
권기영(서울양천) 30,000	권순봉(경기성남) 30,000	권영목(경기수원) 30,000	권용기(서울강남) 30,000	권혁배(경기시흥) 30,000	권재국 회장 400,000
권기형(대구) 30,000	권순일(경기고양) 30,000	권오갑(경기양주) 30,000	권용진(서울강남) 30,000	권혁원(경기수원) 30,000	철봉공중중 100,000
권병도(대구) 30,000	권영규(서울강남) 30,000	권오록(부산) 50,000	권정태(합천) 30,000		