

■ 괴운(槐雲) 칼럼



# 조선조 권문선비들이 지은 명(銘)

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·북아공파 36세)

한국고전번역원에서 발간한 '마음에 놓는 집'인 잠(箴)에 대한 소개에 이어 오늘은 '사물에 새긴 선비들의 마음인 시선(詩選)집' 명(銘: 2017년 12.20발행)에 수록된 안동권문의 글 두 편을 소개한다. 명은 사물에 새긴 선비의 마음으로 곁에서 삶을 함께한 물건을 노래한 글이다.

(1) 먼저 석주(石洲) 권필(權鵬: 1569-1612)의 석주집(石洲集)에서 발췌한 내용이다. 이는 역사의 길목, 세상의 표정에 대한 명(銘)으로 제목은 고석당명(古石堂銘)이며 내용은 버려지면 돌(捨則石)이고 사용하면 그릇(用則器)이다.



석주 권필 선생 시비, 행주산성공원.

작성 배경에는 사연이 있다. 어느 날 여종이 밭을 일구다가 단단한 흙더미 같은 것을 발견하였다. 이리저리 살펴보다가 툭툭 치니 돌 소리가 들렸다. 흙을 파내고 이끼를 벗겨보니 작은 돌술이었다. 모래로 문지르고 깨끗이 씻어 곁에 두고 차와 약을 달이는 도구로 삼았다.

세상에는 여러 사물 중에 돌은 별것도 아닌데 이것도 운이 따르면 세상에 드러나고, 운이 따르지 않으면 잊혀져 파묻히고 만다. 그래서 한낱 돌도 가치를 알아주는 사람의 손에 들어가면 그릇이 되어 글쟁이 방에서 함께 지내며 멋진 글도 선물 받을 수 있다.

권필은 이 글을 1595년 정월 임지왜란 끝날 당시 썼다. 나라가 위기에 놓이면서 인재의 필요성이 절실히 요구되는 시기였다. 이때 위기를 구할 인재가 궁벽한 시골에서 썩고 있어도 인재의 등용 길을 막는 조정의 시책을 한탄하며 쓴 글로 보여진다. 권필은 정철의 문인으로 제술관(製述官)이 되고, 동몽교관(童蒙敎官)에 임명되었으나 관직에 나가지 않고 강화에서 유생들을 가르쳤다. 그리고 광해군을 비난하는 시를 썼다가 해남으로 유배 길에서 폭우로 세상을 떠나

면서 자신이 땅속에 묻히는 돌이 되어버렸다.

(2) 다음은 창설재(蒼雪齋) 권두경(權斗經: 1654-1725)의 창설재집(蒼雪齋集)에서 발췌한 내용이다. 별난 시선에서 본 명(銘)으로, 제목은 '책상에서 배운 군자의 길'인 재목서안명(梓木書案銘)이며 내용은 아래와 같다.

나무는 먹줄로 곧게 되고(木從繩而直), 군자는 경으로 내면을 곧게 하네(君子敬以直內) 나무는 굽자로 네모반듯해지고(木就矩以方外), 군자는 의로 외면을 방정하게 하네(君子義以方外) 톱으로 잘라내고 숯돌로 갈아내니(鑿而削砥而礪) 사욕과 악한 생각 다스리는 일이 여기에 있네(克治之功斯在) 사물을 관찰하다가 돌이켜 자신을 반성하게 되니(觀乎物反求諸身) 두렵기가 엄한 스승 존경스런 벗을 마주 대한 듯(懷若嚴師畏友之是對)

내용을 보면 네모반듯한 책상을 만드는 과정을 보면서 자신이 어떻게 성숙해 가야할지 스스로 어떻게 다듬어 갈지를 생각한다. 책상은 네모반듯하다. 유학에서 가르치는 것도 반듯한 사람이 되라는 것이다. 먼저 먹줄을 사용해서 나무를 똑바로 재단한다. 군자가 갖출 직(直)덕목으로 군자는 경이직내(敬以直內)해야 한다. 다음은 나무를 반듯하게 만든다. 군자의 덕목인 방정(方正)으로 '배움에 몸담은 사람은 의(義)로서 자신의 외면을 방정하게 하는 의이방정(義以方正)해야 한다. 다음은 톱으로 썰어 모난 부분을 숯돌로 갈아 다듬는다. 이는 자신을 다듬는 과정으로 자신과의 싸움이다. 마지막 완성된 책상은 손때가 묻도록 익숙해진다. 마음도 행동도 내 것이지만 내 뜻대로 할 수 없으며, 꾸밈고 설계하고 실행하고 다듬고 익숙해가야 비로소 내 것이 된다.

오늘은 한국고전번역원에서 발간한 '사물에 새긴 선비들의 마음인 시선(詩選)집' 명(銘)에 수록된 60개 명(銘) 가운데 조선조 권문(權門)의 명(銘) 두 편을 소개하였는데 후손들에게 참고가 되길 바랍니다.

## 생활속의 한방건강



### 웃음과 울음

권희완 (시중공파 37세) 한의학박사/인양지역종친회원 3축관절스윙골프아카데미 원장

1. 성숙한 인격과 감정(感情, Feeling) 성숙한 인격을 가진 사람을 만나 웃으며 함께 시간을 보내는 것은 즐겁고 기쁜 일이다. 그러한 인격은 사회적으로 널리 도움이 되는 가치관을 지니는 물론 감정의 조절과 조정 능력을 잘 살려 인간관계를 풍성하면서 잘 조화롭게 만들어 가는 사람이 가지고 있는 기쁨이다.

감정은 마음이 느끼는 느낌으로, 그 종류는 통상 희노애락(喜怒哀樂, 기쁨, 노여움, 슬픔, 즐거움)으로 말해진다. 이는 몸의 5감(눈, 코, 귀, 혀, 피부)으로 느끼는 느낌과는 다르다.

중국 고전인 예기(禮記)에서는 감정을 희(喜, 기쁨), 노(怒, 분노), 애(哀, 슬픔), 구(懼, 두려움), 애(愛, 사랑), 오(惡, 부끄러움), 욕(欲, 바람)의 7정(七情)으로 설명하였다.

감정조절은 감정을 사용하는 균형에 관한 것으로, 어떤 것에 대하여 급하게 흥분하거나 격하게 분노하지 않는 감정표현의 적절성을 말한다. 감정의 기복이 심한 사람의 경우에는 감정(感情)적인 사람이라는 표현을 하게 되는데, 이때에 사용되는 한자의 감(憾)은 감정의 감(憾)과 다른 불안감과 언짢음을 담고 있다.

반면에 감정조절은 어떤 사람이 나타내는 감정이 상대가 어느 정도 알아차릴 수 있도록 드러나게 하는 감정표현의 정도성을 말한다. 내가 느끼고 있는 감정의 상태를 어느 정도 표현해주는 것은 사람들 간의 원활한 교류 또는 예술성을 위해서 필요한 조건이다.

한편 '느낀다'는 것은 무엇인가 흐르거나 이동하는 것을 알아채는 것으로, 이러한 느낌은 마음에도 있고, 몸에서도 있다. 주요한 특징은 마음의 느낌은 몸으로 표출되고, 몸의 느낌은 마음에 귀결된다.

마음에서 일어나는 감정은 몸으로 표출되어 통상 얼굴로 드러나는데, 그것은 몸의 근육을 확장시키는 감정과 몸의 근육을 축소시키는 감정으로 대별할 수 있다.

2. 울음 즐거움, 기쁨, 사랑 등과 같은 감정은 따뜻한 감정으로, 이는 몸의 근육을 확장시키고, 이에 따라 기혈순환이 촉진되어 몸의 온도도 따뜻해진다. 그런데 나이가 들수록 근육은 줄어들기 십상이며, 이는 근육도 줄어들면서 아울러 함박웃음도 줄어들

는다. 따뜻한 감정은 대체로 웃음을 동반하면서 몸의 근육을 활성화시킨다. 폐의 표면적도 커지면서 호흡량이 늘어나고 더 많이 산소를 마시게 되어 내장을 울리는 웃음소리도 커지면서, 몸의 기혈순환이 촉진되어 건강상태도 증진된다.

그러므로 미소를 짓는 것도 나름 의미가 있지만, 건강을 위해서는 수시로 소리 내며 웃는 것이 필요하다. 온 몸이 흔들리도록 손뼉을 마주쳐 대며 박장대소를 하는 것은 좋은 건강운동방법이기도 하다. 웃는 행동도 자주 웃는 반복적인 행위에 의해 생활화되고 활성화된다.

웃을 일의 판단은 생리적으로 감정을 담당하는 대뇌의 변연계에서 주관한다. 뇌 속에서 감각신호를 받아들이는 시각·청각피질과 이들로 부터 전달된 정보를 해석하는 베르니케 영역, 생리작용을 주관하는 뇌간 등이 연합적으로 작용해 웃음을 만들어낸다고 한다.

이것이 운동정보를 몸으로 내려 보내면 우선 얼굴의 근육들이 움직이는데, 눈과 입 주변의 근육이 움직이고 더 하게 되면 입을 벌려 웃음소리를 내게 된다. 웃음소리는 복근뿐 아니라 횡격막과 복근을 움직이게 만든다. 매우 크게 웃으면 눈물까지 난다.

3. 울음 슬픔, 서러움, 두려움, 부끄러움과 같은 감정은 차가운 감정으로, 이러한 감정은 근육을 약화시키게 되고 이에 따라 기혈순환도 저하되어 몸의 온도도 차가워진다. 그 중에 슬픔과 서러움은 울음을 동반하기도 한다.

눈물은 눈물샘에서 눈을 보호하기 위한 상황에서 무의식적으로 흐르기도 한다. 하지만 슬퍼서 눈물이 날 때, 눈물생성에 관여하는 근육이 움직이면서 발생한다. 이에 동반되는 울음소리를 내기 위하여 신체 내부의 곳곳을 압박하여 림프 및 노폐물을 흐르게 되고, 이에 따라 눈을 통해 물이 몸 밖으로 나오게 되고, 눈물을 흘리며 울고 나면 시원해진다. 이는 스트레스 호르몬의 일종인 카테콜아민이 눈물을 통해 배



출되었기 때문이라고도 한다.

공감이 되는 슬픈 영화를 보면서, 또는 애처로운 주변사람들이나 때로는 나 자신을 가없이 여겨 나오는 눈물을 애써 멈추려하지 말고 기꺼이 눈물을 흘려 몸 안에서 물이 잘 돌게 하자. 나이가 들어도 좀 눈물을 흘려보자. 몸에 물이 부족하면 당연히 눈물을 흘리는 양도 부족하다. 흘린 눈물 이상으로 물을 마시는 것은 꼭 필요하다.

물론 기쁨도 눈물이 나는 경우도 종종 있다. 이러한 경우에는 근육은 확장된 상태에서 눈물이 나오므로, 비교적 많은 눈물이 나오지 않는 짙은 눈물이 되기 쉽다.

4. 감사한 마음 살아가면서 모든 일에 감사하고 특히 사소한 것에 감사한 마음을 가질 때, 행복이 나에게 가까워지고, 또 내 마음에 스며진다고 말해진다. 그 감사한 마음은 무엇일까?

이는 따뜻한 감정이 나의 몸에서 따뜻하게 흐르는 것을 느끼는 마음이다.

기쁨, 즐거움, 사랑 등의 감정으로 이루어진 감사한 마음은 수시로 웃음이나 눈물을 동반하며 더 우리 몸을 따뜻하게 한다. 따라서 이것은 나와 내 주변의 많은 것들을 더 소중히 여기게 하고, 우리의 품격을 더 아름답게 이끈다.

■ 이달의 책

## 음악가 권태호

/소천 권태호 선생 기념사업회

한국 현대음악의 개척자 소천(笑泉) 권태호(權泰浩, 1903-1972) 선생의 음악 활동을 집대성한 <증보판 음악가 권태호>가 발간되었다.

이 책은 2018년 1월에 출간했던 <음악가 권태호>의 내용 중 다소 미흡한 부분들을 전반적으로 수정 보완한 것이다.

권태호 선생은 1928년 여름 동아일보사 주최로 대구에서 한국인으로서 최초로 독

창회를 열었던 성악가이자 작곡가이다. 일제강점기에도 창씨개명을 하지 않을 정도로 정신 또한 깨끗했다.

음악에 대한 열정이 남달라 결혼까지 했음에도 단신으로 도쿄로 건너가 신문팔이로 고학하며 음악 공부를 한다.

귀국후 흥난과 등과 교류하며 인천과 부산, 만주 등 전국 방방곡곡에서 200회 이상 독창회를 여는 등 왕성한 음악활동을 펼



음악에 대한 열정을 계승 발전시키기 위해 2014년 소천 권태호 음악관이 안동에 건립되어 있다.

친다. 1945년 광복을 맞아 새 기풍을 일으키고자 국민가요집을 발간한다. 6.25전쟁 때는 군가도 여러 편 작곡했다. 소천 선생의 민족에 대한 사랑과 권행완 편집국장

## 서울산악회 제325차 정기산행 안내

서울산악회 정기산행을 아래와 같이 알려드리오니 시간 엄수하시어 많은 참석 부탁드립니다.

- ♣ 일 시 : 2023년 4월 16일(일) 10시
- ♣ 시산제 : 인덕원 근교산(시산제 후 근교식당 예약)
- ♣ 만남의 장소 : 3호선, 경복궁역 1번 출구
- ♣ 준비물 : 도시락 지참, 식수, 개인 필요 장비

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

2023년 4월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권영복

## 서울지역종친회 월례회

회원 여러분, 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다. 안동권씨 마포종친회가 '안동권씨 서울지역종친회'로 명칭이 변경되었음을 알려드립니다.

2023년 4월 월례회를 아래와 같이 개최하오니 많은 참석 바랍니다.

- ♣ 일시 : 2023년 4월 27일, 목요일, 19시
- ♣ 장소 : 마포구 공덕2동 제1경로당

◆ 연락처 :

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

2023년 4월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구