

■ 괴운(槐雲) 칼럼



진위시차(眞僞視次)와 백룡어복(白龍魚服)

권해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·복야공파 36세)

오늘은 현재 우리나라 정치사회와 흡사한 고사성어(故事成語) 진위시차(眞僞視次)와 백룡어복(白龍魚服)에 대하여 알아본다.

먼저 진위시차(眞僞視次)이다. 이는 고사성어 속담사전(故事成語 俗談事典)과 한국고사성어(韓國故事成語)에서 나온 말이다. 진실과 거짓은 어떻게 보느냐에 따라 달라질 수 있다. 즉 실제 눈으로 본 사실도 다를 수 있다는 뜻으로 쓰인다. 요즘 대한민국을 뒤흔들어 가장 혼란으로 빠져들게 하는 괴물은 가짜뉴스이다. 청담동 술집 사건을 비롯하여 가짜뉴스들이 연일 신문과 방송을 통해 국민들을 혼란시키고 있다. 언제부터인가 사실도 아닌 것이 사실인 것처럼, 또한 사실이 허위인 양, 목소리 큰 사람이 주도권을 쥐고 흐르는 세상이 되어버렸다. 이로써 대한민국은 분열되어 봉합의 처방조차 어려운 세상이 되고 있다. 자기와 생각이 다르면 무조건 막무가내(莫無可奈)가 되는 세상이 되었다. 예컨대 한 스님이 비탈길을 가다가 앞서가던 여인이 밧을 헛디터 물속에 빠져 허우적거릴 때 스님이 급히 뛰어들어 여인을 끌어안고 나왔다. 그리고 죽어가는 사람을 보고 수도인(修道人)으로 그냥 있을 수 없어 여인을 놓여놓고 가슴을 눌러 물을 토하게 하고 입을 빨며 인공호흡을 시켜 겨우 살렸다. 그때 이 광경을 보던 절의 다른 스님이 놀라면서 여인의 몸에는 손도 대지 말라는 계율(戒律)을 어기면 스님이라 할 수 없다면서 주지스님에게 고하여, 결국 파계승(破戒僧)으로 낙인이 찍혀 절에서 쫓겨났다. 쫓겨난 스님은 억울하지만 결백하다고 변명할 수도 없었으며 이 일로 내 눈으로 직접

본 사실도 다르게 인식될 수 있다는 것을 깨달았다. 이와 같이 진위시차(眞僞視次)란 인간사회에서 일어난 모든 일을 보는 관점과 시각의 차이에 따라 달라질 수 있음을 이르는 말이다.

조선을 위태롭게 한 것도 가짜뉴스를 고집한 간신(奸臣)들의 자기욕심과 허영 때문이었다. 옛 선조들은 이러한 소인(小人)들에게 경계한 글로 "남을 해아리려면 먼저 자신을 해아려라. 남을 해치는 말은 도리어 자신을 해치는데 있다. 피를 머금어 남에게 뱉으면 먼저 자신의 입이 더럽혀져야 한다(欲量他人 先瀆自量 傷人之語 還是自傷 含血噴人 先汚其口)."라 하였다. 많이 배우고 높은 직위에 있는 사람일수록 더욱 절실히 깨닫고 메시에 조심해야 한다.

다음은 백룡어복(白龍魚服)이다. 흰 용이 물고기의 옷을 입는다는 뜻이다. 이는 중국 서한(西漢) 유항(劉向)의 설원(說苑) 정간(正諫)편에 있는 글로, 신분이 높은 분이 서민의 옷을 입고 미행(微行)하는 것을 비유하는 말이다. 용(龍)은 신분이 높은 사람이고 어부(漁夫)는 평민이다. 즉 구중궁궐에서 사는 왕이 백성들이 어떻게 사는지 민심을 제대로 알기 위해 서민 행색을 하고 그들의 삶을 엿본다는 뜻이다.

춘추시대 오나라 왕인 부차(夫差)는 일반 백성들과 술 마시기를 즐겼다. 이에 신하 오자서(伍子胥)는 술을 마시서는 안 된다고 간언하였다. 옛날에 상제(上帝)의 총애를 받은 흰 용(白龍)이 연못으로 내려와 물고기로 변해 뛰면서 놀았는데 예저(豫且)라는 어부가

그 눈을 쏘아 맞춥니다. 용은 아픔을 참고 간신히 하늘로 올라가서 상제님에게 어부를 혼내주라고 하자, 어부는 물고기를 잡는 것이 본업인데 물고기 형상을 한 너를 잡았다고 어부에게 무슨 죄가 있겠는가 하였다. "지금 만승(萬乘:약 100만의 군대를 거느릴 대국의 왕)의 지위를 버리고 포의(布衣:벼슬이 없는 사람)들과 술을 마시려합니까?"하여, 왕은 술을 마시지 않았다.

이 고사는 왕이 품격을 지키지 못하고 신분에 맞지 않은 행동을 할 때 신하들이 말리고 자 하는 내용이다. 옛부터 정치 잘 한다는 이른바 성군(聖君)들은 백성의 어려움을 잘 파악하여 그 어려움을 잘 처리 해주었다. 그래서 그들은 미복(微服)으로 직접 민정시찰도 하였고 암행어사제도를 만들어 민심을 파악하기도 했다. 조선시대 세종, 효종, 숙종, 정조 등이 미행을 많이 했다. 그러나 신하들은 왕의 신변위험을 생각하면서 말리곤 했다. 명의(名醫)가 환자의 병명을 정확히 진단해야 그에 맞는 처방이 가능하고 병을 치유할 수 있는 것과 같이, 정치도 위정자들이 민심을 잘 파악하여 해결해야 한다.

이상 두 고사성어는 한국의 현 정치사회 실상을 잘 지적하여 정부가 잘 대응하라는 우국지심(憂國之心)의 대목으로 요약할 수 있다. 특히 정부는 최근 민심을 혼란하게 만들고 있는 가짜뉴스는 철저히 통제하고 법으로 엄격히 다루고, 각종 수단을 이용해서 민심을 제대로 파악하여 어렵고 힘든 처지부터 우선적으로 잘 해결해서 국민을 위한 올바른 정치를 해주길 간절히 바란다.

생활속의 한방건강



관절의 온전한 동작

1. 변화속 온전(穩全)한 소망

나이가 60세 중반으로 접어들면, 나의 몸이 조금씩 약해져 가는 듯 하면서 마음도 덩달아 허해진다. 반사적으로 나는 몸과 마음이 온전해지기를 바라는 마음이 더 간절해진다. 젊은 날 내가 즐겨들던 'Let it be' ('그대로 있게 해주세요') 라는 노래가 귓가에 맴돈다.

'온전하다'라는 뜻의 사전적 의미는 그것을 '본바탕 그대로 고스란하다'와 '잘못된 것이 없이 바르거나 옳다'로 설명된다. 온(穩)은 '평안하다'와 '곡식을 거둔다'라는 뜻을 가지고 있는데, 이 말은 마땅하다는 뜻의 온건(穩健), 온당(穩當)과 평안하다는 평온(平穩) 등의 어휘로 사용된다. '거두었거나, 거둘게 있으면, 평안하지'라는 생각을 해본다.

또한 '온전'과 의미가 유사한 말로는 '완전(完全)'이 있는데, 이는 '필요한 것이 모두 갖추어져 모자람이나 흠이 없다'로 풀이된다. 이에 견주어 온전함은 '있는 그대로의 모양이나 모습을 유지하고 있는 것'이라 할 수 있다. 나이가 들었다 해서 모자람이 없는 완전한 심신상태를 소원하는 것이 감히 속스럽게 느껴진다.

시간이 흐를수록 심신은 변하고, 요즘의 생활환경은 더 빨리 변화하는 것 같다. 이렇듯 실버들은 현재 가진 모양이나 모습이 온전히 유지되기를 바라는 소망이나 기대가 있다. 평안을 유지하기 위해서, 실버들은 온전한 햇살을 받으며 집을 나서서 잠시라도 걸으며 땅의 지기와 바람을 거두어 느껴보는 것이 필요하다.

2. 입체적인 온전(穩全)한 이해
우리는 삶을 살아가면서 사람과 사물에 대한 많은 것을 직간접적으로 경험하면서 알게 된다. '온전히 안다'라는 말은 존재하는 실체나 허구에 대해 내·외면을 통합적으로 아는 것을 의미한다. 이는 '술과 나무를 동시에 보는' 또는 '전체적 또는 입체적으로 사물을 꿰뚫어 보는' 지혜와 역량이라고 할 수 있다.

이는 것만큼 보인다는 것은, '안다는 것'은 '본다는 것'으로, 우리는 보는 것을 아는 것으로 이해하여 사용한다. 눈으로 보는 것은 물론 맛을 보다, 소리를 들어 보다, 냄새를 맡아 보다, 느껴 보다 등으로 오감의

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

각각으로 알아차린다.
우리 몸의 동작에 대한 온전한 이해 위해서는 관절의 구조와 기능, 그 관절이 만들어 내는 형태를 볼 수 있는 입체적 시각을 지녀야 한다. 이 형태는 형상과 상태를 가리키는 말로, 형상은 모양, 상태는 모습이란 말로 대체할 수 있다. 따라서 우리가 걸을 때에도 몸 안의 관절은 드러나는 몸 밖의 동작과 멋진 연결고리를 갖으며 입체적으로 움직인다.

음양의 원리로 관절의 작용을 바라보면, 관절의 구조와 기능은 정형화되어 있는 음이고 걷는 모양과 모습은 활달한 움직임을 주는 양이다. 외면의 걸음의 형태는 다양하지만, 그 걷는 자세를 만들어 주는 관절의 구조와 작동은 비교적 단순하다.

3. 관절의 온전한 동작을 바라보기
몸으로 하는 운동이나 활동과 관련하여 동작을 온전히 이해하기 위하여 관절에 대한 지식이 필요하다. 사람의 동작은 내적인 뼈와 근육으로 이루어진 관절의 기계구조적 작용에 의하여 비교적 일관성 있게 나타난다.

우리가 걸을 때 다리와 팔은 기계적인 상호작용으로 함께 사용되는데, 이는 지레의 역학적 원리에 따라 동작하게 된다. 지레는 2개 이상의 뼈가 만나는 꼭지 부위를 회전축으로 하여 하나 또는 그 이상의 뼈를 회전시켜 힘을 키우거나 먼 거리를 이동시키는 장치이다.

걸을 때에 걷는 자세가 드러내는 온전한 동작을 연출하기 위해서 사용되는 발목관절과 엉덩관절(고관절)의 기능과 작용범위를 기계적으로 작동되고 있다는 것으로 잘 이해하게 되면, 더 바른 자세로 걸으며 건강을 더 증진할 수 있게 된다.

골반 아래에 있는 회전이 용이한 엉덩관절이 잘 돌게 되면, 골반위에 있는 허리뼈 관절을 더 굳게 세우면서 걸을 수 있게 되고, 이에 따라 등뼈관절이 잘 세워져 움직이면서, 이에 따라 목뼈관절을 굳게 세워 걸을 수 있게 되면서 멋진 자세를 드러낼 수 있도록 역할을 하게 된다.

4. 온전한 관절동작의 경이로움



세계적인 선수들의 골프스윙을 바라보면, 그 멋진 스윙 폼에 감탄하고, 멀리 날려 보낸 공의 비거리와 목표 홀에 다다른 방향성에 경이로움을 표하게 된다. 그들의 스윙 폼은 여러 개의 관절이 함께 작동하여 만들어내는 가히 예술적 경지이다.

그러한 선수들의 폼을 보고, 그 형태를 그냥 따라하는 것은 쉽지 않다. 그러나 관절의 구조와 기능에 대한 온전한 이해가 있다면 이러한 멋진 동작을 드러내는 것을 비교적 쉽게 도와준다.

관절의 구조와 기능에 대해서 잘 알게 되면, 이 관절의 움직임이 일관성 있는 패턴을 가진다는 것을 알게 된다. 따라서 가르치거나 배우는 사람들이 이 운동에 대해 전체적이며 입체적인 시각을 가지게 되고, 관절의 기계적 동작이 일관성을 갖게 되어 보다 쉽고 빠르게 즐거운 운동을 효율적으로 전개할 수 있다.

위에서는 골프스윙을 한 예로 들었지만, 공을 타격하기 위해 도구를 사용하는 야구, 테니스, 탁구 등의 운동은 물론 여타 운동에도 관절의 온전한 이해가 필요하다.

관절의 기계적 작용을 알게 되면, 사람들은 몸의 효율적 동작을 이해하게 된다. 활달하게 걸어가는 걸음에 건강과 행복을 거둘 수 있는 관절의 경이로움이 온전히 담겨있다.

■ 이달의 책

『안동권씨와 양반의 역사』

대전시립박물관



근의 문집과 입학도설 및 예기전견록 등 저서가 수록되어 있다.

대전의 대표적 사족인 탄옹 권시와 그 후손들의 호패, 만회 권득기 문집, 탄옹집, 유희당 권이진의 유희당집과 유희당집 책판, 우암 송시열의 딸과 탄옹 권시 아들의 결혼, 탄옹 권시의 사위 명재 윤증의 초상과 연보, 탄옹 권시의 둘째 딸과 백호 윤휴의 아들의 혼인으로 얽힌 사돈 관계 등 대전 안동권씨의 화려한 흔적을 소개하고 있다.

대전 지방 이외에 봉화 담실마을의 총재 권벌 문중도 대표적 재지사족으로 그 위상을 확인해 주고 있다. 양반은 끊임없이 실력을 연마해 과거에 합격해야 했고, 관직이 없어도 높은 학문적 성취를 이뤄 향촌사회에서 지도적 위치에 올라야만 했던 선비였다고 말한다.

권행완 편집국장

“안동권씨와 양반의 역사”는 2016년 대전시립박물관에서 한국의 명가를 주제로 특별전 (2016.11.1.~2017.1.31.)을 위해 발행된 전시도록이다. 특히 양반은 고려시대부터 조선왕조까지 800여 년간 한국사회를 지배한 집단이나 양반이 어떤 존재인지 잘 몰라, 한국의 명문가족 중 하나인 안동권씨의 역사를 통해 양반이 어떻게 탄생했으며 어떻게 그렇게 긴 시간 자신들의 지위와 힘을 유지했는지를 살펴보는 데 특별전의 목적이 있다고 밝힌다.

신라 왕성인 김씨에서 시조 태사공의 병기달권(炳幾達權)으로 권씨 성을 하사받게 되는 안동권씨의 기원, 한국의 가장 오래된 족보로 1476년에 편찬된 안동권씨성화보(安東權氏成化譜), 시조 태사공부터 15개 파가 그려진 안동권씨 세계도(世系圖), 조선시대 성씨별 문과급제자 중 안동권씨가 전주이씨를 제외하고 가장 많이 배출한 문과급제자 배출 순위, 양촌 권

안동권씨 종보 구독 안내

평소 안동권씨 대중회를 아껴주셔서 감사합니다.

안동권씨 종보는 1974년 12월 1일 창간된 이후 49여 년 동안 안동권씨를 대표하는 공식 기관지로서 안동권문의 전통과 문화를 비롯하여 선조들의 인문정신과 학문적 유산, 후학들의 지혜를 모아 독자 여러분의 사랑을 받기 위해 최선을 다하고 있습니다.

종보는 매월 1일자로 발행되고 있습니다. 구독 희망자는 대중회로 전화(02-2695-2483~4)하시거나 이메일andongkwonmun@daum.net 로 성함과 주소(도로명, 우편번호)를 보내주시면 즉시 우송해 드리도록 하겠습니다. 독자 여러분의 많은 성원 부탁드립니다. 고맙습니다.

안동권씨 대중회

납부기간: 4.27. ~ 5.30.

총 납부자 23명

지사·지국 1곳

<2023년 5월 종보대금 납부자 명단>

(이름순)		단위:원		
권고덕(서울서초) 30,000	권덕용(서울양천) 30,000	권영오(대구) 30,000	권용구(태안) 30,000	권진홍(전주) 30,000
권국원(인천) 30,000	권동현(서울강동) 30,000	권오길(부산) 30,000	권옥형(원주) 30,000	권혁관(경주) 30,000
권기성(안동) 30,000	권두일(영주) 30,000	권오실(성남) 30,000	권장승(서울성동) 30,000	권혁조(충주) 30,000
권기형(서울마포) 30,000	권병선(서울동대문) 30,000	권오용(구미) 30,000	권종덕(인천) 30,000	지사지국 납부지역
권기호(파주) 30,000	권영균(경음) 30,000	권오원(제천) 30,000	권주연(안동) 30,000	복야공파 370,000

* 연간 종보 구독대금은 3만원입니다.

총 1,060,000원

서울산악회 제327차 정기산행 안내

서울산악회 정기산행과 정기총회를 아래와 같이 알려드리오니 시간 엄수하시어 많은 참여 부탁드립니다.

♣ 일 시 : 2023년 6월 18일 07시 30분

♣ 장 소 : 2,4호선, 사당역 6번 출구

♣ 산행지 : 안동 시조소 참배, 회룡포, 삼강주막

♣ 준비물 : 주류, 음료, 점심 제공

※관광버스 투어이니 시간 엄수 바랍니다.

● 회장 권영복: 010-2456-6865

● 등반대장 권오윤: 010-9027-6179

● 총무 권순희: 010-3797-1874

2023년 6월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권영복

서울지역종친회 월례회

회원 여러분, 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다.

2023년 6월 월례회를 아래와 같이 개최하오니 많은 참석 바랍니다.

♣ 일시 : 2023년 6월 22일, 목요일, 19시

♣ 장소 : 마포구 공덕2동 제1경로당

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

2023년 6월 1일

안동권씨 서울지역종친회 회장 권승구