

■ 괴운(槐雲) 칼럼



옥소(玉所) 권섭(權燮)의 생애와 학문

권해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·북아공파 36세)

얼마 전 조선조 옥소(玉所) 권섭(權燮: 1671-1759)을 연구한 충북 제천문인협회 우동구씨의 장편소설 '성성자의 비밀과 영삼별곡 (2022.10.10. ㈜바른북스)'과 이창희 저서 '옥소권섭과 18세기 조선문화 (2009.5.30. 다운샘)'를 읽었다.

옥소선생은 숙종·영조 때의 문인으로 시조와 가사 작품을 남긴 국문 시인이며, 윤선도, 정철, 신희와 함께 조선의 4대 문장가로 부르기도 한다. 안동권씨 시중공파 시조 후 28세로 연장공 휘(諱) 상명(尙明)의 장남으로 1671년 3월1일(현종12년) 89세에 별세하였다. 자(字)는 조원(調元), 호(號)는 옥소(玉所), 백취옹(百趣翁), 무명옹(無名翁), 천남거사(泉南居士) 등이며 문집으로 <옥소집> 13권 7책이 전하고 있다.

조부는 권격(權格), 큰아버지는 대유학자 권상하(權尙夏), 작은아버지는 이조판서 권상유(權尙游)이다. 어머니는 용인이씨 좌의정 이세백(李世白) 딸이다. 그는 5살 때부터 글을 배웠고, 6살에 큰아버지 맥으로 가서 역사를 배웠으며, 8살에 '내 동생 영(榮)을 생각하며'란 시를 지었다. 10살에 문리가 통했으며, 11살에 서학에 입학하여 소학을 배웠다. 14살에 아버지를 여의고 청풍 큰덕으로 가서 훈도를 받았다. 큰아버지가 우암 송시열 선생 수제자로 유배되고, 여러 문인들이 사사되는 것을 보고 과거에 뜻을 접고 평생을 여행과 문필활동에 정진하여 많은 시작(詩作) 외에도 정선풍의 진경산수화를 남겼다. 그는 당시 치열했던 붕당(朋黨)의 회오리 속에서도 중도의 길을 걸으면서 선비들이 천

시한 언문(한글)을 소중히 여겼으며, 사대부들은 좋아했던 연군(戀君)과 충절(忠節)의 노래보다 민초들이 쓰는 언어로 시를 쓰고 노래했으며, 자연과 역사, 사물, 풍속과 복식, 음악 풍수 등 다방면으로 두각을 나타냈다. 그는 제주도를 제외한 우리나라 전역을 두루 유람하면서 보고 느낀 감회를 그때그때 작품화했는데, 그의 문집에는 한문으로 표기된 작품과 국문 작품이 많이 실려 있다.

그의 시조는 종전의 작품에서 벗어난 새로운 주제와 내용을 담고 있으며, 도덕적·교훈적 내용을 주로 다루었던 전대의 경향에서 벗어나, 제악(祭樂)·군악(軍樂)·여악(女樂)·무악(巫樂) 등 특이한 소재를 다룬 작품을 많이 남겼다. 평이하고 구체적인 시어를 다채롭게 구사하여 시조의 새로운 면모를 보여주었으며, 남아 있는 작품 75수 가운데 연시조(聯時調)가 57수를 차지할 만큼 연시조 창작에 남다른 노력을 기울였다. 가사 작품으로는 영월·삼척의 경관을 노래한 <영삼별곡 寧三別曲> 과 중국과 우리나라 유학의 도통을 노래한 <도통가 道統歌> 2편이 전한다. 다른 도학적 시가들과는 달리 교훈적 내용을 겉으로 내세우지 않으면서 도학의 맥락을 노래한 작품이라는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

특히 옥소고(玉所稿)는 안동권씨 화천군파, 연장공파 소유로 충청북도 제천시 봉양읍, 임암거택에 있는 옥소 권섭의 작품을 정리한 필사본으로 충청북도 유형문화재 364호(2015년 6월일지정)로 충북 제천 의병전사관에 보관중이다. 시 12책을 포함하여 총 46책으로 18세기 초반의 문학, 그림, 음악, 춤 등 다양한 분야의 자료를 담고 있고 기행은

통한 풍광을 그림으로 잘 남기고 있으며, 각 지방의 지도도 사실적으로 잘 묘사되어 있어 매우 귀중한 자료이다. 그리고 <옥소고>에는 6,000여 수의 한시와 75수의 국문시조, 2편의 국문가사가 전해지고 있다.

특히 87세 나이에 제전에서 함경도까지 여행을 했던 노익장과 그곳에서 동갑내기 기생 박가련(朴可憐)과 사랑과 열정을 시로 남긴 '번노과가곡 15장(翻老婆歌曲 15章)' 등은 동서양을 막론하고 찾아볼 수 없는 명작이다. 그는 우리나라 최초로 파도치는 모양의 수파형 악보도 만들었으며, 평생의 꿈을 기록하고 그림으로 남긴 것도 중요한 가치가 있다.

옥소선생이 영월에서 삼척까지 여행기인 <영삼별곡(寧三別曲)> 총 134수 가운데 한편을 보면 "청산은 은은하고 벽계수 들렀는데 운니촌 산 밑 마을 이룸도 좋으시고 산속 집에 손님 없어 개와 닭뿐이로다." 그리고 가련과 애뜻한 사랑을 읊은 '번노과 가곡 15장'에서 "칠보정 앞뜰에 연꽃이 피었는데, 머리 흰 늙은이가 꺾었으니 노파가 놀래는구나, 신선 같은 남녀가 춤을 추며 노닐거니 오래된 풍정에 슬픈 노래 한국 부르노라 (七寶亭前 君子之花 白首把折 驚動老婆 仙男仙女 游戲婆娑 千古風情 一曲悲歌)." 등이다.

옥소 선생의 묘소는 단양 구담봉과 옥순봉 사이의 옥소산 기슭에 부인 가림조씨(嘉林趙氏)와 계후 월성이씨(月城李氏)와 함께 있다. 필자 이 책을 통하여 세상에 이름이 크게 알려지지 않았으나 조선시대 신분의 열등감에서 벼슬을 포기하고 방랑생활을 하였던 김병연(김삿갓)과는 또 다른 차원의 안동 권문의 선대 한 분의 생애와 학문을 살펴보았다.

■ 이달의 책

첫돌

목우 木雨 권광순

목우 권광순 시인이 자서전적 시집 3권째인 <유회당연가 건편(乾編)>을 출간했다.

할아버지 시인은 장손에게 우리나라 함께 출산율 0.78명인 2022년에 태어난 내 장손 주혁아 할아버지가 살아온 날들을 살살이 살펴보거라고 당부한다.

안광 교수는 작품 해설에서 조상과의 유구하고 끝없는 대화는 이제 세상에 태어난 자손들과 미래에 태어날 모든 사람들에게 향한다.



이 시집의 소박한 한 바람이 이제 갓 돌을 맞이한 장손 주혁아에게 할아버지가 들려주는 나직한 이야기고, 인간이 어디로부터 오고 어디로 향하는지 그 신비한 근원과 지혜로움을 전해주는 데 있다고 설명한다. 권행환 편집국장

네 단단한 머리로 모든 것을 받아 녹여내고 네 큰 두 눈으로 온 세상을 꿰뚫어 보며 천천히 걸거라 서두르지 말고 네가 지나 온 일 년은 네가 살아갈 백년 건강하고 올바르게 착한 사람이 되거라 우리 집 장손 주혁아

생활속의 한방건강



우울에서 웃음으로

1. 활력이 약해진 우울한 마음

대기의 더운 열기가 찬바람에 밀려 서늘해지면 가을이 성큼 다가온 듯하다. 가을이 오면 사람들은 머리로 생각하는 것보다 가슴으로 느끼는 감성에 더 의존하게 되고, 한걸음 더 들어가 이에 지배되고, 이에 빠져 외롭거나 우울하다는 사람들을 간간히 만나게 된다.

우울한 마음은 처해있는 상황이나 마주한 대상에 대하여 슬프거나 외롭거나 불행한 느낌에서 생겨나와 마음의 에너지가 약화되어 있는 상태이다. 이루지 못했거나 놓쳐버린 것들이 더 크게 다가와 나의 가슴을 졸이게 한다. 어쩌면 그러했기에 공허를 매꾸려는 자기방어적 기제에 의하여 더 움추러 들 수도 있는 것 같다.

그 마음은 활력이 약하기 때문에 답답하거나, 불안하거나, 걱정하게 되며 활동의욕을 저하시킨다. 아울러 그 마음은 몸을 지배하여, 몸으로 하는 행동을 느리게 하고, 이에 따라 몸도 마르게 만든다.

이렇게 우울한 상태가 대략 2주 이상 지속되면 정신의학에서는 우울증 또는 우울장애라고 하며, 일상생활의 의욕과 기능을 저하시키는 다양한 인지 및 신체의 증상이 발생한다. 에너지의 순환이 잘 안되므로 쉽게 피로해지고, 잠은 안오고, 기억력은 떨어져서 무기력해지고 생각의 범위는 좁아져서, 주변사람은 더 커보이고 자신은 작아지면서 그 자신을 무가치하게 여기게 된다.

2. 우울증이 자살의 주원인

2022년 우리나라의 스스로 극단적인 선택을 하는 자살율이 OECD 국가 중 불명예스럽게도 1위를 달리고 있는데, 2020~22년 동안에 약 30,000명이 자살했다. 그 중 10~30대의 자살이 점차 높아지고 있는데, 한 정신의학과 교수는 그 원인을 우울증의 낮은 치료율과 심리치료로 보고 있다.

우리나라의 출산율이 점점 줄어들면서, 이에 따라 상대적으로 그 뒷세대보다 더 대우와 관심을 받고 있는 젊은 세대에서 왜 우울증이 더 증가할까? 우울증 환자는 2017년에 약 70만명에서 2022년에는 약 93만 명이 되었다. 이에 더하여 약 80만 명이 불안장애로 병원진료를 받은

권희 안 (시중공파 37세)

한의학박사 /안양지역중친회원 3축관절스윙골프아카데미 원장

것으로 건강보험심사평가원에 보고되었다.

3. 음양의 관점에서 우울과 웃음

음양은 서로 대립하여 맞서는 과정에서 새롭거나 반전의 형상이나 형태를 이루게 된다. 음양의 관점에서 우울은 자신의 에너지를 가라앉게 하고, 무더지고, 응축되는 음(陰)의 속성을 지니는데 반하여 희노애락(喜怒哀樂)은 자신의 에너지를 드러내고, 펼쳐는 양(陽)의 속성을 지닌다. 그 중 기쁨, 즐거움 및 사랑의 마음은 세포를 밝게 확장시키는 데, 그 대표적인 것이 웃음이다.

우울한 감정은 생활에서 때때로 가끔 일어나는 감정이고, 이때 웃음과 같은 긍정의 행동은 더 기쁜 마음을 이끌어 내는 기회이기도 하다. 이는 음양이 적절하게 내 마음 안에서 작동하여 내 스스로를 건강하게 만들어가는 경우이다.

그러나 우울증은 보편적인 감정의 변동 기간을 넘어 스스로가 더 고립하여 응어리를 지게 하여, 결국 주변이나 환경에 대한 시야와 범위를 축소시켜감에 따라 당사자를 극단적인 선택으로 치닫게 하기 쉽다.

4. 우울증의 원인과 대책

우울증의 원인은 다양하다. 우울증을 앓고 있는 부모나 형제자매가 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 우울증에 걸릴 유전적 위험이 더 높다. 환경적 원인은 경제적인 어려움이나 인간관계 또는 직무의 불만함에서 오는 스트레스, 주변의 학대나 억압 및 약물남용 등이 있다. 특별한 이유를 알지 못할 때는 생리적인 경우로, 신경전달물질인 세르토닌, 도파민, 노르에피네프린 등의 불균형이 원인이 될 수 있으므로 특히 전문가와의 상담과 치료가 필요하다.

우울은 누구에게나 생기고, 우울증도 누구에게나 올 수 있는 증상이다. 우울의 증세가 길어지는 우울증의 경우에는 스스로가 스스로를 더 가두려는 성향이 커지므로, 종종 주변 지인의 협력이나 전문가의 조언을 가지는 것이 필요하다.



5. 건강한 기쁨을 만드는 웃음

평소에도 자주 주변사람들과 건강과 생활에 대하여 답소를 나누고, 아울러 규칙적인 운동, 건강한 식습관, 충분한 수면 등으로 면역력을 키우고 스트레스 해소관리를 하는 것이 우울증의 예방과 치유에 도움이 된다.

특히 인체의 활동을 촉진시키는 웃음과 율음으로 자신의 에너지를 활성화시키는 것이 필요하다. 웃음은 근육을 크게 밝게 확장시키는 것이고, 율음은 근육을 작게 수축시키는 신체적 활동으로, 둘 다 근육을 많이 써야 하므로 많은 산소의 공급과 혈액의 순환이 필요하므로, 우리의 오장육부의 활동을 촉진하게 만든다.

뜨거운 여름동안에 우리 몸의 세포가 많이 팽창되었기에 가을에는 감성적이 되어 좀 내실을 갖으며 다소 움츠러드는 것도 계절적 순리이리라. 지난 계절의 결실이 작더라도 한 번 더 벵긋 웃는 것이 가을을 알차게 만드는 단풍이리라.

가슴이 가을비에 젖어 때로 우울해질지라도, 한편 아람스런 열매와 물드는 잎새를 보고 걸으면서 푸근한 웃음의 표정과 소리를 보내며 모두가 건강한 10월이 되시기를 바란다.

서울산악회 제330차 정기산행 안내

서울산악회 정기산행을 아래와 같이 알려드리오니 시간 엄수하시어 많은 참여 부탁드립니다.

- ♣ 일 시 : 2023년 10월 15일 7시30분(시간엄수)
♣ 장 소 : 지하철 4호선 사당역 6번 출구
♣ 산행지 : 영월 청룡포(관광투어 40명 선착순 신청, 10월 10일까지)
♣ 준비물 : 개인 필요장비(중식, 주류, 생수 음료 제공)

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

2023년 10월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권영복

서울지역중친회 월례회

회원 여러분, 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다. 2023년 10월 월례회를 아래와 같이 개최하오니 많은 참석 바랍니다.

- ♣ 일시 : 2023년 10월 26일, 목요일, 19시
♣ 장소 : 마포구 공덕2동 제1경로당

◆ 연락처 :

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

2023년 10월 1일

안동권씨 마포중친회 회장 권승구