

시연施連칼럼

걷기



권요신 칼럼니스트, 좌운공파회장

60~70년대를 살았던 사람들과 얘기를 나누보면 그 때 사람들이 왜 건강했는가를 단번에 알 수 있다. 당시에는 당뇨병(糖尿) 환자가 있을 리 없고 병원에서 당뇨병 환자가 들어오면 의사들도 환자를 보러왔다고 한다.

학교 가는 길은 보통 4~6km이다. 학교에 다녀와서는 소먹이 풀을 베고 물을 길러오면 하루 10km 거리를 매일 걷는 셈이다. 요즘은 학교가 지척이지만 교문까지 차로 날라주고 과외 교실을 옮겨 다닐 정도이니 5분도 걸지 않는다. 이러니 어린이

당뇨환자보다 비만 어린이가 나온다. 특히 일주일에 3번만 밥을 흘릴 정도로 걸으면 치매 효과에도 좋다는 조사 결과도 최근 나왔다.

당국이 발표한 '국민건강영양조사'에 따르면 우리나라 남자 비만이 역대 가장 높은 수치로 나타났다(36.3%추정). 반면 여자는 사상 최저치다. 여성 비만이 떨어지는 나라는 일본(日本)과 한국(韓國)뿐이었다. 그런 여성들도 몸매관리를 놓는 50대 이후엔 남자와 비슷해진다든 분석이 나왔다.

한국 남성은 비만 인구가 1억 명이 넘는 미국(美國)처럼 인스턴트 음식과 패스트푸드 산업(産業)의 성장(1970년부터)으로 인해 비만이 만성 질환(疾患)의 직접 원인이 되진 않았다. 반면 스트레스(한국식품연구원 발표)가 크게 영향을 끼쳤다고 한다.

이런 현상을 가장 쉽게 푸는 방법(方法)은 걷기다. 걸지 않고 음식으로 화를 풀면 '항아리 배(腹)'가 될 확률이 높다. 은희경의 소설 '아름다움이 나를 멸시 한다'에서 비만증(肥滿症)에 걸린 남자 주인공의 힘겨운 살 빼기는 눈물겹다.

작가(作家)는 인간(人間)의 몸은 지방(脂肪)을 철저히 저장하는 돌도끼 시스템으로 익숙해져 있다고 보고 그 원인은 방하기를 지나는 원시인(原始人)이 습관이 아직 남아 있는 것으로 비유했다. 실제 영하 30도를 넘는 혹독한 추위를 이기기 위해 몽골 사람들은 여름 이후부터 지방이 잘 오르는 양고기 요리를 즐긴다.

걷기는 모든 운동 가운데 기본이 된다. 하루 1만 걸음은 20리 거리에 해당되는 8km, 좀 속도를 내어서 걸으면 1시간 30분쯤 걸린다. 5천 걸음은 45분쯤 걸리니 아침나절에 운동(運動)하기에는 적당한 시간이다. 일상적(日常的)으로 걷는 거리까지 합치게 되면 거의 1만 걸음을 걷는 습관이 자신을 살리는 것이다.

건강증(健康症)을 없애는데도 걷기가 최고의 약이다. 나이가 들면 들수록 압박감 있어버리는 일이 잦다. 이럴 경우 뇌 양쪽 1cm크기, 오이처럼 굵은 '해마'를 건강하게 지키는 방법이 있다. 해마의 뇌 신경세포(神經細胞)는 태어나는 순간부터 조금씩 파괴되기 시작, 점차 그 속도가 빨라져 1시간에 3,600개의 기억력(記憶力) 세포가 사라질 때도 있다.

미국(美國) 일리노이대 의대 연구팀은 210명에게 1시간씩 빨리 걷기를 시켜 뇌 혈류를 증가시키는 실험(實驗)으로 기억력(記憶力)을 향상시킨 측정 결과에서 나타나듯이 걷기는 신체(身體)의 여러 곳을 돕는다.

걷기 효과의 극단적(極端的)인 사례도 있다. 청교도(淸教徒)적 마음가짐으로 전기와 자동차를 거부하고 19세기 방식의 삶을 고집하는 미국 펜실베이니아주阿米시(Amish) 공동체(共同體)에 사는 주민들은 농장(農場) 일을 하며 하루 걷는 길이가 1만 4,000~18,000 걸음이다. 미국인 성인의 평균 걸음보다 6배가량 많은 걸음이다. 이곳의 당뇨 발생률은 미국 평균의 5분의 1에도 미치지 못하는 2%대이며 치매와 심장병 예방 효과는 물론 치매가 오더라도 아주 늦은 나이에 온다는 것.

구두 굽이 닳는 모양을 보면 그 사람의 '치매 건강'이 보인다라고 한다. 걷기에 편한 낮은 굽을 신거나 운동화 차림이라면 치매와 멀어진 방향이 된다. 기능성 신발이 쏟아지는 이유다. 출근길 5km를 걷는 사람이 늘어나는 원인으로 걷기 효과를 일찍 깨달은 직장인들이다.

걷는 일은 이라서 매번 신비롭다. 팔을 힘차게 저으며 겨드랑 사이에서 부력 같은 새 힘이 솟는가하면 발바닥은 새벽 풀밭을 기운차게 차고 나가 자연의 품속에서 살아있는 걸 느끼게 한다.

단했던 마음의 문도 열어준다. OECD 회원국 국민들중 한국인들의 80%가 남의 말을 믿지 않는다고 했다. 우리 사회의 또 다른 모습이기도 하지만 앙갚김 고집으로 묶였던 집착(執着)이나 욕심(慾心)으로 묶어 두었던 내 몸, 내 생각을 여는 데는 걷는 것만한 보약이 없다. 특히 우리나라 퇴행성 질환 1위인 치매 예방에도 극 효과가 있다고 한다. 자신이 보이고 주변이 보이게 하는 것도 걷는 데서 얻을 수 있다.

현조(賢祖) 문집 봉람(奉覽) <29>

충재집(冲齋集)



권갑현 편집위원장

<충재집>은 조선 전기에 문과에 급제하고, 예조판서, 병조판서, 의정부우찬성, 원상(院相) 등을 지내고, 김원군(吉原君)에 봉해지고, 영의정에 추증된 권벌(權穰, 1478~1548) 공의 시문집(詩文集)으로 10권 6책이다.

공은 안동권씨 20세(世)로 북아공파이다. 자(字)는 중허(仲虛), 호는 충재(冲齋)·회정(淮庭)·송정(松亭)이며, 시호(諡號)는 충정(忠定)이다. 안동 북후면(北後面) 도촌(道村)에서 태어났다. 공의 부친은 성균관생원을 지내고 영의정에 증직된 권사빈(權士彬, 1449~1535)이고, 모친은 파평윤씨(坡平尹氏)로 사재감주부(司宰監主簿) 윤당(尹塘)의 따님이다.

공은 정암(靜庵) 조광조(趙光祖, 1482~1519)·회재(晦齋) 이언직(李彦迪, 1491~1553) 등과 교류하였다.

공은 1496년 19세에 진사시에 합격하였다. 1504년 27세에 대책(對策)에 합격했으나 곧 취소되었다. 1507년 30세 봄에 별시문과에 급제하였다. 이해 4월 승문원 권지 부정자(權知副正字)를 시작으로 여러 관직을 역임하고 1513년 36세 9월에 병조정랑이 되었다. 1514년 37세 9월에 부모봉양을 위하여 영천군수(永川郡守)로 나갔다.

1519년 42세 2월에 예조참판, 4월에 동지중추부사가 되었다. 6월에 사화(士禍)가 일어날 조짐이 있어 외직(外職)을 청하여 삼척부사(三陟府使)로 나갔다. 11월에 사화가 일어나 파직되어 귀향하였다. 이듬해 1520년 43세 1월에 봉화(奉化) 유곡(酉谷)에 복거(卜居)하였다.

1526년 49세 봄에 집 서쪽을 서재(書齋)를 지어 충재(冲齋)로 편액하였고, 또한 청암정(靑巖亭)을 지었다. 1533년 56세 4월에 특명으로 서용(敍用)되어 용양위부호군(龍驤衛副護軍)이 되고 6월에 밀양부사(密陽府使)로 나갔다.

1535년 58세에 한성부좌윤(漢城府左尹)이 되었다. 9월에 부친상을 당하였다. 2년 뒤 60세 11월에 3년 상을 마치고 충무위상호군(忠武衛上護軍)이 되었다. 1539년 62세 7월에 지중추부사가 되어 개종계 주정사(改宗系奏請使)로 중국 명(明)나라에 가서 임무를 완수하고 이듬해 2월에 귀국하였다.

1543년 66세 6월에 <주자대전(朱子大全)>을 하사받고 이듬해 봄에 <주자대전>을 고교(考校)하였다. 이해 11월에 중종이 승하하자 빈전도감(賓殿都監)을 맡았다.

1545년 68세 7월에 명종이 즉위하자 원상(院相)이 되고 시무10조를 올렸다. 8월에 병조판서가 되었다. 위사공신(衛社功臣)에 녹훈(錄勳)되고 김원군(吉原君)에 봉해졌다가 곧 삭훈(削勳)되고 10월에 파직되어 귀향하였다.

1547년 70세 9월에 양재역 벽서사건으로 삭주(朔州)에 유배되었다가 이듬해 71세 3월 26일에 배소(配所)에서 병으로 세상을 떠났다. 1568년 2월에 좌의정에 추증되었다. 1569년 6월에 퇴계 이황(李滉, 1501~1570)이 행장(行狀)을 지었다. 1571년 9월에 충정(忠定)의 시호가 내려졌다. 1588년에 장진된 삼계서원(三溪書院)에 위패가 모셔졌다. 1591년에 영의정에 추증되고 광국원종(光國原從) 1등공신에 녹훈되어 불천위(不遷位)로 제향되었다.

공의 시문(詩文)은 사화(士禍)와 병란(兵亂)으로 대부분 흩어져 없어지고, 공이 세상을 떠난 뒤 120여 년 만에 현손(玄孫) 권목(權槩, 1614~1671)·권유(權濡, 1628~1681) 등이 약계(岳溪) 홍여하(洪汝河, 1620~1674)에게서 서문(序文)을 받아 1671년 삼계서원에서 2권 1책의 목판(木板)으로 간행하였는데 현

재 전하지 않는다. 그 뒤 1681년에 미수(眉叟) 허목(許穆, 1595~1682)이 쓴 <독권충정공일고(讀權忠定公逸稿)>를 책머리에 추가하여 간행한 후쇄본이 전해지고 있다.

그 뒤 모산(茅山) 이동완(李棟完, 1651~1726)과 현손인 창설재(蒼雪齋) 권두경(權斗經, 1654~1725)이 초간(初刊) 때 빠졌던 시문(詩文)을 추가로 넣어 <습유(拾遺)>를 만들고, 부록을 보충하거나 깎아내고 잘못된 내용과 순서를 바로잡아 공의 현손인 하당(荷塘) 권두인(權斗寅, 1643~1719)의 후지(後藏)를 붙여 1705년에 4권 2책의 목판으로 간행하였다. 이 판본은 현재 전해지고 있다. 특히 권두경이 지은 <교유록(交遊錄)>은 충재공과 교류했던 61명에 대한 약전(略傳)으로서 중간본에만 실려 있다.

그 후 공의 6대손인 강좌(江左) 권만(權萬, 1688~1749)이 유고(遺稿)와 가정본(家藏本)인 <충재일기(冲齋日記)>를 합쳐 11권으로 편집하여 늙은(耄隱) 이광정(李光庭, 1674~1756)과 함께 간행하려고 했으나 뜻을 이루지 못하였다. 이에 강좌(江左)의 아들인 삼정(三亭) 권빈(權賡, 1685~1753)이 이광정에게서 서문을 받아 1752년에 9권 5책의 목판으로 간행하였다. 이 판본도 현재 전해지고 있다.

그 후 <왕조실록>에서 발췌한 계사(啓辭) 24편 및 소(疏)·차(劄)·주(奏議)와 개인 소장에서 얻은 영귀시(咏歸詩) 1편, 흑인서(或人書) 1편, 변공묘지(邊公墓誌)를 본집(本集)에 보태고, <왕조실록>과 교유인(交遊人)의 연보 등에서 찾은 새로운 내용을 종합하여 연보를 보완하여 1930년 삼계서원에서 10권 6책의 목판으로 간행하였다.

여기서는 1752년에 9권 5책으로 간행된 목판본에 대해 그 내용을 살펴본다. 책머리에는 홍여하의 서문(1671년), 허목의 <독권충정공일고>, 권두인의 중본중간지(中本重刊誌, 1705년), 이광정의 중편서(重編序, 1752년)와 세계도(世系圖)·연보·목록이 실려 있다. 권1에는 시(詩)·계사(啓辭)·서(書)·제문(祭文)·묘갈(墓碣)·묘표(墓表)·대책(對策), 권2에는 잡저(雜著), 권3~6에는 일기(日記), 권7에는 조천록(朝天錄)·유묵(遺墨)이 실려 있고, 권8~9는 부록이다.

다음은 제1권의 첫 부분에 실려 있는 시(詩)로서 청하현(淸河縣)에서 고려 후기의 문신(文臣) 박효수(朴孝修, ?~1337)의 시에 차운한 것이다. 원주(原註)에 "1514년부터 1516년에 이르기까지 큰 바람으로 재앙이 있어 백성들이 밤 먹기가 몹시 힘들었다. 올해 7월 그름에 또 큰 비바람이 있었다. 박선생의 시를 읽고 마음에 느낌이 있어 이에 차운한다"고 하였다.

颶風連歲隴東溟(구룡연세변동명) 거센바람 울해에도 풍족 바다 뒤집으니 邈來天道何其冥(이래천도하명명) 요즘은 하늘 도리가 어찌 그리 어두운가 聖主憂勤今一紀(성주우근금일기) 임금님이 걱정하고 애쓰시 지금 열두해 如何相應非同聲(여하상응비동성) 어찌하여 같은 소리로 서로 응하지 않나 僊禾拔木是誰使(인화발목시수사) 벼 쓰러지고 나무 뽑혔으니 누가 시켰나 借劍斲斷斮鼯鯨(차검육참흔경) 칼 빌려와 수염 치켜든 고래를 베고 싶네

이 시에서 공은 임금이 태풍을 오랫동안 걱정하고 있는데도 하늘이 이에 응해주지 않으니 큰칼을 빌려와 풍파 일으키는 큰 고래를 베어버리고 싶다 하였다.

한편 이 시의 본디 시는 모두 12 구절로서 제목이 <흥해·송라 길에 바다의 파도를 보며 [興海松羅途中觀海濤(흥해송라도중·관해도)]>이다. 2010년에 포항시(浦項市)에서 이 시 원문과 국역문을 비석에 새겨 흥해읍 오도리 관해루 옆에 세웠다.

다음은 1514년 12월 30일 저물녘에 김천(金泉)의 하로

(賀老)라는 마을에 이르러 길에서 즉석으로 읊은 것이다.

人事如毛生有涯(인사여모생유애) 사람 일은 털 같이 모이고 삶은 끝이 있으니 馳驅無輿較來加(치구무후교래가) 바베 사느라 흥도 없는데 서로 더욱 비교되네 停輓處林盤在(정편처처배반재) 발걸음 멈추니 곳곳에 술상과 음식이 있으나 却向嶺前強笑諱(각향전강소화) 어찌 술두루미 앞에 가서 억지로 웃고 떠들랴

이 시에서 공은 할일이 하도 많아 흥도 없이 바쁘게 지내고 있는데 마침 길을 가다가 곳곳에 술상이 차려진 광경을 만났다. 그러나 그 자리를 함께 하지 않고 지나쳐버렸다고 하였다. 공의 고단한 관직 생활의 일면을 엿볼 수 있었다.

다음 시는 공이 1515년 38세 때 영천군수(永川郡守)로 있을 때 멀리서 찾아온 벗과 밤늦도록 술을 마셔 취하는 바람에 그가 떠나는 것을 보지 못해 칠언절구 두 수를 지어 보내준 것이다.

草澤微臣荷聖情(초택미신하성정) 초야의 미천한 신하가 임금님 은택 있었으니 年非強仕任非輕(년비강사임비경) 나이는 마흔이 아닌데 임무는 가볍지 않나네 此身未報君恩重(차신미보군은중) 이 몸이 아직 막중한 임금 은혜 갚지 못하여 却怕從今酒病生(각파종금주병생) 지금부터 술병이 생길까 도리어 겁이 난다네 百年交契有深情(백년교계유심정) 평생토록 서로 사귀었기에 깊은 정이 있어 來訪臨臬豈豈輕(래방림臬豈輕) 영천까지 찾아왔으니 정이 어찌 가볍겠는가 臥擁黃紉愁病肺(오옹황구수병폐) 이불 끌어안고 누워서 병든 허파 걱정하니 未成良話愧還生(미성량화괴환생) 정겨운 대화 이를 수 없어 되레 부끄러웠네

첫 수는 나이 아직 마흔도 안 되었는데 무거운 임무를 맡아 임금 은혜 지버릴까 걱정할 것이고, 둘째 시는 멀리서 찾아온 벗과 정다운 대화를 많이 나누지 못한 것이 다 자신 탓이라고 하였다.

다음은 경주(慶州)의 고찰 영묘사(靈妙寺)가 불타다 는 소식을 듣고 절구 한 수를 지어 친한 벗 모재(慕齋) 김안국(金安國, 1478~1543)에게 보낸 것이다. 원주(原註)에서 "1515년 정월 30일에 들으니 경주의 영묘사가 불에 탔다고 하는데 사람들은 구리를 훔치던 자가 불을 질렀다고 의심하였다.

사교(邪敎·불교)가 장차 멀려려 하니 우리 유학의 다행한 일이다. 그러나 오래된 유물이 남아있으니 무슨 상관있겠나? 유물이 남아있으니 앞의 왕들이 내버려둔 것을 경계할만할 것이다. 느낌이 없을 수 없어 절구 한 수를 지어 김안국에게 부친다"고 하였다.

八百年餘佛殿災(팔백년여불전재) 팔백년도 넘는 오래된 사찰이 불에 탔으니 東京舊物返黃埃(동경구물반황애) 경주의 오랜 유물이 누런 먼지 뒤집어썩네 人言吾道從茲盛(인언오도종자성) 사람들은 유학이 이제부터 왕성하리라 하나 經閣如何亦共灰(경각어하역공회) 성균관 존경각 어찌하여 함께 재가 되었나

또 시의 끝에는 "영묘사는 서기 631년에 창건되었다. 작년 1514년 12월에 성균관 존경각이 역시 불에 타버렸기에 이를 언급하였다"고 하였다. 이로써 영묘사의 창건 연도가 631년이고 소설 연도가 1514년임을 알 수 있었다.

23년도 전주, 완주종친회 장학생 선발 및 장학금 수여



2023년도 전주, 완주 종친회 장학생 신청을 도내 대학 및 종친회원들에게 홍보하여 지난 8월31일 마감한 결과 2명의 학생이 신청하였다.

우리 종친회 장학생 선발 규정에 따라 지난 9월 8일 장학위원장(현회장 권이수), 부위원장 권요신 고문, 장학위원 9명으로 구성된 장학위원회에서 심의 평가한 결과, 전주비전대학교 간호학과 2학년에 재학 중인 권다은(37세) 학생과 군산간호대학교 간호학과 2학년에 재학 중인 권선아(37세) 학생이 우수한 평가를 받아 전주, 완주 종친회에서 매년 수여하는 23년도 장학생으로 선발되었다. 두 학생은 소감을 통해 안동권씨의 자손임을 자랑스럽게 생각

하면서 훌륭한 간호사가 되어 항상 약자 편에서 일을 보람있게 생각하고 사회에 봉사하는 마음으로 열심히 일할 것을 다짐하였다.

권이수 종친회 회장은 9월 13일 거행된 장학금 수여식에 앞서 인사말에서 전주, 완주 종친회 인재를 양성하기 위하여 매년 소정의 장학금을 꾸준히 기탁해 주신 권요신 고문(100만원)과 권명수 수석부회장(50만원) 감사하다고 했다.

아울러 종친회 역시 매년 100만원을 장학 사업에 기탁하고 있으며, 회원들도 장학회에 관심을 갖고 적극적으로 동참해 주실 것을 당부하였다.

이번 2023년도 종친회 장학금을 수여하는 권다은(36세) 학생과 권선아(37세) 학생은 어려운 가정 환경 속에서도 부모님에 대한 효도는 물론 꾸준한 자원봉사 활동으로 타의 모범이 되고 학교에서는 근면 성실하고 성적이 우수하여 장학위원들의 높은 평가를 받아 선발되어 오늘 종친회 회원님들과 부모님을 모시고 보람되고 뜻깊은 장학금 수여식을 갖게 되었다. 앞으로 권다은, 권선아 두 학생은 전주, 완주 종친회 장학생으로서 자부심과 지대한 관심을 갖고, 지역 발전은 물론 대한민국의 미래를 향해 자신감을 갖고 큰 희망과 포부를 향해 더욱더 노력해 줄 것을 당부하였다.

안동권씨 전주, 완주 종친회는 앞으로도 훌륭한 인재를 조기에 발굴하여 장학의 발전은 물론 종친회 발전과 적극적인 참여로 회원들의 권리와 복리 증진에 더욱더 노력할 것이다. 권영춘 전주 완주종친회 총무이사

'미송주가' 추석맞이 전통주 빚기 체험



미송주가(대표 권미송·복아파 34세, 한시 조리 명인)는 9월 14일 미송주가 본가에서 안동권씨 경산종친회 회원을 대상으로 전통주 빚기 체험행사를 실시했다.

추석을 앞두고 조상님께 올릴 제주를 빚기 위해 특별한 마련한 이날 체험행사는 미송주가 권미송 대표가 종친들에게 전통주를 빚는 방법을 전승하는 행사로 재료비 일체를 부담하고 체험으로 빚은 술은 참가자 모두에게 나누 주는 나눔의 행사가 됐다.

미송주가는 2020년과 23년 1월에는 벨기에 '국제식음료품질원'에서 주류분야 우수 미각상을 수상했으며, 22년 11월에는 '세계음식문화연구원'과 '한국푸드크리에이트 협회'가 공동 주최한 '제19회 대한민국 식문화 대전'에서 대상을 수상한 바 있으며, 지



난 8월 16일에는 대한민국 술 품평회 약주 부문에서 최우수상으 로 선정되어 경산과 대한민국의 특산품으로 자리매김하고 있다.

'경산 대추 약주'는 경산의 특산물인 대추씨(한약명 산조인)를 뽑아 우려낸 물을 찹쌀 1kg : 물 2L : 누룩 200g 비율로 술을 빚어 막걸리는 3개월, 대추 약주는 삼양주(3번 담근 술)로 6~8개월의 숙성 과정을 거쳐 명품 '경산 대추 약주'로 탄생하며, 2014년 특허를 받고 2019년에는 대통령 표창을 받았다.

권미송 대표는 "취미생활로 산야의 약용식물을 이용한 약주 담그기가 사업으로 발전했고, 오늘 종친들에게 봉사할 기회가 돼서 기쁘다"고 말했다.

국민기자뉴스 권성욱 기자 제공