

시연施連의 현조실록탐험 顯祖實錄探險

해원(解冤)의 길



권오신
칼럼니스트, 좌운공파회장

같은 상실감에서 불화(不和)가 시작되는 것이 50대 벼수들의 실상이다.

은퇴 후 삼사십 년을 걱정하는 40~50대 부부들 간에도 노인(老人)이 노인(老人)을 봉양(奉養)하는 문제, 노후 주거계획, 부부가 같이 지낼 시간 등 비 가계 계획을 두고 부부간 의견 차이가 심해져 쉽사리 풀지 못하는 사례들이 날로 늘어난다.

이같은 일들로 마음을 다쳐 돌아오지 못하는 다리를 건너는 경우도 심심찮게 일어나지만 한번 다친 마음을 원래 자리로 돌려놓기가 진 시간, 경제적(經濟的) 부담도 수월치 않다.

통도사 극락암에서 주석하셨던 경봉 대선사(1892~1982)는 어느 해 봄날 심한 부부 싸움 끝에 보따리를 싸고 암자를 찾은 부인에게 화선지를 펴고 화합(和合)이란 글자를 써 보였다.

스님의 해석은 이렇다. 和자를 파자하면 비화(禾)자와 입구(口)자로 나뉜다. 이 글 뜻은 쌀로 떡을 빚어 싸우고 등지고 앉은 거사(衲僧)의 입에 한입 넣어주면 떡을 입에 문 거사의 마음이 당장 풀린다는 것.

또 합(合)자를 파자하면 사람인(人)변은 지붕과 같이 생겼으니 지붕 밑에 사는 두 사람이 입구(口)자 방에 둘러앉아 얘기를 나누다 보면 저절로 화목(和睦)한 집안이 된다고 타일렀다.

살면서 가사(家事)로 화나는 일들이 수시로 밀려들겠지만 한번만 자신을 낮추고 참아 버리면 “격하게 싸움 일도 봄 눈 녹듯이 사라진다.”는 선불교의 평범한 진리가 숨어 있다.

경봉 스님의 풀이가 요즘 말로 치면 유머 스텝지만 그 보살(菩薩)은 단박에 깨침을 얻고 돌아가 가정의 평화를 복원(復元) 하고 자신

도 심락을 얻었다고 한다.

전라도 영광에서 원불교(圓佛敎)를 창시한 소태산 박종빈(1891~1943)은 실제 불공에서 더없는 명쾌한 답을 내놔다. 변산에서 수행 중이시던 소태산은 머느리의 구박을 피해 절에 불공을 드리러 오던 노부부(老夫婦)를 만난다.

“그 머느리는 살아있는 부처입니다. 잘못하는 부처보다는 다투는 살아있는 부처님에게 불공을 드리시지요.” 불공(佛供)을 드릴 돈으로 머느리가 좋아할 옷도 한 벌 지어주고 음식이나 농사(農事)일을 거들어 줄 것을 일러주었다고 한다.

머느리를 상전 모시듯 하라는 말이기 보다는 정성을 다하라는 뜻이었다.

노인(老人)은 여러 차례 산을 오르내리면서 실지 불공에 대한 조언대로 정성을 기울인 끝에 기다렸던 답(答)을 구했다.

“사람이 그렇게 달라 질 수가 없습니다. 우리 내외를 모시는 정성이 얼마나 지극한지 나라 임금도 부럽지 않게 되었습니다. 부처가 따로 없고 극락이 따로 없더군요.”

경봉 대선사(大禪師)나 원불교(圓佛敎) 박종빈 대종사(大宗師)는 한국불교(韓國佛敎) 근세사(近世史)에 큰 족적(足跡)을 남긴 두 어른 큰 명사(明師)이시다. 이들 큰 스승이 남긴 실감 나는 치유(治癒)법은 불상을 마주보고 불공을 드리기보다는 사물의 성질에 따라 직접적인 대상에게 물질과 정성을 함께 쏟는 실지 불공(佛供)법이 통했던 것이다.

남편에게, 아내에게, 직장 상하관계에서도, 친구 사이에도 모두 통하는 불공법이지만 그렇게 마음을 쓰는 것이 쉽지 않다.

해원(解冤)의 지혜를 살리지 못하면 긴 시간이 불행(不幸)으로 채워진다. 불가(佛家)의 인연(因緣)은 잠자리 날개가 바위를 쓸고 가면 그 바위가 눈썹처럼 가루가 될 즈음 찾아오는 것이라고 하니 귀한 존재(存在)들끼리 불편(不便)한 관계를 만들 이유가 없지 않은가.

5월 24일은 불기 2570년 부처님 오신 날이다.

고려(高麗)는 불교(佛敎)와 유교(儒敎)를 분리하지 않고 일체유심조(一切唯心造)의 공부법을 같이하고 학문적(學問的) 체계를 세웠지만 조선(朝鮮) 500년 동안은 성리학(性理學) 중심 사회구조여서 불교를 멀리하고 유학(儒學)을 숭상했다. 그렇지만 조선(朝鮮)인의 삶 속에서도 늘 제행무상(諸行無常) 회자정리(會者定離) 원증회고(怨憎會苦) 구부득고(求不得苦)의 인연(因緣)을 찾아 돌고 도는 윤회의 마음은 끊어질 않는다.

건강 칼럼 I 권영호 한의원 원장

소변 때문에 잠을 설친다?

숙면은 건강의 첫 번째 조건이다. 그러나 숙면을 방해하는 온갖 요인 때문에 정작 잠을 자도 잔 것 같지 않은 경우가 허다하다. 야간 배뇨도 그중 하나다.

최근 필자가 상담했던 모씨는 “요즘 들어 하루 밤새 서너 번이나 화장실을 들락거려느라 제대로 잠을 자는 날이 드물 정도”라고 하소연했다. 모씨는 “밤중에 깊은 잠을 못 자고, 몇 번씩이나 일어나 소변을 보게 돼 잠을 설치곤 한다”며 치료 방법이 없겠느냐며 고민하는 중이었다.

문제는 누구나 생각하듯 ‘소변 때문에 잠을 못 자는 게’ 아니란 점이다. 우리 몸의 구조와 기능은 무척이나 요묘해서 모든 질환이나 신체 증상은 흔히 상식론 그 원인을 가늠기 힘든 경우가 많다. 잦은 야간 배뇨도 마찬가지다. 소변 때문에 잠을 못 잔다기보단, ‘소변이 보고 싶다는 생각 때문에 잠을 못 잔다’는 표현이 옳다. 일종의 자율 신경 이상에서 비롯된 현상인 셈이다.

인체는 신경이 쇠약해지거나 몸시 허약해지면 깊은 잠을 이루지 못하고, 자주 깨어나기 마련이다. 그때마다 소변이 마렵다고 느껴져 화장실을 들락거리기 십상이다.

정작 방광에 요가 축적돼 소변이 마렵다기보단, 심리적으로 배뇨 증상을 느끼기 때문이다. 실제로 모씨의 경우 “잠이 깼을 때 간혹 화장실에 가기 귀찮아 그냥 잠자리에 누워 있으면 1분 정도가 지나서부턴 소변 보고 싶은 생각이 가실 때가 있다”고 말했다. 이는 비단 모씨에게만 국한되는 얘기는 아니다. 많은 경우 ‘소변을 봐야겠다’는 심리적 강박 때문에 잦은 화장실 출입을 반복하곤 한다.

물론 배출한 요가 실제로 고여 있어 그런 경우도 있긴 하다. 하지만 소변의 양이 많아서라기보단, 낮 시간과는 달리 밤중에 깨어났을 때는 방광에 요가 조금만 있어도 배출하고픈 ‘강박증’을 느끼기 때문이란 편이 옳다. 만약 아침까지 깨지 않고 숙면을 취한다면 야간 배뇨 증세는 저절로 치유될 수 있다는 얘기다.

그렇다면 결론은 분명해진다. 도중에 잠을 깨지 않고 숙면을 취하도록 하는 게 가장 확실한 방법이다. 그

렇다고 해서 수면제 따위의 약물에 의존하는 것은 어리석은 짓이다. 그보단 한방의 생리적·임체적 처방을 통해 기혈을 보하는 게 현명하다.

약물에 의한 대중적이고 일시적인 진정 작용이 아닌, 기와 혈의 순환이 원활하고 조화롭게 이뤄짐으로써 자율 신경의 정상적인 작용을 기하는 것이 확실한 치유법이다. 그런 점에서 ‘소변 때문에 잠을 설친다’는 얘기는 그야말로 증세의 원인과 결과를 거꾸로 짚은 또 하나의 잘못된 선입견일 뿐이다.

변(大便)은 물에 떠야 좋다

건강한 사람은 쉽게 잠이 들고 숙면을 한다. 때가 되면 시장기(배고픔)도 와야 한다. 또 소변의 색깔이 맑아야 하고 오줌 줄기가 힘차며 대변 역시 묽거나 딱딱하지 않아야 한다. 잠이 잘 오지 않거나 깊게 잠들지 못하는 증상이 나타나면 정신적이거나 육체적으로 이상이 있다는 신호다. 물론, 용변은 하루에 1회씩 규칙적이면 좋지만 하루 2~3회나 2~3일에 1회도 정상이다. 그리고 변이 굳는 것에 지나치게 신경 쓰지 않아도 된다.

신경 소모가 많고 얼굴색이 검어지면 대소변에 이상이 오게 된다. 임상학적으로 변비라 함은 7~8일이 지나도 용변을 보지 못했을 때를 말하지만, 요즘 사람들은 음식 섭취량이 적은 데도 매일 통변하기를 바란다.

변[大便]이 물에 떠야 건강이 좋다고 하는 것은 통변이 쉽게 잘 된다는 의미이기도 하다. 중·고등 학생들은 2~3일에 한 번 통변을 해도 변이 물에 뜬다. 이는 산성 체질이 아니고 알칼리 체질이어서 순수하고 청순한 데다가 성인들처럼 스트레스가 많아 신경쓰는 일에 찌들지 않아 변이 가법기 때문이다.

변이 장에 머물면 암모니아 같은 독소가 많이 발생하고 영양마저 흡수하게 되어 무거워진다. 신경을 많이 쓰면 산성 체질이 되어 장액 분비가 원활치 못한 데다 제때에 배출되지 않아 이런 현상이 생기는 것이다. 이런 증세엔 자율 신경을 돕는 한방의 귀비온담탕(膽湯)을 활용하면 좋은 반응을 볼 수 있다.

충복묘(忠僕墓)



권순봉 익령공 증종회장

공께서는, 비록 집에서 기르는 짐승이라 할지라도, 평소 지극한 마음으로 동물을 애호하였을 뿐만 아니라, 전제 군주 봉건시대에 노복(奴僕:사내종)을 자식처럼 아끼고 사랑하는 “인간 평등사상”을 몸소 실천하자 노복(奴僕)은 감개하여 공의 삼년상을 모시고 평생 후손에게 충의(忠義)를 다 바쳐 보응(報應)하고 죽었다. 공의 손자 현령공

(縣令公:권유 權愈)은 그의 墓를 부친 길창군(吉昌君:권걸 權傑) 산소 밑에 써 주고, 상석(床石)을 만들어 준 후 넋을 기리도록 한 인본주의(人本主義) 사상을 심어준 내용을 소개하고자 한다.

공의 사저에는 노비(奴婢) 중 전쇠(千釧:1448~1518년 성씨 미상姓氏未詳)라는 노복이 있었는데, 나이는 비록 어리나 그의 성품이 어질고 착하여 자식같이 아끼며 사랑을 베풀자, 노복 전쇠는 감복하여 공을 하늘 같이 받들어 모셨다. 공께서는 1465년 (세조 10년) 2월 50세의 나이로 한양(漢陽)에서 별세하고 말았으니 그때 전쇠의 나이 18세 미소년이었다.

공이 충복 음성군 생곡면 방축리 선영에 안장될 당시 공의 아들 길창군 걸(吉昌君 傑:1447~1485년) 역시 19세였으나, 병약하여 한양에서 200여 리 멀리 떨어진 산소에 초하루 삭망 제사

를 모실 수 없음을 알고 있었다. 전쇠는 길창군(吉昌君)에게 “노복의 신분이지만 대감님의 은혜를 입은 몸으로 은혜에 보답하고자 대행하여 제사를 모시렵니다.”라고 자願하여 아뢰자 길창군(吉昌君)은 전쇠의 충성심에 감복하여 산소 제사를 명하자, 그는 비가 오나, 눈이 오나, 바람 부는 악천후에도 불구하고, 한 번도 빠짐없이 3년 상 동안 멀리 있는 길을 왕래하며 정성을 다해 치제(致祭)하였다.

불행하게도 길창군(吉昌君)은, 1485년 어린 5남매(4남 1녀)를 두고 39세로 돌아가시니, 당시 장남 교리공 헌(校理公 憲:1467~1504)은 19세요, 차남 현령공 유(縣令公 愈:1469~1546)가 17세며, 밑에 어린 동생 3명이 더 있었으니 심히 가련타 하지 않을 수 없었다. 전쇠는 몸과 마음을 다 바쳐, 어린 5남매 뒷바라지를 하여 집안 계통을 계승토록 충성을 다하여 분골쇄신하였다. 장남 교리공(校理公)은 볼의를 보고 참지 못하는 강직한 성품으로 그 기개(氣概)가 대단하였다.

이 시대에 마친 폭군 연산군이 즉위 후 폐비 윤씨를 복위하려고 하는 때였으니, 그의 운명은 이미 풍전등화(風前燈火)의 위기로 치닫고 있었다. 校理公은 이 당시 형조 정랑겸 춘추관 기주관 승문원 교리(刑曹正郎兼 春秋館 記注官 承文院 校理)로 폐비 윤씨 복위를 극간(極諫)하며 반대하다가 투옥되어 장독(杖毒:몽둥이형을 당한 후 상처 독)으로 옥사(獄死)하게 되었다.

이때 전쇠는 교리공(校理公)의 시신을 수습하여 음성 생곡 선영에 안장하였으며, 공의 가문을 지키기 위하여 온갖 고된일을 마다하지 않고 지극정성으로 충성을 다해왔다. 이러는 동안 세월은 유수와 같이 흘러 충복(忠僕)인 전쇠는 늙고 병든 노인이 되어, 1518년 71세로 한 많은 이 세상을 하직하게 되었다.

길창군(吉昌君)의 2남 현령공(縣令公)이, 전쇠의 충성심에 감개하여 이르기를 “조부(祖父) 대에는 살신주구(殺身救主)한 충견이 있어 의견총(義犬塚)을 만들어 주었는데, 상노(上奴) 전쇠는 비록 노복(奴僕)의 신분이었지만, 인간으로서 70 평생 오직 우리 가문 3대에 걸쳐 주인을 충의로 섬겨온 훌륭한 인간성에 탄복하지 않을 수 없다.” 하며, 길창군(吉昌君)묘역 밑에 무덤을 써주고 상석(床石)을 만들어 충복(忠僕)의 넋을 기리도록 후하게 장례를 치러주자 그 묘(墓)와 상석(床石)이 지금도 남아 전해지고 있으니 우리 후손들은 노복(奴僕)의 묘(墓)를 충복묘(忠僕墓)라 부르고 있다.

이는 소한당(所閑堂)께서 평소 신분과 관계없이 인간을 사랑하고 가족을 아끼며 베푼 공덕과 후손들이 이를 본받고 실천한 자업자득(自業自得)의 인과응보(因果應報)라 여겨진다.

이에 필자는 충견총(忠犬塚)과 충복묘(忠僕墓)를 바라보며 선조님들의 선견지명(先見之明)과 박애사상(博愛思想)에 감복하고, 후손으로서의 뿌듯한 자부심을 느끼며 이 사실을 널리 알리고자 이 글을 쓰게 되었으니 권문의 후손들은 참고하시기 바랍니다.

2026년 5월 따뜻한 봄날, 휘(諱) 권혁모(權赫模)(1924~2004) 부친(父親)의 고증(考證)을 바탕으로 기록을 남긴다.

이경자 제57대 사임당 이임식 성대히 거행



권행완 편집국장

제55대에서 제57대 3대에 걸쳐 사임당을 역임한 이경자 문학박사가 5월 11일 오후 2시 가족과 한글서예와 사군자 등 경연 참가자를 비롯해 관람객 등 100여 명이 참석한 가운데 세종 기념박물관에서 이임식을 거행했다.

지금까지 사임당은 단 1대에 걸쳐 사임당직을 수행했으나 이경자 사임당은 제55대와 56대, 57대 3대에 걸쳐 사임당을 역임했다. 3대 연속 사임당에 추대된 사임당은 이경자 사임당이 유일하다. 안동권씨의 머느리로서 안동권문의 위상과 명예를 드높였다.

이날 우연찮게 안동권씨 대종회 제20대 회장 선거가 있었는데 부군인 권혁홍 대양그룹 회장이 출마하여 당선되었다.

안동권씨 권주회 회원 권율도원수 행주대첩비 참배



권행완 편집국장

안동권씨 권주회(회장 권주현) 회원은 지난 4월 11일 행주산성을 방문하여 임진왜란 시 행주대첩으로 나라를 구한 권율도원수 동상을 비롯하여 종장사와 행주대첩비를 참배했다.

권주회(權住會)는 주택관리사로 근무하고 있는 안동권씨 후손들의 친목 단체이다.

권오협 추밀공파 문충공 증종회장이 5월 1일 불행된 행주서원(원장 권경택) 춘향례에서 종현관으로 헌작했다.

행주서원에는 권율 도원수를 비롯하여 부원수 선거이, 장의공 조경, 망암공 변이중, 병사공 이빈, 병사공 경걸, 뇌목당 대신사 등 여섯 장수가 배향되어 있어 해마다 각 문종에서 참여하고 있다.

이날 향사에는 권오돈 추밀공파 회장과 권병돈 경간공증종회장, 권병돈 전 대종회 상임위원, 권경일 석충공증종 회장, 권순호 전 매헌공증종 회장, 권오달 편집위원 등이 참석했다.

권행완 편집국장