

■ 과운(槐雲) 칼럼



인생 삼락(三樂)과 삼불행(三不幸)

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·복야공파 36세)

어느새 겨자(庚子)년이 지나고 신축(辛丑)년이 밝았다. 그런데 우리 인간의 삶에는 여리 즐거움과 불행이 있기 마련이다. 그 가운데 예부터 전해오는 선현들의 세 가지 즐거움과 세 가지 불행을 알아본다.

먼저 세 가지 즐거움(三樂)이다. 일찍이 중국 춘추전국시대 철학자자 사상가인 공자(孔子: BC551-BC479)의 언행을 집대성한 논어(論語)의 맨 앞 학이(學而)편에 보면 “배우고 때때로 익히면 또한 기쁘지 않겠는가, 벗이 멀리서 찾아오면 또한 즐겁지 않겠는가, 남이 나를 알아주지 않아도 노여워하지 않으면 이 또한 군자가 아니겠는가(學而時習之 不亦說乎, 有朋自遠方來 不亦樂乎, 人不知而不愠 不亦君子乎)”라 했다.

그리고 논어 계씨(季氏)편에도 유익한 세 가지 즐거움(益者三樂)은 예악(禮樂)으로 절제하기를 좋아하고(樂節禮樂), 남에 대해 착한 말하기를 좋아하고(樂道人之善), 어진 벗을 많이 갖기를 좋아하는 것(樂多賢友)이라 하였다. 그리고 공자가 어(孔子家語)에 보면 공자가 태산을 지날 때 비파를 들고 한없이 즐거운 표정을 짓고 있는 노인 영성기(榮聲期)를 만나 무엇이 그리 즐거워나고 물으니, 그는 사람으로 태어난 것, 남자로 태어난 것, 이미 95세가 됐을 만큼 장수(長壽)한 것이 즐겁다고 했다(吾得爲人一樂也, 吾得爲男二也, 吾行年九十五有矣三樂也). 맹자는 진심장구(盡心章句)편에서 군자삼락(君子三樂)을 부모님이 모두 살아계시고 형제들이 무고한 것이 첫째 즐거움이고, 하늘을 우러러 부끄러움이 없는 것이 두 번째 즐거움이며, 천하의 영재를 얻어 교육하는 것이 세 번째 즐거움이라 했다.

조선시대 문인 정치가 상촌(象村) 신흡(申欽: 1566-1628)은 인생삼락을 (1) 문을 닫고 마음

에 맞는 책을 읽는 것, (2) 문을 열고 마음에 맞는 손님을 맞는 것, (3) 문을 나서 마음에 드는 경치를 찾아가는 것이라 했다(閉門閑會心書, 開門迎會心客, 出門尋會心境, 此乃人間三樂).

또한 실학자 다산(茶山) 정야옹(丁若鏞: 1762-1836)은 유수종사기(游水鐘寺記)에서 어렸을 때 뛰놀던 곳에 어른이 되어 오는 것, (2) 가난하고 궁색할 때 지나던 곳을 출세해서 오는 것, (3) 나 혼자 외롭게 찾던 곳을 마음에 맞는 좋은 벗들과 어울려 오는 것이라고 했다. 주사(秋史) 김정희(金正喜: 1786-1856)는 일독(一讀), 이호색(二好色), 삼음주(三飲酒)라 했다. 즉 책을 읽고 글을 쓰며 항상 배우는 선비정신, 사랑하는 아내와의 변함없는 애정, 벗과 함께 어울리는 풍류를 말하고 있다.

다음은 세 가지 불행(三不幸)이다. 먼저 중국 송나라 도학자 정이천(程伊川: 본명 정이(程, 1033-1107))은 (1) 소년 때(너무 젊을 때)에 높은 과거에 합격하는 사람 (小年登高科), (2) 부모형제의 덕으로 높은 자리를 차지하는 사람 (席父兄之勢為美官), (3) 문장 재능이 너무 뛰어난 사람 (有高才能文章)을 들고 있다. 조선시대 대학자 유흥이(李珥: 1537-1584) 선생은 (1) 어린 소년으로 등과하는 사람(少年登科), (2) 중년에 상처하는 사람(中年喪妻), (3) 노년에 고독한 사람(老年孤獨)을 들고 있다.

이와같이 인생의 즐거움과 불행은 공자 맹자와 같은 도덕이나 김삿갓 같은 풍류객이 다르듯이 시대와 환경, 신분, 직위, 계층에 따라 다르다고 할 수 있다. 최근 <백년을 살아보니, 행복예술>을 저술한 99세의 노철학자 김형석 교수는 “행복은 주어지거나 찾아가는 것이 아니고 언제나 우리 삶 속에 있었다.”고 했다. 나는 바쁜 가운데서 좋은 책을 읽고 글을 쓰는 것이 인생의 가장 큰 즐거움이라고 생각한다.

생활속의 한방건강

꿀잠을 자야지요!

권희완(시중공파 37세)
한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

의 증세는 웃거나 화내다가 갑자기 수면상태로 빠져들면서 신체근육의 힘이 빠지는 것이다.

이러한 기면증은 생활 중에 갑자기 잠에 빠져드는 신경계질환이나 수면장애이다. 기면증의 원인이 명확하지는 않으나, 최근에 바이러스 감염에 따른 자가면역질환이 일부 원인이라고 보아 기면병이라고도 한다. 심한 수면부족이나 마리의 외상 등도 기면증 발병의 원인이 될 수 있다.

5. 꿀잠을 자기 위한 우리의 노력

기혈순환이 잘되면 꿀잠을 잔다. 물론 꿀잠을 자고나면, 기혈순환도 잘된다. 선순환이다. 기혈순환이 잘되게 한다는 것은 우리 몸을 정상체온 36.5도 내외로 따스하게 유지하는 것이다.

1) 혈자리 가볍게 문지르기

머리와 목 사이는 주요기혈이 흐르는 경로이다. 그 주변의 움푹 들어간 부위는 대체로 혈자리라고 보면 된다. 귀밑에서 목 뒤로 지나는 예풍혈과 풍지혈 등 그 주변을 양손을 올려 돌아가면서 3분 내외로 마사지해주는 것은 숙면에 도움이 된다.

앉아서 발바닥 아치위의 중간부위인 용천혈을 중심으로 100회 이상 자기 주먹으로 두드려주는 것도 좋다. 또한 누워서 두발 모아 마주 부딪치기, 수건말이나 도리봉에 발목을 얹어 위로 옮겼다 내리며 두드리는 발목펌프운동, 종아리 비비기와 같은 스트레칭 체조를 통해 몸의 긴장과 피로를 풀고 관절과 근육을 이완시켜주는 것이 꿀잠에 좋다. 누워서 하는 복식호흡, 명상, 기도 등도 권장된다.

2) 따스한 한방차 한잔으로 한방에 잠자기

전 따스한 물 한 모금은 기혈순환을 돋는다. 대추차는 성질이 따뜻하고 맛이 달아 기혈순환을 촉진하여 몸을 이완시키고, 국화차는 심신안정의 효과가 있어 숙면에 좋다. 구기차차는 비타민과 아미노산이 많아 피로해소, 신진대사 촉진 등 효능이 있어 꿀잠을 돋는다.

3) 적절한 높이의 배개 베기

바로 누웠을 때, 목뼈의 C자 굽곡이 제대로 유지될 수 있는 5~8cm 정도 높이가 적정한 배개의 높이이다. 옆으로 누워 자는 사람들은 어깨의 높이를 고려해 10~15cm 높이가 적당하다.

똑바로 누웠는데 잠이 잘 오지 않으면, 임신 중의 테아처럼 팔다리를 움츠리고 옆으로 누워 있으면 어느새 잠이 든다.

4) 잠이 갑자기 와서 고민인 기면증(嗜眠症)

밤에 충분히 잠을 잤는데도 낮에 깨닫 없이 잠이 쏟아진다. 심한 경우에는 말하다가도 잠을 잔다. 수면마비(기위눌림)의 증세는 잠이 들거나 깨려고 할 때 정신은 있으나 전신근육이 마비되어 움직일 수 없는 상태이다. 탈력발작(Cataplexy)

불면에 이르는 원인은 크게 3가지가 있다. 첫째는 심리적인 경우로, 과다한 스트레스, 걱정이나 불안이 잠을 이루지 못하게 한다. 둘째는 환경적인 이유로, 주야간의 균무면경이나 어떤 상황 때문에 수면시간이 달라졌거나, 수면을 이루기 어려운 소음이나 조명 등에서 비롯되기도 한다. 또한 여름철의 고온의 날씨로 잠을 못 이루게 한다.

셋째는 병리적인 경우로 정신장애나 수면 중에 호흡기내의 공기유입이 막혀서 대략 10초정도 호흡이 멈춰지는 폐색적 수면무호흡증이 있다.

5. 잠이 안와서 고민인 불면증

밤에 충분히 잠을 잤는데도 낮에 깨닫 없이 잠이 쏟아진다. 심한 경우에는 말하다가도 잠을 잔다. 수면마비(기위눌림)의 증세는 잠이 들거나 깨려고 할 때 정신은 있으나 전신근육이 마비되어 움직일 수 없는 상태이다. 탈력발작(Cataplexy)

밤잠을 설치는 분은 특히 다음날 낮에 졸음이 와도 눕거나 자지 않고, 바로 일어나서 걷거나 체조를 하시면서 잠을 떨쳐내셔야 한다. 그래야 그 날 밤잠이 달콤하다.



■ 이달의 시

고향 풍경

/ 권충욱

동구 밖
늙은 은행나무 뒤로
노을이 내리고샛길따라
염소 몇 마리
종종걸음 치는박꽃 피는
낮은 지붕들이
저녁연기에 아득한황혼에 잠기는
오랜 동네

권충욱 시인은 (사)한국예술 합인지회 상임고문이며 함안예총 회장을 역임한 바 있다. 시인이자 사양화가이다.



이달의 책



친 이방익의 표류기를 풀었다.

이방익은 정조시대에 대만해협을 거쳐 행호도, 하문, 북경성, 절강성, 산동성, 북경을 거쳐 고국으로 돌아오는 내용이다. 저자는 글쓰기에 그치지 않고 호기심과 열정과 탐험의 의지로 탐방단을 구성하여 이방익의 표류한 노정을 따라 현지답사까지 감행한다. 저자의 제주에 대한 사랑이 뜨겁기만 한다.

편집국장 권행완

서울산악회 정기산행 안내 (제311차)

새해 복 많이 받으십시오.

코로나19로 인해 2021년 1월 정기산행은 취소하오니 착오 없으시기 바랍니다.

회장 권오준 : 010-3718-4204 등반대장(권오윤) : 010-9027-6179
총무 권순희 : 010-3797-1874

2021년 1월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권오준

새해 여러분의 가정에 화목·건강·행운이 함께 충만하시길 기원합니다. 마포종친회를 아래와 같이 개최하오니 많이 참석하셔서 자리를 빛내 주시기 바랍니다.

- ◆ 일시 : 2021년 1월 10일(일) 오후 1시
- ◆ 장소 : 우가촌(가마솥설렁탕) 02-702-5047, 010-5358-2840
- ◆ 오시는 길 : 지하철5호선 공덕역 5번 출구 → 지하철6호선 공덕역 6번 출구 → 공덕오거리 → 르네상스타워(옆) → 우가촌
- ◆ 연락처 : 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437, 총무 권경탁 010-3796-4047

2021년 1월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구

2020年 12月 종보대금 납부자 명단

■ 납부기간 : 12. 01. ~ 12. 24. ■ 총 납부자 43명/지사 1곳

총 3,340,000원

권갑현(영주) 30,000	권양호(봉화) 30,000	권오영(안동) 30,000	권종규(영양) 30,000	권항(서울 영등포) 30,000
권국노(의산) 30,000	권영기(영덕) 30,000	권용운(제천) 30,000	권종섭(안동) 30,000	권혁구(대전) 30,000
권기색(서울 강서) 30,000	권영기(전주) 30,000	권용택(경주) 30,000	권종희(상주) 60,000	권혁기(경주) 30,000
권기용(상주) 30,000	권영래(아산) 30,000	권우달(양산) 30,000	권주철(중랑) 30,000	권혁성(대구) 30,000
권기철(예천) 30,000	권영식(서울 서대문) 30,000	권인규(정읍) 30,000	권중길(포항) 30,000	권중우(서울 성동) 30,000
권대현(인천) 30,000	권영우(대구) 30,000	권일원(대전) 30,000	권태용(원주) 30,000	*권수웅 30,000
권복성(옥천) 30,000	권오기(안동 옥동) 30,000	권장순(경기 양평) 30,000	권태은(경북 구미) 30,000	*권오수 50,000
권장근(대구) 30,000	권오길(경주 서부동) 30,000	권재석(의산) 30,000	권태익(서울 용산) 30,000	지사지국 납부 지역 지사지국 납부지역
권선기(정읍) 30,000	권오수(서울 구로) 30,000	권재욱(영천) 30,000	권태칠(포항) 30,000	강릉종친회(100부) 2,000,000

* 납부자 본인 확인이 필요하니 대종회로 꼭 연락하여 주시기 바랍니다.