

■ 괴운(槐雲) 칼럼



건강과 생활 습관

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·북아공파 36세)

오늘은 최근 유튜브에 떠도는 의사 처방 없이 건강하게 살 수 있는 좋은 약 10가지와 85세 이상 장수할 수 있는 생활 습관에 대하여 알아본다.

먼저 세상에서 제일 좋은 약 10가지다. 첫째, 최고의 항생제는 잘 걷는 다리이다. 가만이 누워 있으면 병이 먼저 온다. 천천히라도 매일 걷는 사람이 끝까지 버틴다. 둘째, 최고의 피부약은 햇볕을 피하는 지혜이다. 자외선은 조용히 늘게 한다. 모자 하나가 비싼 화장품보다 낫다. 셋째, 최고의 피 보호약은 깊은 숨이다. 한숨 말고 천천히 들어 마시고 길게 내쉬는 숨, 이게 혈관을 살린다. 넷째, 최고의 장수약은 자주 웃는 얼굴이다. 억지웃음 말고 사소한 일에도 웃을 줄 아는 사람이 오래 산다. 다섯째, 가장 확실한 노후약은 큰돈이 아니라 통장에 쌓인 작은 여유이다. 많이 모우는 것보다 꾸준히 남겨두는 것이 약이다.

여섯째, 최고의 만병통치약은 물이다. 배고플 때보다 목마를 때 병이 먼저 온다. 하루 물 몇 잔이 약 한 봉지보다 낫다. 일곱째, 가장 좋은 보약은 발을 잘 쓰는 것이다. 엘리베이터 대신 계단 오르기, 택시 대신 한 정거장 걸기 등 발이 살아 있으면 인생도 살아 있다. 여덟째, 최고의 미용약은 잠이다. 밤을 새우면 몸은 꼭 값은 받아 간다. 몸을 잠을 잘 자는 사람이 제일 젊어 보인다. 아홉 번째, 최고의 정신 안정제는 자연이다. 약보다 좋은 것은 나무 보고 하늘 보고, 바람 느끼는 시간, 마음이 먼저 쉬어야 몸도 회복된다. 열 번째, 가장 좋은 건강관리는 마음가짐이다. 조금 하지 말고 남과 비교하지 않고 오늘 하루를 편하게 넘기는 것, 이것이 진짜 약이다.

다음은 85세 이상 살 수 있는 생활 습관이다. 현재 우리나라 사람의 평균 기대수명은 83세로 보고 있는데 85세를 넘기지 못하고 세상을 떠나는 분이 70%를 넘는다. 이유는 병(病)보다 생활 습관 때문이다. 하버드 의대 노화 연구소에 의하면 85세가 신체의 분기점인데 한계점은 유전이 아니라 습관으로 바꿀 수 있다고 한다. 생활 습관 5가지만 바꾸면 100세까지 건강하게 살 수 있는 확률이 10% 높아진다는 연구 결과이다. (1) 앉아있는 시간이 길다. 조

용한 생활 습관이 혈액순환을 느리게 만들고 근육을 줄이며 심장병, 당뇨 치매로 이어진다. 8시간 이상 앉아있으면 사망 확률이 1.5배 높다고 한다. 30분마다 일어나고, 식사 후 10분 걷고, 앉은 시간 기록을 만들어라.

(2) 잠을 잘 못 잔다. 수면의 질이다. 수면은 뇌의 청소 시간이다. 잠을 자는 동안 '베타아밀로이드'란 노폐물을 제거한다. 수면이 부족하면 혈압, 혈당, 염증 수치가 올라간다. 실현 가능한 '수면루틴 5단계'를 준수하라. 잠자는 시간을 고정하고, 자기 2시간 전에 '디지털 차단'과 식사 3시간 후 잠을 자고, 따뜻한 족욕과 10분으로 명상이나 심호흡으로 뇌파를 수면 모드로 바꾸어 준다. 낮잠은 20분 이내로 자고 오후 2시 이후에는 커피, 홍차, 초콜릿을 피하라. 방안온도는 18-20도 습도는 40-60%가 좋다.

(3) 단백질이 부족한 식사이다. 단백질이 부족하면 심혈관 질환, 낙상, 치매 위험이 높아진다. 단백질은 수면연장 영양소이다. 단백질은 높이는 5가지 실천계획을 세워 시행하라. 끼니마다 단백질 반찬 하나 추가하고, 양보다 질이 중요하다. (4) 만성 스트레스와 분노이다. 이는 마음의 수명을 단축시키고, 화를 내면 1분간 혈압이 오른다. 이를 해소하기 위하여 호흡과 명상을 생활화하고, 용서와 수용의 함께 키워야 한다. 장수의 핵심은 '마음의 평화'이다. (5) 고립된 인간관계이다. 외로움이 가장 큰 암살자이다. 이는 혈압과 염증 수치를 높이고, 면역 세포 활동을 억제하며, 스트레스 호르몬을 증가시켜 세포를 와해시킨다. 해결책으로 매일 1회 안부 전하기, 소그룹 활동 참여, 봉사나 나눔의 실천, 새로운 취미 도전 등이다. 무엇보다 장수를 위한 5가지 습관 통합전략이 중요하다. 아침 기상 후 스트레칭 3분, 햇볕 쬐이기 10분, 물 한 잔 마시기, 둘째 식사 전 손 씻기, 포만감 70% 지키기, 스마트폰 중지. 저녁에 감사 일기 한 줄 쓰고, 수면 전 심호흡 3회를 한다.

결론적으로 약은 병을 고치지만 습관은 인생을 고치며, 큰 변화가 아닌 작은 반복이 인생의 수명을 늘리는 비결이다. 오늘부터라도 습관을 바꾸어 자신의 건강 약으로 만들어 봅시다.

■ 권순공의 온고지신溫故知新

〈삼국지〉와 대의명분(大義名分)



권순공(세명대 한국어문학과 명예교수)

동아시아에서 가장 많이 읽히는 작품이 무엇일까? 대부분 〈삼국지(三國志)〉(사실은 〈삼국지연의(三國志演義)〉)지만 줄여서 〈삼국지〉로 통칭하는 데 동의할 것이다. 세계적으로도 열 손가락 안에 드는 베스트셀러일 것이다. 우리나라에서도 2천 만부 이상 가장 많이 팔린 책이 바로 〈삼국지〉다. 그런데 원발명초(元末明初) 나관중(羅貫中, 1330-1400)에 의해 정리된 〈삼국지〉가 어떻게 600년 이상의 시공간을 뛰어넘어 현대인들에게 재미와 감동을 줄 수 있는가?

1 천 년의 베스트셀러, 〈삼국지〉

〈삼국지〉는 우선 재미있다. 그 재미는 어디서 오는가? 무엇보다도 각 인물에 대한 풍부한 디테일과 박진감 넘치는 사건 묘사를 통해 이 첨단 디지털 시대에도 흥미롭게 읽힌다. 소설 뿐만 아니라 드라마, 영화, 애니메이션, 게임 등 현대의 첨단 미디어와 결합해 다양한 콘텐츠로 활용되기도 하다. 하여 동아시아 서사문학을 대표하는 작품으로 '천 년의 베스트셀러'라는 이름에 걸맞게 송나라 시절에는 이야기꾼을 통한 '듣는 〈삼국지〉'로, 원나라 때는 연극을 통한 '보는 〈삼국지〉'로, 명정(明淸)시절에는 소설을 통한 '읽는 〈삼국지〉'로, 현대에는 무수한 영화와 게임을 통한 '보거나 참여하는 〈삼국지〉'로 변신을 거듭하면서 이 시대 최고의 베스트셀러와 문화콘텐츠로 자리 잡았다. 거기에는 오랜 세월 수많은 사람들에게 의해 다듬어져 온 탁월한 스토리텔링(story-telling)이 있기 때문일 것이다.

애초 〈삼국지〉는 당나라 때는 '이야기'로 떠돌다가, 송나라 때에 이야기꾼(說話人)에 의해 구연되기도 했으며, 원(元)나라 치정연간(至治年間, 1321-1323)에 비로소 『전삼국지평화(全三國志平話)』라는 책으로 간행되었다. 이 책은 〈삼국지〉 이야기가 처음 정착된 것으로, 한고조를 도와 천하를 통일했지만 여후(呂后)에게 억울하게 죽음을 당한 한신(韓信), 팽월(彭越), 영포(英布) 등의 송사(訟事)를 해결하는 것으로 이야기가 시작한다. 말하자면 초한(楚漢) 시절의 영웅들을 다시 삼국시대에 환생시켜 복수극을 펼치는 내용이다. 해서 한신은 조조(曹操)로, 팽월은 유비(劉備)로, 영포는 손권(孫權)으로 각각 환생시켜 한(漢)나라를 삼분전하(三分天下)하여 차지하도록 했으며, 조조로 환생한 한신이 유방과 여후의 환생인 헌제(獻帝)와 복합후를 죽여 복수를 하도록 했다. 그런가 하면 초한시절 영웅이었던 서조패왕 항우(項羽)를 관우(關羽)로 환생시켜 조조와 맞서도록 했다. 해서 〈삼국지〉는 조조와 관우가 중심인물로 등장한다. 이렇게 오랜 세월 전해지던 백여 종의 〈삼

국지〉 '이야기'들이 나관중에 의해 24권으로 정리되어 1494년에 최초로 『삼국지통속연의(三國志通俗演義)』(홍치본)로 발간되었으며, 그 뒤 정나라 모종강(毛宗崗) 부자가 1679년에 나관중의 원작을 개정하여 60권 120회의 『모종강평삼국지연의(毛宗崗評三國志演義)』를 편찬하였다. 이 책이 바로 〈삼국지〉의 정전(正典)으로 자리 잡게 된 〈모종강 평본〉이다. 말하자면 〈삼국지〉는 120편의 이야기들이 모여 구성된 것이다.

1 대의명분(大義名分)을 위하여

120편의 이야기들은 '도원결의(桃園結義)'나 '오관참정(五關斬將)'처럼 각각 독립된 이야기들이지만 강줄기가 모여 대하를 이루고 바다로 흘러가듯이 서로 긴밀하게 연결되어 〈삼국지〉를 구성한다. 그런데 이 이야기들을 하나로 관통하는 작동원리 내지는 철학은 무엇일까? 한 마디로 규정한다면 '대의명분(大義名分)', 곧 사람이란 마땅히 지켜야 할 도리나 본분이다. 물론 그 명분은 시대에 따라 다르지만 당대의 가치관에 따라 인물들이 행동하며 의미를 부여한다.

27회 이야기 "미엄공은 필마단기로 천리를 달리며, 한수정후는 다섯 관문에서 장수 여섯을 참하다"는 이야기를 보자. 촉(蜀)의 명장 관우를 탐낸 조조가 유비의 식솔들을 인질로 관우를 회유하고자 했지만, 관우는 유비가 살아있다면 언제라도 떠나겠노라 약속을 받는다. 조조는 관우를 잘 대하면 자신에게 귀순하리라 믿고 금은보화며 수많은 미녀들을 제공했지만 거들떠보지도 않는다. 그런데 여포가 땀 천하의 명마인 적토마(赤兔馬)를 주자 고마워하며, "저에게는 미녀나 금은보화 따위는 필요치 않습니다. 적토마는 하루에 1천 리를 간다고 들었습니다. 그러나 지금이라도 유비 형님 소식을 듣는다면 이 말을 타고 하루 만에 갈 수 있지 않겠습니까?"라고 대답한다. 그러곤 유비가 살아있다는 말을 듣고는 유비의 식솔들을 거느리고 주저 없이 조조의 곁을 떠난다. 그러면서 조조에게 자신이 갈 수 밖에 없는 이유를 "새로운 은혜는 비록 두터우나, 옛 주인과의 의리는 잊을 수 없습니다[新義難離 舊義難忘]"라는 유명한 말을 펼치며 전한다. 그리고 다섯 관문을 지키는 여섯 명의 장수를 처치하면서 유비를 찾아간다. 그야말로 의리의 화신이다. 이렇기에 문성(文聖)인 공자와 같이 '무성(武聖)'으로 존경받았던 것이다. 서울 동대문 근처의 동묘(東廟)는 바로 그 관우를 신으로 모신 사당이다.

사실 〈삼국지〉는 역사적 사실이 바탕이 됐지만 상상수는 허구다. 실제 역사의 흐름은 민중들의 지지와는 관계없이 위(魏)나라의 대세로 귀착됐다. "하늘에 두 개의 태양이 있을 수 없고, 지상에는 두 임금의 존재할 수 없다"는 역사적 정통론(正統論)의 관점에서 〈삼국지〉를 봤을 때, 이단시되는 것은 당연하다. 그래서 조선후기 유학자들은 역사적 정통론에 근거하여 정사(正史)와 혼동되는 소설 〈삼국지〉를 엄격히 금지해야 한다고 주장했다.

그런데도 〈삼국지〉는 정사보다 인기가 있었다. 소동파의 『동파지림(東坡志林)』에는



"시중에 있는 아이들에게 돈을 주어 모여 앉아 옛날이야기를 듣게 하는데, 삼국시대 이야기가 나와 유현덕이 찢었다고 하면 얼굴을 찡그리고 눈물까지 흘리는 놈도 있으며, 조조가 찢었다고 하면 기뻐하며 통쾌해 했다"고 하는 이야기가 전한다. 민간에서는 역사상 유위를 차지했던 조조를 오히려奸雄(奸雄)으로 여기고, 그보다 훨씬 뒤졌던 유비를 진정한 영웅으로 보고 있는 것이다. 민중들의 지지와 성원은 역사적 사실과는 관계없이 유비와 그 주변 인물들의 의리와 대의명분에 근거하고 있기 때문이다. 그래서 이야기를 듣는 아이들조차 유비가 찢었다고 하면 슬퍼하고 조조가 찢었다고 하면 기뻐했던 것이다.

오늘날은 어떤가? 냉혹한 금전만능의 물질주의 시대에 이해관계에 의해 이합집산이 이루어지고 손해를 보는 일은 당연히 꺼리기에 대의명분을 위해 기꺼이 나서는 일은 매우 드물다. 공공의 이익을 위해 나서면 미쳤나며 편지를 받기 쉽다. 실패할 확률이 높음에도 유비를 따라나선 제갈공명이나 조조의 유혹을 뿌리치고 아무 것도 없는 유비를 찾아가는 관우의 형상은 이해의 잣대로는 분명 명정할 것으로 보인다. 그럼에도 왜 그들이 존경받는가? 인간으로서 마땅히 지켜야 할 본분을 지켰기 때문이다. 자신의 모든 것을 쫓고 고공 받는 나라를 구하고자 몸을 던졌던 독립투사들이 바로 그렇지 않은가? 〈삼국지〉를 읽으며 생각해 볼 일이다.



안동권씨 강릉 청장년회 회장 이취임식 및 신년회 개최

안동권씨 강릉 청장년회 회장 이취임식 및 신년회가 1월 11일 오후 6시에 모안레스토랑에서 개최됐다. 제12대 권혁렬 회장이 이임하고, 제13대 권혁일 회장이 취임하였다. 임원은 집행부 구성 내규에 따라 수석부회장은 권장순, 부회장은 권영상, 사무국장에는 권영근, 사무차장에는 권혁민씨가 선임되었다. 감사에는 권기록씨가 선출됐다. 강릉에는 주로 추밀공파와 북아공파 후손들이 세겨하고 있다.

권혁렬 전 강릉 청장년회 회장

서울지역종친회 새해 웃놀이 개최

회원 여러분! 새해 복많이 받으십시오. 병오년(丙午年) 새해를 맞이하여 종친회원들의 단합을 도모하고자 웃놀이를 개최하오니 회원 여러분의 많은 참여 바랍니다.

- ♣ 일 시 : 2026년 2월 8일, 일요일 1시
♣ 장 소 : 서울 동대문구 휘경동 그집(권혜숙이네)
♣ 교 통 : 전철1호선 외대역 1번 출구에서 도보 20분

♣연락처:

- ▶ 회 장 권영복 010-2456-6865 ▶ 사무국장 권순휘 010-3797-1874
▶ 총 무 권지은 010-5413-0287

2026년 2월 1일

안동권씨 서울지역종친회 회장 권영복

서울산악회 제358차 정기산행

회원 여러분! 새해 건강하시고 복 많이 받으세요. 서울산악회 제358차 정기산행을 아래와 같이 실시하오니 많은 참여 부탁드립니다.

- ♣ 일 시 : 2026년 2월 22일(일) 10시(시간 엄수)
♣ 집합장소 : 남부터미널역 3호선 4-1번 출구
♣ 산 행 지 : 우면산 둘레길
♣ 준 비 물 : 간식, 개인 필요장비

- 회 장 권정찬: 010-5392-6222
● 등반대장 권오윤: 010-9027-6179
● 총 무 권혁규: 010-2240-4242

2026년 2월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권정찬