

■ 괴운(槐雲) 칼럼



# 오상(五常)과 노후처세 명심보감

권해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·북아공파 36세)

오늘은 오상(五常)과 요즘 유행하고 있는 노후처세 명심보감에 대해 알아본다. 먼저, 옛날부터 인간이 갖춰야 할 다섯 가지 기본 덕목으로 인(仁), 의(義), 예(禮), 지(智), 신(信) 다섯 가지를 들고 있는데, 이를 오상(五常)이라 하였다.

이 가운데 인(仁)은 측은지심(惻隱之心)으로 불쌍한 것을 보면 가엽게 여기고 정을 나누고자 하는 마음이다. 의(義)는 수오지심(羞惡之心)으로 불의를 부끄러워하고 악한 것은 미워하는 마음이다. 예(禮)는 사양지심(辭讓之心)으로 자신을 낮추고, 겸손해야 하며 남에게 사양하고 배려할 줄 아는 마음이다. 지(智)는 시비지심(是非之心)으로 옳고 그름을 가릴 줄 아는 마음이다. 신(信)은 광명지심(光明之心)으로 중심을 잡고 항상 가운데 바르게 위치해서 밝은 빛을 뱉으로써 믿음을 주는 마음이다.

그리고 조선시대 서울도성과 사대문(四大門)도 오상(五常)에 기초하여 건립한 후 명명하였다. 먼저 동대문은 인(仁)을 일으키는 문이라 하여 흥인지문(興仁之門)이라 하였고, 서대문은 의(義)를 두텁게 깔고 닦는 문이라 하여 돈의문(敦義門)이라 하였다. 남대문은 예(禮)를 숭상하는 문이라 하여 숭례문(崇禮門)이라 하였고, 북대문은 지(智)를 넓히는 문이라는 뜻으로 홍지문(弘智門)이라 하였다. 원래 북대문은 1396년(태조5년)에 음양 오행상수(水), 지(智)를 상징하는 문으로 숙정문(肅靖門)을 세웠으나, 풍수지리설에 북

문을 열어야만 음기(淫氣)가 침범하여 부녀자들의 풍기가 문란해진다고 하여 1413년 폐쇄하고, 약간 서북쪽에 홍지문을 세워 북대문 역할을 하게 하였다. 따라서 명목상 북대문은 숙정문이지만, 오행상 기능적인 북대문은 홍지문이었다.

그리고 그 중심에는 가운데를 뜻하는 신(信)을 넣어 보신각(普信閣)을 1396년(태조5년)에 세웠다고 한다. 보신각이 4대문 중심에서 종을 울리는 것은 인,의,예,지를 갖추어야만 인간으로서 신뢰 할 수 있다는 유교적인 철학이 담겨져 있다. 보신각은 1869년(고종6년)과 1979년 8월에 재건하였다. 옛말에 '싸가지 없는 놈'이라는 말이 있는데, 이는 인의 예지 4가지의 덕목을 갖추지 않은 사람을 사(四)가지가 없는 놈이라고 한데서 유래되었다고 한다.

다음은 요즘 유행하고 있는 노후처세 명심보감(明心寶鑑) 12가지이다.

(1) 부르는 데가 있으면 무조건 달려가라. 불러도 안 나가면 다음부터는 부르지도 않는다. (2) 아내와 딸싸움이 되거든 무조건 져라. 여자에게는 말로써 이길 수가 없고, 혹은 이긴다면 그건 소탐대실이다. (3) 일어설 수 있을 때 걸려라. 걸기를 게을리 하면 일어설 수도 못하게 되는 날이 생각보다 일찍 찾아 올 것이다. (4) 남의 경조사에 나갈 때에는 제일 좋은 옷으로 차려입고 나가라. 내 차림새는 나를 위한 뽀뽀가 아니라 남을 위한 배려다. (5) 더 나이 먹기 전에 아내가 딸리는 말 말고

는 뭐든지 시작해보라. 일생 중에 지금이 가장 젊을 때이다.

(6) 옷은 좋은 것부터 입고, 말은 좋은 말부터 하라. 좋은 것만 하여도 할 수 있는 날이 얼마 남지 않았다. (7) 누구든지 도움을 청하거든 무조건 도와라. 나 같은 사람에게도 도움을 청하는 사람이 있다는 것을 고맙게 생각하라. (8) 안 좋은 일을 당했을 때에는 이만하길 다행이다 하고, 믿었던 사람에게 배신당했으면 오죽하면 그랬을까하고, 젊은 사람에게 배신당했다면 그러려니 하고 살자. (9) 범사(凡事)에 감사하며 살자. 적어도 세 가지는 감사해야 한다. 나를 낳아서 키워 준 부모님에게, 이날까지 밥 먹고 살게 해준 직장에, 한 평생 내(我)조하느라 고생한 배우자에게 감사하라. 이 세 가지에도 감사함을 모른다면 사람의 도리가 아니다.

(10) 나이 들어도 인기를 바라다면, 입을 닫고 지갑은 열려라. 손자, 손녀 만나면 용돈을 주고, 후배들에게는 가끔 한 톨을 쓰고, 아내와 외식을 자주하라. (11) 어떤 경우라도 즐겁게 살자. (12) 보고 싶은 사람은 미루지 말고 연락해서 약속을 잡아 만나라. 내일 죽는다고 생각하자. 만나서 술이라도 한 잔 하면서 즐겁게 지내라.

앞으로 우리 안동권민들도 살아가면서 오상(五常)의 덕목을 갖추어 '싸(四)가지가 있는 사람'이 되고, 노후 처세 명심보감을 생활화하여 즐겁고 행복한 나날이 되도록 노력합시다.

■ 이달의 책

## 태사문학

### 태사문학회

태사문학회(대표 권필원)가 “태사문학 2집”을 출간했다. 태사문학회는 시조 태사공의 얼을 이어받은 안동권민의 후손 문인들의 모임이다. 2022년에 출범했다. 예로부터 안동권민은 양촌 권근, 석주 권필과 옥소 권섭 등 수많은 문장가들이 즐비했다.

태사문학회는 그 후예로서 권필원 회장과 권혁모 자문위원, 권순자 편집국장 등 각 분야별로 명성이 자자한 문사들로 구성되어 있다. 한마디로 쟁쟁한 인물들이다.

권필원 대표는 발간사에서 “우리는 안동권민의 뿌리 깊은 후예이며 자랑스러운 인물들입니다. 문학이라는 명제 앞에 하나로 뭉쳐서 후손들에게 자부심을 전할 소중한 문집을 만들고 있”다고 말한다.

이광복 소설가(전 사) 한국문인협회 이사장은 축하에서 “안동권씨는 본래 학문과 덕망으로 명성이 높습니다.” “문인들 중에서도 안동



권씨들은 어디를 가나 양반가문의 후예답게 반듯한 언행으로 세인의 모범이 되고 있다”며 명문의 문학자라고 추켜세운다.

“태사문학 2집”은 권규미 시인을 필두로 총 43명의 문인의 글을 모은 책으로 시, 시조, 수필, 동시, 동시조, 동화, 단편 소설, 평론 등으로 구성되었다.

책장을 펼칠 때마다 유서 깊은 안동권민의 정신과 역사가 곳곳에 녹아 있어 태사공의 혈맥을 이어 오는 끈끈한 유대감과 문학의 서사를 읽을 수 있다.

좋은평출판사가 출간한 '태사문학 2집(2023)'은 교보문고, 영풍문고, 예스24, 알라딘, 인터파크, 도서11번가 등에서 주문·구매할 수 있다.

권환원 편집국장

## 생활속의 한방건강



### 소금과 건강

1. 바다를 살리는 소금  
푸른빛을 머금은 바다! 5월의 태양아래서 바라보는 바닷물과 파도는 푸르름 그 자체인데, 그것은 태양 빛이 대기를 통과하면서 짧은 파장의 빛이 더 많이 산란되어 물에 흡수되기 때문이다. 빛이 없는 곳의 바닷물은 검은색이며, 간간히 달빛이나 별빛을 받아 검푸름의 색을 드러낸다. 물은 본래 검은색이고, 그것이 밝은 빛을 흡수함에 따라 투명하게 때로는 푸르게 보인다는 것을 알고 있다.

바다. 강물에 휩싸여 또는 해안에서 내려오는 모든 것을 받아주기에 그 바다의 어원이 '받아'에서 온 것 같은데, 위키 사전에서는 그 어원을 '뭍'이라고 보고 있다. 물이 모여 있는 곳이 바다이다.

바다 속을 들여다보면, 그 바닷물 아래에는 수많은 종류의 잠것들이 모여 있다. 이것들이 부패되면, 그 수많은 썩은 물질과 냄새로 바다는 오염되어 결국 죽어버릴 것이다.

그러나 다행히도 바닷물이 짠 성질의 염분을 포함하고 있어, 짜다가 썩고 있는 물질들을 썩게 내버려두지 않고 보존해준다. 이 소금의 짠 성분이 결국 바다를 살리니, 이는 참으로 오묘한 섭리이다.

지구에 분포되어 있는 물의 97%가 바닷물이고, 그 바닷물의 소금농도가 3%라 한다.

2. 소금(나트륨)은 인체의 건강에 필수  
인체 내 혈액의 소금농도는 0.9%이고 세포의 염분 농도 역시 0.9%로 함유되어, 우리건강에 중요한 기능을 한다. 이 소금은 혈액의 산성화를 막아주며, 혈압을 조절하고, 수분의 균형을 유지시켜주는 등의 신진대사를 주도한다. 신경과 근육의 활동에도 매우 중요한데, 이러한 신경과 근육의 수축과 이완작용은 그 세포 안에 있는 나트륨과 칼륨 이온의 세포막 이동에 따라 이루어진다.

우리 몸에서 소금의 농도가 지나치면, 혈압이 상승하여 심장건강에 악영향을 미치며, 신장결석 등을 유발할 수 있다. 이는 위 짐작을 손상시킬 수 있으며, 칼슘을 과다배출시켜 골다공증을 유발할 수 있다.

그러나 최근의 연구에서는 이러한 혈관의 건강이 나트륨의 과다섭취의 문제가 아니라, 나트륨 섭취보다 부족한 칼륨의 섭취에 기인한다

권희완 (시중공파 37세)  
한의학박사/인양지역종친회장  
3축관절스윙 골프아카데미 원장

고 밝히고 있다. 따라서 이 연구들은 나트륨을 적절하게 먹음과 동시에 이에 상응하는 칼륨의 섭취를 권고하고 있다. 칼륨이 포함된 식품으로 감자, 고구마, 바나나, 시금치, 흰콩, 광어 등이 있다. 단, 나트륨이나 칼륨 조절이 잘 안 되는 만성 콩팥병 환자는 그 섭취를 주의해야 한다.

소금을 적게 먹는 저염식으로 인하여 인체에 염분이 부족하면, 신진대사를 주관하는 호르몬의 균형이 깨져서 건강을 크게 해칠 수 있다. 소금은 혈액량을 조절하는데, 체내에 소금이 부족하면 혈액량이 줄게 되어 빈혈이 생기거나 심해질 수 있다. 또한 체내 염분이 부족하면 피로감이 증대되고, 식욕이 감퇴되거나, 무기력하게 되며, 심하게는 탈진하거나 혼수상태에 까지 이르게 된다.

3. 건강을 지키는 짠맛  
소금의 맛은 짜다. 짠 맛은 단단하고 뭉친 것을 부드럽게 풀어주는 연건(軟堅)작용을 하여, 혈액순환과 소화 등의 신진대사를 촉진하며, 건강한 대장기능도 유지하고, 세포를 활성화시켜 피로회복에 도움을 준다. 치료 중에 병원에서 맞는 수액(링겔)에는 생리식염수, 포도당, 필수 전해질(칼슘·나트륨·칼륨)이 들어 있는데, 이는 결국 소금물 또는 그 합성물을 정맥혈에 주입하는 것이다.

짠맛은 항균작용과 해독효과가 있다. 짠 맛은 구취나 구내염과 같은 구강질환의 예방에도 도움이 된다. 소량의 소금을 약 2~3분간 입안에 머금고 있다가 입안을 행구는 것도 좋은 구강관리법이다. 또한 짠맛은 체내의 쓰레기나 독소를 제거하는데도 도움이 된다. 우리 몸의 면역계 청소부로 알려진 림프액은 혈액보다는 적지만 소금을 포함하고 있어 우리 몸을 잘 소독하며 보호하고 있다.

4. 사회를 건강하게 하는 짠맛  
'빛과 소금'은 기독교에서 주요한 예수의 가르침의 하나이다. 빛은 진리와 사랑으로 살아가라는 삶의 의미와 방향의 지표가 되는 지혜와 은총을 나타내며, 소금은 부패되고 그릇된 생활을 멈추고 건강한 삶을



살라는 의미를 담고 있다. 많은 사람들이 모여들어 썩지 않게 만드는 바닷물의 짠 맛과 같이, 다양한 사람들이 모여 있는 이 땅의 사람들이 사회관계가 부패되거나 그릇되지 않게 하는 '짠 맛'은 무엇일까?

소금을 오행의 관점으로 보면, 흰색은 철(金)의 속성으로 내성이 있는 결정체로서 면역력이다. 그 맛은 짜므로 물(水)의 속성으로 흡수력 또는 침투력을 의미한다. 결국 짠맛의 소금은 면역력이며 소독력이다.

인간의 생명이 유지되고 진화하려면, 개개인 스스로가 썩지 않는 가치와 윤리성을 지니고 이를 실천하는 담대함과 용기가 있어야 한다. 불의와 악, 환경의 독소에 맞서는 담대함과 용기는 고통의 감수와 이를 버려내는 짠맛을 품고 있다.

인간관계에서 내 자신의 것을 매우 아끼고 나눔에 인색하면 '짜다' '고 말해지고, 너무 짜면 '노랭이' '소리를 듣게 된다.

누군가를 위해 선한 영향력을 내주며 기꺼이 그 봉사과 고난을 즐기는 사람들이 따내음의 인내와 사회정화력을 지닌 성숙한 인격의 어른이다. 내가 알고 있는 그 담대함과 용기를 지니고 있는 멋진 어른신을 떠올리며 내 앞의 거울로 나를 들여다본다. 나도 그 어른일까?

## <2023년 4월 증보대금 납부자 명단>

납부기간: 3.28. ~ 4.25.  
총 납부자 53명  
지사·지국 4곳

(이름순)						단위:원
권경한(포항) 30,000	권상만(평창) 30,000	권영래(대구 달서구) 30,000	권오정(예천) 30,000	권종렬(진주) 30,000	권홍근(합천) 30,000	
권계동(안동) 30,000	권상복(삼척) 30,000	권영식(밀양) 30,000	권오준(서천) 30,000	권주석(상주) 30,000	권흥식(의성) 30,000	
권국원(인천) 30,000	권석조(대구) 30,000	권영억(안동 가야리) 30,000	권오중(경기남양주) 30,000	권주현(서울노원) 30,000	권희철(부여) 30,000	
권기철(예천) 30,000	권성순(경기양평) 30,000	권영인(합천) 30,000	권오학(포항) 30,000	권창택(김포) 30,000	지사지국 납부지역	
권대영(서울금천) 30,000	권수원(상주) 30,000	권영학(예천) 30,000	권오훈(경주) 30,000	권충근(창원) 30,000	권순구 대표 140,000 (원주 비전력부파충종)	
권대훈(경주) 30,000	권순문(청주) 30,000	권오덕(괴산) 30,000	권오훈(서울은평) 30,000	권태경(보령) 30,000	북아공파 30,000	
권도현(청원 함성동) 30,000	권순자(서울양천) 60,000	권오덕(서울양천) 30,000	권우영(대구) 30,000	권태우(경기화성) 30,000	수원종친회 300,000	
권동임(청음) 30,000	권순한(서울강남) 30,000	권오성(경기부천) 30,000	권인혁(경주 황성동) 30,000	권태재(대구) 30,000	충주종친회 200,000	
권명섭(대구) 30,000	권영근(서울구로) 30,000	권오수(서울관악) 30,000	권재호(창원) 30,000	권혁기(강릉) 30,000		
권병덕(인천) 30,000	권영대(경주) 30,000	권오수(창원) 30,000	권정집(세종) 30,000	권혁예(공주) 30,000		

\* 연간 증보 구독대금은 3만원입니다.

총 2,290,000원

## 서울산악회 제326차 정기산행 안내

서울산악회 정기산행을 아래와 같이 알려드리오니 시간 엄수하시어 많은 참석 부탁드립니다.

- ♣ 일 시 : 2023년 5월 21일 10시
- ♣ 장 소 : 3호선, 수서역 6번 출구
- ♣ 산행지 : 대모산
- ♣ 준비물 : 도시락, 간식
- 회장 권영복: 010-2456-6865
- 등반대장 권오윤: 010-9027-6179
- 총무 권순희: 010-3797-1874

2023년 5월 1일

### 안동권씨 서울산악회 회장 권영복

## 서울지역종친회 월례회

회원 여러분, 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다.  
2023년 5월 월례회를 아래와 같이 개최하오니 많은 참석 바랍니다.

- ♣ 일시: 2023년 5월 25일, 목요일, 19시
- ♣ 장소: 마포구 공덕2동 제1경로당

◆ 연락처 : 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437, 총무 권경택 010-3796-4047

2023년 5월 1일

### 안동권씨 서울지역종친회 회장 권승구