

■ 괴운(機雲) 칼럼



장수(長壽) 10결(十決)

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·북아공파 36세)

사람들은 누구나 건강히 오래 살기를 원하며 장수(長壽)를 원한다. 오늘은 얼마 전 친구가 보내온 장수십결(長壽十決)에 대해 알아본다.

1. 호흡법(呼吸法)이다. 맑은 공기를 마셔라. 공기는 바로 기(氣)이다. 우리가 마시는 공기는 신경을 타고 내려가는 모든 장기의 순환 및 정화작용을 하는 기(氣)가 된다. 그러므로 맑은 공기는 맑은 기(氣)가 되어 우리 몸을 깨끗이 하고, 더러운 공기는 우리 몸에 여러 가지 신경장애를 일으키는 요인이 된다.
2. 다도(茶道)이다. 맑은 물을 마셔라. 우리가 마시는 물은 우선 피가 된다. 그 후에 신장과 간장이 더러운 피를 닦는다. 우리가 먹는 음식은 대부분 소장, 대장에서 좋은 영양제만 피로 들어가지만, 물은 그대로 피가 된다. 따라서 맑은 물은 곧 맑은 피가 되지만 더러운 물은 더러운 피가 된다. 모든 병은 피가 더러워서 생긴다. 기(氣)와 혈(血)은 맑은 공기와 맑은 물에서 시작됨을 알아야 한다.
3. 참선(參禪)이다. 욕심을 죽여라. 욕심은 화목한 "우리"를 깨뜨리고, 나만을 생각하는 "나쁜"인 상태를 만든다. 나만 혼자 있다는 것은 불안, 초조, 공포를 조성하여 결국 피가 혼탁해진다. 할 수 있다면 내 것을 나누어 주는 덕(德)을 베풀면 마음이 편해지고 피가 맑아진다.
4. 식이요법(食餌療法)이다. 음식은 혀로 구분하여 먹어라. 우리는 좋다는 음식을 머리로 배워서 먹는다. 이것이 몸을 망치는 이유가 된다. 내게 필요한 음식은 오로지 혀가 구분할 수 있지 머리는 모른다. 가능한 인스턴트 음식이나 큰 공장에서 나는 음식과 공해 음식은 삼가고, 이로 씹어서 혀에 닿기는 음식은 먹고 거부하는 음식은 먹지 않는 것이 건강의 비결이다.
5. 단전호흡법(丹田呼吸法)이다. 땀을 흘리는 등산을 하라. 맑은 공기와 맑은 물이 있는 산을 일주일에 한 번 정도 땀을 흘리는 것이 모든 장기에 도움이 된다. 특히 위나 뇌가 좋아진다. 걷는다는 것은 모든 잡념을 걷어 낸다는 뜻이며, 위로 오른다는 것은 위가 좋아진다는 것이다. 땀을 내면 땀(담)이 좋아진다.
6. 청혈법(淸血法)이다. 정화된 소금을 섭취하라. 현대

인인 설탕을 너무 많이 섭취하여 몸이 눈(雪)처럼 차가워진다. 그러므로 불순물을 제거한 순수소금인 신금(新金)을 많이 섭취하라. 설탕은 몸을 차게 하지만 소금은 몸을 뜨겁게 해준다. 자기 전에 설탕을 먹고 체온을 확인해 보고, 신금을 먹고 체온을 확인해 보라. 대부분의 성인병은 몸이 차가워서 생긴다.

7. 와선법(臥膳法)이다. 잠을 충분히 자라. 잠을 자는 것은 하루 종일 다니면서 더럽혀지고 망가진 몸을 수리하는 것이다. 그러므로 충분한 수리가 될 때까지 잠을 자야 한다. 그런데 몸이 완전히 정결해지지 않았는데 억지로 일어나는 생활을 반복하면 될 뉘인 더러움이 모여 결국은 병이 된다. 잠만 충분히 자면 만병이 소멸된다.

8. 좌법(坐法)이다. 자세를 바르게 해라. 자세를 바르게 하는 것은 우리 몸을 똑바로 세우고 있는 척추(등뼈)를 똑바로 유지한다는 것이다. 각 장기로 가는 신경과 혈관은 척추 사이로 막혀서 몸속에 생기는 불순물을 정화할 수 없고, 영양도 골고루 배급할 수 없어서 결국은 병이 생긴다. 자세가 바르면 있던 병도 서서히 사라지게 된다.

9. 쾌변법(快便法)이다. 깨끗이 배설하라. 우리는 우리에게 필요한 음식이 들어가면 즐겁듯이 우리에게 필요 없었던 것은 배설할 때도 쾌감을 느낀다. 그래서 대변은 곧 큰 편안(大便)이고, 소변은 작은 편안(小便)이며, 중변은 바로 극약(極藥)이다. 그래서 변을 볼 때는 충분한 시간을 가지고 즐겨야 한다. 그런데 이런 배설작용을 귀찮게 여기면 깨끗한 배설을 할 수 없어서 결국은 몸이 더러워지고 병이 된다.

10. 풍수지리(風水地理)이다. 건강하게 살아있는 것을 만나라. 가능한 살아있는 생물의 소리를 많이 듣고, 죽은 기계 소리는 적게 들으며, 건강하게 살아 있는 생명을 많이 보고, 죽은 것을 적게 보며, 살아있는 냄새를 많이 맡고, 죽은 냄새는 적게 맡으며, 살아있는 음식을 먹고, 죽은 음식을 적게 먹는 것이 건강의 비결이다.

우리 안동 권문들도 장수 십결을 거울삼아 건강하고 장수에 도움이 되길 바랍니다.

■ 권순공의 온고지신溫故知新

<흥부전(興夫傳)>과 '돈의 철학'



권순공(세명대 한국어문학과 명예교수)

우리에게 '흥부'와 '놀부'는 어린 시절부터 접해온 아주 익숙한 캐릭터다. 그 시절 전래동화를 통해 접했을 법한 <흥부와 놀부>는 이렇다. 착한 동생 흥부는 부러진 제비다리를 치료해줘 '보은박'에서 보물이 나와 부자가 되고, 못된 형 놀부는 제비다리를 일부러 부러뜨려 '복수박'에서 도깨비들이 나와 혼내준다는 내용이였다. 말하자면 <흥부와 놀부>는 착한 사람은 복을 받고, 악한 사람은 벌을 받는다는 인과응보의 '보은담' 혹은 '복수담'인 셈이다.

흥부와 놀부, 그 부적절한 관계

자, 이제 <흥부전>의 주요 인물인 '놀부'란 '놈'을 살펴보자. 농사를 지었지만 대단한 부농(富農)이다. '복수박'에서 나온 수많은 인물들에게 3만 냥(지금 시세로 환산하면 15억 내외)이 넘는 거액의 현찰을 빼앗기는 것을 보면 그가 농촌사회에서 제법 풍족하게 살았던 인물임을 알 수 있다. 어떻게 해서 그렇게 부자가 됐을까? 우선 부모의 유산을 송두리째 차지한데다가 '심술대목'에 등장하듯이 '빛값에 계집 뺨기'로 보아 고리대금업을 통해 부를 축적했을 것으로 보인다. 분명한 사실은 놀부가 극단적으로 탐욕스러운 인물이라는 점이다. 놀부의 캐릭터를 한마디로 설명할 수 있는 것이 바로 이 '탐욕'이다. 부모의 제사에도 돈을 쓰기 싫어서 돈을 대신 놓는 대전(代錢)으로 상을 차리고, 배고파 우는 자식들을 먹이려고 구걸하러 온 동생 흥부에게 "쌀이 많이 있다 한들 너 주자고 노적을 헐며, 버가 많이 있다고 한들 너 주자고 섬을 헐라."고 으름장을 놓으며 동동으로 두들겨 내 쫓을 정도다.

그러기에 놀부에게는 부모도 형제도 이웃도 중요하지 않다. 오직 재물에 대한 이기적인 탐욕만이 존재한다. 심지어는 흥부가 부자가 되자 재산을 뺏을 요량으로 "네 것이 내

것이고, 내 것이 네 것이라"고 억지를 부리기도 한다. 재물이 위력을 갖게 된 시대에 이익을 추구하는 것은 당연한 일이지만 놀부의 이익추구는 이기적이고 반윤리적이어서 지탄을 받는 것이다.

그러면 흥부는 어떤가? 흥부는 형인 놀부에게 맨손으로 쫓겨나 냉혹한 현실에 내동댕이쳐진 채 지독한 가난을 견뎌내야 했다.

그러기에 이를 극복하기 위해 발버둥을 친다. 처음엔 짚신을 삼아 생계를 이어가려 하지만 여의치 않게 되자 다음엔 부부가 같이 품팔이로 나선다. 농사일은 물론이고 '더운 날에 보리치기', '샅길 가기', '똥채 치기', '매주가(賣酒家)의 술 거르기', '인 손 불며 오줌 치기' 등 온갖 더럽고 굶은일에 몸을 판다. 하지만 가난을 벗어날 길이 없다. 마지막에는 죽을 각오까지 해서라도 호구지책을 마련하고자 죄진 사람을 대신해 매를 맞는 '매품'을 팔기도 했다.

흥부는 형 놀부에게 내몰려 빈손으로 집에서 쫓겨날 때도 아무 소리 안 하고 순순히 물러날 정도로 착한 심성을 지니고 있다. 하지만 그런 착한 심성은 놀부의 탐욕과 이기심에 의해 여지없이 짓밟힌다. 식량을 구걸하러 놀부에게 갔다 매만 맞고 나오면서 오죽 원통하면, "애고 형님 이것이 우엔 일이요. 방약무인 도척(盜賊)이도 이에서 성인이요, 무지불측 관속(管束)이도 이에서 군자로다. 우리 형제 어찌하여 이다지 극약하고."라며 울부짖었겠는가! 이런 모진 수난을 당하고서도 집에 와서는 "형님이 서울 가서 안 계시기로 그냥 왔네."라고 돌려 댈다.

돈을 어떻게 벌고, 어떻게 쓸 것인가

흥부의 착한 심성이 이렇게 수난을 당하는 까닭은 냉혹한 현실 속에서 벗어나기 어려운 가난 때문이다. 흥부의 가난이 타고난 것이라거나 게으르고 소극적이기 때문에 당연한 결과라는 주장은 다시 생각해 봐야한다. 놀부가 부농이라면, 흥부는 당시 다수를 차지하는 빈농을 대변한다. <흥부전>은 바로 이 부농과 빈농을 등장시켜 조선후기의 '빈부갈등'을 보여주고 있다. 흥부 같이 착한 사람은 피나는 노력에도 불구하고 굶주려야 하는 반면 놀부 같이 탐욕스럽고 이기적인 '놈'은 부자로 잘 살고 있는 경제구조의 모순을 비판하고 있는 것이다. 작품에서도 "초상집에 촛추기, 불난 집에 부채질하기, 늙은 영감 뉘미잡기, 아이 뉘 여자 배 차기, 우는 아이 뉘 떡이기, 우물에 똥 누기, 익은 곡식 이삭 자르기" 등 강력범죄에 해당하는 이런 끔찍한 놀부의 심술을 열거한 다음 "이놈의 심술은 이러하도, 집은 부자가 호의호식하는구나."라고 비아냥거리고 있다.



오늘날 현실 속에서 <흥부전>의 문제는 결국 '돈'과 '윤리'의 문제로 단순화 시켜볼 수 있다. "돈이면 무엇이든 다 할 수 있다."가 아니라 거기에겐 마땅히 '돈의 철학'이 개입돼야 한다는 것이다. "어떻게 돈을 벌었나?" 또 "어떻게 돈을 써야만 하는가?"의 문제인 것이다. <흥부전>에서 그토록 철저하게 놀부를 증오하고 패배한 것조차 그가 반사회적이고 반윤리적이기 때문이다. 오늘날에도 탐욕과 악행의 시궁창 위에 '황금탑'을 쌓으면 모든 것이 정당화 되는 것이 문제가 아닌가? 어쩌면 <흥부전>은 긍정적 형상을 통한 대안 마련보다 부정적 형상에 대한 비판을 통하여 우리가 어떻게 돈을 벌고 쓰며 살아야 할 것인가를 알려준 셈이다.

분명 오늘날 자본주의 사회는 흥부의 방식으로는 도저히 살아갈 수 없는 냉혹함과 속도감이 있다. 게다가 흥부의 착한 심성을 감싼 외피 중에는 분명 주저하고 머뭇거리는 답답한 구석이 있다. 하지만 외형이 아닌 따스한 인간성을 삶의 본질로 여길 때 흥부의 가치는 더욱 빛날 수 있다. 다리를 다친 제비새끼까지 치료해주는 흥부의 따뜻한 마음씨야말로 정말 본받아야 할 인간성이 아니겠는가. 이 타락한 물질주의 시대에 진정 흥부의 '박씨'는 불가능한 것일까?

권혁모 시인 <아버지의 솜사탕> 시조집 출간

권혁모 시인 <아버지의 솜사탕> 시조집을 출간했다. 시인은 "하고 싶은 것이 많았던 지난날을 한 걸음에 달려왔네. 끝내 손을 놓지 않는 시조라는 그대 어느덧 술 취한 황혼을 바라보네. 저녁녘 한껏 태우다 갈 뒤안길을 걸



으며..." 라고 하며 시조와 함께 했던 세월의 뒤안길을 뒤돌아본다. 벌써 황혼이다. 시인에게 그리움은 첫눈이다. "첫눈은 흩서로 떠다닌다. 어깨 위에, 가슴속에, 발자국 위에 소복소복 쌓인다. 첫눈은 하늘에서 땅으로 내리는 것이 아니라, 땅에서 하늘로 밤에만 내린다." 시인은 첫눈이 땅에서 하늘로 내리는 오묘한 의미를 깨닫고서 넌지시 화두를 던진다.

권행완 편집국장

화두
삶이란 무엇인가
차 한 잔이라네
어떻게 살아야 하나
차 한 잔이라네
밤하늘 별빛이 지면
국화차 한 잔이라네

서울지역종친회 복다림 행사

회원 여러분!

연일 폭염과 폭우로 견디기 힘든 삼복시기입니다. 건강 등 여러 가지 사정으로 잘 나오시지 못하시는 분들과 함께 할 수 있는 복다림 행사를 마련했습니다. 종친분들 서로서로 소식도 전할 겸 많이 참석하여 주시기 바랍니다.

- ♣ 일 시 : 2025년 8월 10일, 일요일 11시
- ♣ 장 소 : 마포구 공덕동 우가촌
- ♣ 집결지 : 전철 5호선, 6호선, 경의.중앙선, 공항철도 공덕역 6번출구

♣연락처:

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

2025년 8월 1일

안동권씨 서울지역종친회 회장 권영복

서울산악회 제352차 정기산행

회원 여러분!

서울산악회 제352차 정기산행을 아래와 같이 실시하오니, 많은 참여 부탁드립니다.

- ♣ 일 시 : 2025년 8월 17일(일) 10시(시간엄수)
- ♣ 집합장소 : 신림선 관악산역 1번 출구
- ♣ 산 행 지 : 관악산
- ♣ 준 비 물 : 도시락, 간식, 개인 필요장비

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

2025년 8월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권정찬