

天命과 中和의 실현을 꿈꾼

河西道學과文學

Nice to meet samyang



삼양,
내일은 어디서
만날까요?



삼양의 차별화된
약물 전달 기술의 첨단 신약으로,
당신의 삶 속에서
먼저 기다리고 있겠습니다



直內方外の 삶을 산 河西先生, 君子敬以直內 義以方外

筆巖書院 山仰會

天命과 中和의 실현을 꿈꾼

河西道學과文學

제호 글씨 朴秉濠

— 제40호 목차 —

기소불욕(己所不欲) 불시어인(勿施於人)의 진정한 의미를 찾아서	2
기세균(광주유학대학 교수, 인문경영학 박사)	
꿈에 청학동에 노닐다 夢遊靑鶴洞	6
하서 김인후	
하서 김선생을 추념하며	7
최영성(한국문화전통대 교수)	
하서(河西)선생의 천재성(天才性)과 그 후손들	8
김진웅(전 문정공 도유사)	
잠들지 못하는 사회, 도둑맞은 집중력	18
9시에 잠드는 미국 MZ세대, 한국인의 수면시간은?	26
재일교포들의 조국에 대한 짝사랑	28
최영대(인촌 사랑방 대표)	
당시의 역사적 시대성은 배제하고 오늘의 잣대로 인촌(仁村)을 평가하는 오류를 범해선 안 된다	28

입회비는 3만 원, 연회비는 5만 원. (사)필암서원산양회 계좌(농협 351-1175-2599-63)

기소불욕己所不欲 물시어인勿施於人의 진정한 의미를 찾아서...

기세규(광주유학대학 교수, 인문경영학 박사)

기소불욕己所不欲 물시어인勿施於人...
향교나 서원에서 행사 때마다 식전에 거의 빠뜨리지 않고 낭독하는 주자의 백록동학규의 다섯 번째 접물지요의 앞 구절이다. 유림이면 누구나 알고 있다시피 이 글의 출처는 논어 위령공편이다.

子貢問曰 有一言而可以終身行之者乎 子曰 其恕乎 己所不欲 勿施於人.(자공문왈 유일언이가이종신행지자호? 자왈 기서호 기소불욕, 물시어인.: 자공이 스승께 여쭙기를 한 말씀으로써 종신토록 행할 만한 것이 있습니까?) 하고 묻자, 공자께서 말씀하셨다. “그것은 서(恕)이다! 자기가 하고자 하지 않는 일을 남에게 베풀지 말라는 것이다.) 공자는 인간이 일생동안 염두에 두고 실천해야 할 덕목이 서(恕) 한 글자라고 단언하고 있으며 이는 자공의 일생 화두가 되어버림에 틀림없다.

서(恕)란 무엇인가!

서(恕)는 같을여(如)자 밑에 마음심(心)자를 합한 글자로 의미하는 바가 예사롭지 않다. 흔히 지은 죄나 잘못에 대하여 꾸짖거나 벌을 주지 않고 너그럽게 보아준다는 용서(容恕)를 의미하나 동양 특히 유가(儒家)의 사상에서는 관용과 배려를 포함하여 그 뜻하는 바가 훨씬 깊고 넓다.

사람이 잘못을 저질렀을 때 용서를 구하는 대상이 서양에서는 하나님(유일신唯一神)¹⁾이며 오직 하나님만이 인간을 용서할 수 있다고 한다. 그러나 동양적 사고에서는 제 삼자인 (인격)신이 아니라 직접적인 인간관계에서 이뤄진다.

즉 잘못이란 지은 자 스스로 잘못을 뉘우치고 스스로를 용서할 수밖에 없으며 또한 피해를 입은 상대 당사자에게 직접 용서를 구하는 길밖에 없다는 것이다. 또

1) 오직 하나의 신만이 존재한다는 믿음. 유대교, 기독교, 이슬람교와 같은 아브라함 계통의 종교가 대표적

한 우리는 조상에게 욕 먹이지 말고, 네 부모, 자식들 앞에, 나아가서는 역사 앞에 부끄럽지 않도록 행동하라고 누누이 들어왔다.

용서란 무엇일까? 진정한 용서라는 건 과연 신에 의해서만 가능할까? 내 인생을 망친 사람들에게 우리는 어떤 태도를 보여야 하는가.

그렇다면 공자가 서(恕)의 실천적 행위로써 곧바로 내세운 기소불욕 물시어인(己所不欲 勿施於人)이란 어떤 의미인가?

내가 하기 싫은 일은 남도 하기 싫어할 것이다. 이것이야 말로 남에게 최소한의 피해도 주지 않을 수 있는 최선의 방법이 아닐까? 공자께서 말씀하신 바는 없지만 차선의 길은 기소욕 시어인(己所欲 施於人)일 것이다 즉 “내가 하고자 하는 바를 남에게 베풀어라”이다. 이는 예수의 말씀이신 “남에게 대접 받고자 하는 대로 너희도 남을 대접하라²⁾와 궤軌를 같이 하는 내용이라 할 수 있다. 보통은 논어의 기소불욕 물시어인과 누가복음 속의 이 구절을 동일하게 보는데 큰 틀에서는 같은 의미일 수도 있으나 더욱 깊이 있게 살펴보면 그렇지 않다.

공자는 왜 물(勿) 즉 ~하지 마라, 라고 했

는가!

우리는 이렇게 말하는 법을 부정형적 어법이라 한다.

위의 마태복음에서 언급하고 있는 기독교의 도덕적 황금률은 인간 행위를 긍정형으로 제시한다. 그러나 공자의 어법은 부정형이다. 왜 그럼 부정적일 수밖에 없을까? 사람들의 외양과 말투 행동이 모두 비슷하다고 해서 그들의 욕망도 똑같은 것이라고 가정할 수는 없기 때문이다.

내가 아닌 타인의 욕망을 헤아리기 어렵기 때문에 “베풀지 마라”라는 부정형의 행위를 함으로써, 혹 발생할 수 있는 부작용을 원천적으로 차단하는 방식을 취한 것이다. 즉 단순히 잘못을 사후에 용서하는 차원을 넘어서 베풀지 않음의 비행위로 서(恕)를 규정한 것이다.

사실 대표적인 거의 모든 종교에서 보편적으로 나타나는 메시지는 상대방에 대한 배려를 내 행동의 준칙으로 삼으라는 것이다. 그러나 이는 쉽지 않다. 인간이라는 동질성을 전제하더라도 나는 어디까지나 나이고 근본적으로 내가 아닌 상대방이 원하는 것이 짐작 또는 추측 이외는 무엇인지를 알 길이 없기 때문이다.

즉 인간의 욕망은 정당성 여부를 떠나 저마다 다르기에 아무리 좋은 의미라 할지라도 상호간 언제든 어긋날 수 있다. 그

2) 마태복음 7장/누가복음 6장

리므로 부정형은 행위 자체가 발생하지 않아 부작용도 없지만 긍정형에 의한 행위의 발생은 부작용의 위험을 내재하기 때문이다. 여하튼 자구³⁾ 해석대로라면 기독교적 황금율은 불완전하다. 다툼과 분쟁의 근원이 될 수도 있다.

사실 ~을 하지마라와 같은 부정형태의 명제는 동서를 막론하고 고대의 경전에 공통적으로 나타난다. 기 언급된 논어에서 그러하고 탈무드³⁾에서도 율법의 요지를 묻는 이방인에게 랍비⁴⁾ 힐렐(약 B.C60~A.D20)은 “당신이 하기 싫은 일을 당신 이웃에게 하지 마시오. 이것이 율법 전체의 정신이요 다른 모든 것은 이것에 대한 설명일 뿐이다”라고 가르쳤다. 또한 구약외경 토빗기(4장15절)에서도 “네가 하기 싫은 일은 아무에게도 하지 마라”라고 했다.

이슬람 학자 이븐 아라비(Ibn Arabi)⁵⁾는 “너 자신이 싫어하는 것을 남에게 행하지 말라”고 하였다.

불경佛經 중 초기 가르침을 담고 있는 아함경 가운데 하나인 바누다라경에서도 “누가 나를 죽이려 하면 나는 좋아하지 않는다. 내가 좋아하지 않는 것이면 남도 그럴 것이다. 그런데 어떻게 남을 죽이겠는

가.”라고 말했다.

나아가서 우리는 기소욕물시어인己所欲勿施於人(자기가 하고자하는 바를 남이 하도록 하지마라)이나 기소불욕시어인己所不欲施於人(자기가 하기 싫은 바를 남이 하도록 해라)와 같은 명제도 생각해볼 수 있다.

한편 서惇는 논어 이인里仁편에 보여지듯이 충과 함께 언급되고 있는데, 子曰參乎 吾道一以貫之 曾子曰 唯. 子出 門人問曰 何謂也 曾子曰 夫子之道, 忠恕而已矣.(자왈 삼호! 오도일이관지. 증자왈 유 자출. 문인문왈 하위야 증자왈 “부자지도, 충서이이의. : 공자께서 말씀하시기를 “(증)삼아 나의 도는 한 가지 이치로 일관되게 꿰뚫는 것이다. 하시자 증자께서 “예” 하고 대답하였다. 공자께서 나가시자, 문인들이 “무슨 말씀인가?” 하고 물으니, 증자께서 대답하셨다. “선생님의 도는 진실한 용서뿐이다.)

공자가 평생 화두로 삼을 만한 말이 ‘서惇(용서와 사랑)’라고 한 데 이어 공자의 학문을 후세에 전하는 데 핵심적 역할을 한 증자도 선생님의 도는 ‘진실한 용

3) 유대교의 율법, 윤리, 철학, 관습, 역사 등에 대한 랍비의 생각을 기록한 문헌

4) 유대교의 율법교사에 대한 경칭

5) 1165년~1240년. 이슬람의 신비주의 사상가이며 ‘종교의 재생자’, ‘최대의 스승’이라고도 불린다

서'뿐임을 확인시켜 준다. 여기서 충서(忠恕)를 충과 서로 나누어 각각 동등하게 해석하는 경우가 있는데 충은 忠(중)에 심(心)이 합해진 글자로 진실함(정성, 공평), 흔들리지 않는 중의 마음이므로 그것 보다는 충이 서를 꾸미는 형용사로 봐서 '진실한 용서'로 해석하는 것이 좋을 것 같다. 그래야 '일이관지(一以貫之)'란 말에 합당할 것이며 위령공편의 기서호(其恕乎)와 맥을 같이 한다고 볼 수 있다

사서의 하나인 중용에서도 忠恕違道不遠 施諸己而不願 亦勿施於人(충서위도불원 시저기이불원 역물시어인 : 충서(진정한 서)는 도(道)에서 거리가 멀지 않으니 자기에게 베풀어보아 원하지 않는 것을 또한 남에게 베풀지 마라 - 중용)이라 했으니 논어의 내용과 다름이 없다.

또한 서는 배려(配慮)의 마음인 것이다. 夫仁者 己欲立而立人(부인자 기욕입이입인 : 무릇 인이란 내가 서고자 하면 남을 먼저 세워주라 - 옹야편) 이 구절은 물론 인에 대한 언급이지만 또한 남을 먼저 생각하고 배려하는 마음을 가짐이 참으로 중요함을 단적으로 표현하고 있다.

배려란 상대방의 입장 처지 상황을 먼저 고려해 줌을 말한다. 즉 남에 대해 자신을 살피듯이 여러 가지로 마음을 써서 보살피고 도와줌이다.

앞에서도 언급하였듯이 동양적 사고로는 잘못이란 스스로의 성찰로 고치는 것이 초월자의 용서에 의한 것이 아니라는 거다. 또 동양인은 인간 세상에서 벌어지는 일은 인간이 책임져야 한다는 의식이 강해서 신이 용서하는 것에 대한 심리적 저항이 있는 것이며 우리나라에서 이런 사상은 후에 동학의 인내천(人乃天)사상으로 이어졌다고 파악되기도 한다.

독립된 육체와 정신을 지닌 각각의 인간이 저마다 다른 욕망을 지닌 타자의 마음에 접근하여 마음(心)을 같게(如) 하라는 서(恕)는 어쩌면 영원히 불가능할지도 모른다. 그래서 공자는 행위의 결과로 나타날 수 있는 부작용을 원천적으로 차단하기 위해 부정형적 어법을 취하지 않았겠는가.

한자 따뜻함을 뜻하는 온(溫)은 죄수(罪)를 뜻하는 수(囚)와 그릇을 뜻하는 명(皿) 및 水(水)이 결합된 글자라 한다. 즉 죄수의 물그릇이다. 추운 감옥 안에서 홀로 끓주리고 있는 죄수에게 건네지는 따뜻한 밥 한 그릇, 물 한 그릇은 감옥 밖에 있는 사람의 따뜻한 마음이 일어나게 되어 자신의 마음의 거울에 감옥 안 사람의 마음이 비치어 도덕성이라는 저울 위에서 두 마음의 균형이 맞으면 이것이 서(恕)이다.

꿈에 청학동에 노닐다

夢遊靑鶴洞

하서 김인후

저물녘 술이 취해 떠 집에 누웠더니
우연히 잠을 이뤘 꿈나라로 들어갔네
우뚝한 한 봉우리 눈앞에 마주 있어
무력무력 연기 안개 어울려 넘실대네
하늘 밀고 땅 눌러 웅장하기 짝 없으니
못 산이 웅기종기 항아리 동이로세
그 가운데 한 골짜기 구름 속에 열렸는
데
화양華陽이라 소유小有도 이에 비해 같
지 못해

청기淸奇하고 상수爽秀하고 높고 또 그
윽하여

오만가지 경치들은 이바지를 다투는 걸
날개 치는 외론 학이 푸른 구름 솟구치
니

빠어난 흥이 문득 구름 향해 꿈틀대네
천 길이나 나는 폭포 깊은 못에 떨어지
니

벼랑 치고 돌 부딪혀 서로 갈고 갈리누
나

초연히 걸어가니 두 다리 거뜨할사
정신 맑고 뺨골 차고 마음 절로 너그러

워
한 사람 나를 따라 단사丹砂를 선물하며
이 약을 먹는다면 하늘을 날은다고
바람을 잡아타고 구만리를 횡행하며
구토九土를 내리 보니 연기 티끌 아득아
득
고개 한 번 돌리는 새 인간은 천년만년
깨고 나니 세상 일 어찌나 나쁜지 원

* 화양(華陽) : 동명(洞名)인데 신선이 사는 곳이다. <선경>에 의하면 “구곡산(句曲山)은 바로 36 동천(洞天)의 제8동인데 모군(茅君)이 다스린다”라 했으며 소식의 시에 “잘못 화양동에 들어가 모군의 술을 마셨네”라 하였다.

* 소유 : 소유천(小有天)의 약칭이다. <모군내전(茅君內傳)>에 “대천(大天)의 안에 36개 동이 있는데 제1은 왕옥산(王屋山)의 동으로 주위가 만 리이며 이름은 ‘소유청허지천(小有淸虛之天)’이라 한다” 했다.

하서 김선생을 추념하며

최영성(한국문화전통대 교수)

하늘이 맑은 기운 모아
담재옹(하서)을 내시더니
도학과 문장으로
해동을 압도하게 하였네.
광풍제월 같은 흥회胸懷는
주염계 선생의 기상 그것이요
금성옥색* 같은 인품과 지조는
정명도 선생과 같으셨네.
기미를 보고 물러갈 것 생각하여
신하의 절개를 온전히 하였으니
묵죽도 그려 마음을 보이신
성상의 은총이 느껴웠기 때문이었네.
‘원우 연간의 완인*’으로 받아들여진 선생
그 평을 어찌 지나치다 할 것인가
홍문관 계실 때 올린 차자箴子를 보니
순수하고 한결 같은 충성 더할 나위 없
어라.

追念 河西 金先生

天鐘淑氣降湛翁

道學文章壓海東
霽月光風濂老是
金聲玉色伯淳同
見機思退全臣節
援竹示心感主寵
元祐完人評豈濫
玉堂箴子竭精忠

* 금성옥색 : 인품이 맑고 지조가 곧음을 형용한 말이다. 주희(朱熹)의 <정명도화상찬(程明道畫像贊)>에서 “양기가 만물을 기르듯 하고 산처럼 우뚝 섰으며, 옥빛처럼 아름답고 종소리처럼 아름답고 쟁쟁했다.”(양후산립, 옥색금성)고 하였다. 정명도(1032~1085)의 이름은 호(顯) 자는 백순, 호는 명도이다.

* 원우의 완인 : 원우는 중국 북송 철종 때 연호이고, 완인이란 덕행이 완미(完美)한 사람을 말한다. 북송 휘종 때의 은사 유안세(劉安世)가 관직에 나오기를 종용하는 서한을 받고 웃으며, “나는 원우의 완인이 되어 사마광(司馬光)을 지하에서 뵈고자 한다. 이런 소신을 꺾 수 없다”라 하고는 그 편지를 돌려보냈다는 고사에서 나왔다. 당시는 당쟁이 심하여 완전한 사람으로 평가를 받는 경우가 거의 없었다고 한다.

하서河西선생의 천재성天才性과 그 후손들

김진웅(전 문정공 도유사)

1. 하서선생의 천재성天才性

하서선생의 천재성은 일찍이 태어나자마자 드러나 5세五歲에 아버지가 천자문을 가르치는데 눈 여겨 보기만 하고 화답和答을 하지 않으니 병어리가 아닌가 의심하여 걱정하였으나 손가락으로 그 천자문을 모두 벽과 창에 써 놓았으며 이웃사람과 연구聯句를 짓는데 우주洪荒 대인거宇宙洪荒 大人居(넓고 아득한 우주에는 큰 사람이 산다)라 하여 사람들을 놀라게 하였으며, 생파를 껍질부터 벗기니 장난삼아 하는 줄 알고 꾸지람하니 그 자라나는 이치를 살펴보려고 하였다고 답하였다.

6세六歲에는 그 유명한 상원석上元夕이란 시에서

고저수지세 高低隨地勢
높고 낮음은 지세를 따름이요
조만자천시 早晚自天時
늦고 빠름은 천시부터부터일세

인언하족홀 人言何足恤

사람들 말 어찌 탓할 손가

명월본무사 明月本無私

밝은 달은 본래 사사로움이 없는 것을

라고 지었으니 이는 곧 생이지지生而知之하신 분이 아니면 이러한 시를 여섯 살에 지을 수 없는 것이며 백세사표百世師表가 될 바탕이 아닐 수 없었다.

하서선생이 8세 때에 장성에 신동이 낳았다는 소문이 온 고을에 퍼져 전라감사(정암 조광조선생의 숙부)까지 알게 되자 감사는 그 아이를 감영에 데려 오도록 명하였다.

조감사趙監司가 선생을 보니 얼굴이 준수하게 잘 생겼고 첫눈에도 재기才氣가 있어 보여 연구聯句를 지어 선생을 시험해 보려 하였다.

연구란 한 구를 먼저 지으면 이에 대응하는 구를 지어 두 개의 구가 대對를 이루도록 하는 작법인데 주로 율시律詩의 대구와 상량문 또는 주련柱聯 등에서 많이 쓰

이는 작문법이다.

1)

먼저 조감사가 구를 짓기를

信宿完山 飽梨園之風景

완산에서 이틀 밤을 자니 이원의 풍경에
배가 부르고

라고 하자 선생은 이에 응대하여 곧바로
지어 부르기를

滯留豐沛 鑒梅亭之月光

풍패에 체류하니 매정의 달빛을 실컷 보
도다.

라고 응대하였다.

여기에서 풍패란 한고조가漢高祖가 태어
난 고향인데 후대에 와서는 제왕의 고향
을 풍패라고 불렀던 것이다. 이곳 전주全
州는 이태조李太祖의 선대 고향이기 때문
에 이태조의 영정을 모시는 경기전慶基殿
이 지금까지 있는 곳이다. 그렇기 때문에
조감사가 완산이라 하니 그 대구에 풍패
라고 한 것이다. 중국의 고대사를 아는 사
람이 아니면 알 수 없는 이런 중국 역사를
여덟 살의 아이가 어떻게 알고 있었을까.
참으로 놀라운 일이 아닐 수 없다.

또 배꽃 핀 동산의 풍경에 배가 부르다

하니 이에 응대하여 매화 핀 정자의 달빛
을 실컷 보도다. 라고 하였다. 그런데 여
기에서 말한 매화 핀 정자란 전라감영 안
에 있는 매월정梅月亭이란 정자를 일컫는
말이다. 이 정자에서 달빛을 실컷 즐겼다는
뜻이다. 이곳 감영에 도착하여 이 매월
정을 보았기에 이 대구에 인용한 것이다.
즉흥적으로 읊는 대구에 방금 보았던 매
월정을 순간적으로 인용하였다는 것은 놀
라운 일이다.

그런데 필자가 하서전집을 보다가 매월
정梅月亭이라는 5언을시를 우연히 발견하
게 되었는데 그 시의 첫 머리에

소소래유지 少小來遊地

어렸을 적 와서 노닐던 곳에

우금2십년 于今二十年

오늘 와 헤어보니 스무해로세

한영상미토 寒英尚未吐

찬 매화 아직 향기 토하지 않은데

호경이휴원 皓景已虧圓

흰 달은 이미 이즈러졌구나

(후략)

라고 하였다. 그러니 어릴 적 이곳 감영에
와서 조감사와 연구를 수작할 때 이 매월
정을 와 본지가 어언 이십년이 되었다는
것이다. 그렇기에 연구에 매정지월광梅亭
之月光이라고 한 것이 우연히 지어서 한
것이 아니고 당시에 와서 매월정을 직접

보고 쓴 것이 틀림없는 사실인 것이다.

이 시를 읽어보고 감격하여 운자韻字에 따라 나도 한 수 읊어 보았다.

경차담조매월정운

敬次湛祖梅月亭韻

湛祖仙遊跡

하서선조 선유하시던 자취에

今來五百年

오늘 오니 5백년 흘러갔구려.

寒梅猶發落

한매는 아직도 피었다 지고

皓月幾虧圓

호월은 몇 번이나 차고 기울었나.

趙伯神童讚

조원기 도백은 신동이라 칭찬했고

慕齋小友宣

모재선생은 소우라 선양하셨소.

摩挲遺蹟地

유족지를 손으로 어루만지니

感慨嘆奇緣

감개하여 기연에 감탄하였네.

2)

다음으로 조감사가 또 지어 부르기를

兒郎詩筆 杜白王右輩

아랑의 시와 글씨는 두보 이백 왕우군의

무리로고

라고 하자 선생은 곧 응대하기를

先生處事 召吉延壽群

선생의 처사는 소신신 병길 한연수의 무리로소이다

하셨습니다.

여기에서 아랑은 어린이를 높여 부른 것이며 시를 짓는 솜씨는 당나라 때 시성이라 부르는 두보와 이태백의 시에 견줄 만하고 글씨는 왕희지와 같은 무리라고 칭찬한 것이다.

이러한 칭찬에 선생은 응수하기를 선생의 처사는 소신신과 병길 그리고 한연수와 같은 무리라고 칭찬한 것이다.

여기에서 소신신은 한漢나라때 남양태수를 지냈으며 백성들의 교화가 많았으며 병길은 역시 한나라 때 선제를 보좌한 명신이며 한연수 역시 한나라 동부태수로 예의를 숭상하고 백성 교화에 힘쓰며 예로서 현사賢士를 초청해 널리 상의해서 간쟁諫爭을 잘 해결한 명신이다. 모두 한나라 때 지방관인 태수를 지냈으며 백성들을 교화하고 선정을 베풀 능력 있는 명신들인데 이러한 분들과 감사님은 같은 무리라고 칭찬한 것이다. 중국의 역사에 해박하지 않으면 어찌 이같이 즉흥적으로

대구를 만들 수 있겠는가 놀라울 뿐이다.

3)

또 조감사가 대구를 부르기를

五百年之期已過

오백년의 기한이 이미 지났으니

天必待聖人之興

하늘은 반드시 성인이 일어남을 기다릴
것이오

라고 하자 선생은 응대해 가로되

數千載之河方清

수천년의 황하가 맑아져서

地應生命世之傑

지령은 마땅히 명세의 호걸을 낼 것이로
다.

하셨습니다.

오백년 만에 나온다는 성인이 이제 나오기를 하늘이 기다린다는 조감사의 말에 수 천 년 만에 황하가 맑아져서 지령은 우리나라에 호걸을 낼 것이라고 응수한 것이다. 이것은 성인이 나올 것이라는 조감사의 예언에 영웅호걸이 나올 것이라고 다짐하신 것이다.

4)

이 연구 이외에도 시와 부賦의 장편을 짓게 하여 시험해 보았으나 글귀마다 모두 사람을 놀라게 하는 명문장 들이었다.

조공趙公은 선생의 기량을 시험해 보려고 관기로 하여금 선생을 안고 교방으로 가게 한 바 관현의 풍악이 요란히 울리고 의복들이 휘황찬란한 데도 선생은 보기만 하고 조금도 얼굴빛이 달라지지 않았다.

또 전錢 곡穀 필筆 묵墨의 글자를 써서 보이며 네가 원하는 대로 주겠다 하니 선생은 즉시 붓을 들어 쓰기를 용동(어리석은 아이)이 받고자 하는 것은 진현陳玄(먹)과 관성자管城子(붓)라고 하자 사람들이 모두 감탄하였다.

조감사는 장성신동長城神童 천하문장天下文章이라는 글제를 내어 일도一道의 제생들에게 글을 짓게 하니 이로부터 선생의 명성이 대단하였다.

5)

9세 때에는 복재服齋 기준奇遵선생이 남쪽 고향에 내려와 선생의 이름을 듣고 보게 되어 크게 칭찬하며 참으로 기특한 아이다 마땅히 우리 세자世子의 신하가 되겠다 라고 말하고 내사필內賜筆 한 자루를 선물로 주니 이를 평생의 보물로 간직하

쳤다.

6)

10세 때에는 모재慕齋 김안국金安國선생이 전라감사로 내려와 선생의 명성을 듣고 장성까지 몸소 내려와 선생을 보고 감탄하며 나의 소우小友다 라고 칭찬하였으며 그 뒤로도 늘 3대三代의 인물이라고 일컬었다. 이에 선생이 감영에 가서 인사드리고 주자朱子의 소학小學을 배우기를 청하여 강문講問을 게을리 하지 않았다.

그러나 그 뒤 오랫동안 김안로金安老가 정권을 잡고 국정을 룡단하는 가운데 모재선생은 오래 동안 초야에 계셨고 말년에야 복권되어 조정에 들어와 대제학大提學으로 오시게 되었다. 그때 선생은 과거에 응시하여 등과하게 되었는데 당시 모재선생은 독권관讀卷官으로 별시別試를 주관하고 있었다. 그렇기 때문에 선생은 병과에 급제하였으나 곧바로 이듬해 호당湖堂에서 사하독서하셨으며 가을에는 홍문관정자로 임명되시었다. 홍문관은 근신近臣으로 관료 중 엘리트들만 등용되는 자리인데 이것도 모재 선생의 추천으로 이루어진 것으로 생각된다.

그 뒤 삼년 후에 모재선생이 돌아가시고 가마加麻를 하시었고 만시輓詩를 세 수 지으셨는데 그 가운데 한 수만 적어보면

湖邑旬宣日

전라감사 내려오셔 정사 퍼던 날

棠陰仰德聲

선정으로 높은 덕성 우러렀다오.

褒名慙小友

소우라 불러 주어 부끄러웠고

應舉忝門生

과거 볼땐 문생으로 욕되게 했소.

末技煩推獎

문예가 출중하다 추장하셨고

斯文愛講明

사문을 강명하길 좋아하셨네.

乾坤香一瓣

천지 가득 한줌 향을 피워 올리니

悲恨激中情

슬픈 한이 가슴속에 격동합니다.

이 시에서 밝힌 대로 소우라 불렀다는 말이 후대에 과장하여 한 말이 아니고 실제로 당시에 모재선생이 직접 한 말이라는 것이 여기 이 시에서 밝혀진 것이다. 말기란 문예를 일컫는 말인데 하서선생이 문예 즉 시와 문에 뛰어났다고 평시에 칭찬받으셨음을 알 수 있다.

7)

이상으로 하서선생의 천재성을 대략 살펴해보았거니와 선생은 나면서부터 생이지生而知之의 자품資稟을 가지고 태어났을

뿐만 아니라 엄청나게 많은 서책을 읽었으며 사서삼경(四書三經)은 깊이 정독하셨으며 특히 시경에 있어서는 소주(小註)에 이르기까지 천 번을 읽었다고 기록되어 있다. 이와 같이 선생은 천재성을 지니고 태어났음에도 불구하고 보통 사람들이 상상할 수 없을 정도의 엄청난 노력으로 깊이 침잠하여 공부하셨기 때문에 불세출(不世出)의 성과를 이룩할 수 있었다고 생각된다.

2. 하서세가(河西世家)의 수재(秀才)들

1) 서설

앞서 설명한 바와 같이 하서선생은 하늘에서 받고 태어나신 신동이라고 자타가 모두 공인한 사실이었다.

당시는 혈액형을 측정하는 방법이 없었으나 그 뒤 여러 기록들을 종합해서 분석해보면 아마 하서선생의 혈액형이 AB형이 아니었나 추측해 볼 수 있다.

체질은 소음(少陰)체질이며 따라서 몸이 차갑고 술을 즐기셨으며 감수성이 풍부하고 예술에 소질이 많으며 효성(孝誠)이 강하고 기억력과 창의성이 풍부한 천재형임을 짐작할 수 있다.

따라서 하서선생의 후손들은 대대로 이 선조의 체질을 받아 AB형이 많았으며 현재도 자손들 중에는 AB형이 많이 있어 감

수성이 풍부하고 예술에 소질이 있고 효성이 강하고 머리가 명석한 자손들이 많이 배출되었다

기록상에 보면 특히 9대 쯤에 이르러 수루공(水樓公)과 고암공(顧菴公) 등의 기록들과 그 후대의 행록(行錄)들을 보면 이와 같은 특성들이 잘 나타나 있다.

찰방공(察訪公)(휘 종호(譚從虎) 취옹공(醉翁公)(남중(南重) 부자분을 위시하여 그 뒤 맥촌공(麥村公)(형지(亨祉)와 그의 아드님 화산공(華山公)(명하(鳴夏)와 각재공(覺齋公)(기하(器夏) 형제분이 출중하셨으며 종가(宗家)의 자연당(自然堂)(시서(時瑞)와 그의 사손 월담공(月潭公)(재석(載石)이 그렇고 종파에 높은 학문의 수루공(水樓公)(익휴(益休)와 효성이 지극한 고암공(顧菴公)(이휴(履休) 형제분 등 수많은 수재들이 연이어 태어났었다.

이분들을 면밀히 살펴보면 모두 하서선생의 혈통을 받고 태어났기 때문에 모두 뛰어난 천재성과 감성 그리고 지극한 효성심을 가지고 태어나신 분들이며 이 밖에도 이러한 품성을 가진 분들이 많이 있었을 것이나 모두 다 기록할 수 없을 뿐이다.

그런데 조선말과 일제 초에 이르는 약 1세기 동안에 연이어 세분의 수재들이 태어났으니 그것도 기이한 일이기에 여기에 이분들을 소개해 볼까 한다.

2) 지재공砥齋公

종파에에 헌중憲中(1827~1909)씨가 있었는데 그는 8대종손 용강공龍岡公(방덕邦德)의 제2자 대휴공大休公의 증손이다.

헌중씨는 외아들을 두었는데 지재공(성주性柱 1857~1883)이다. 그는 어려서부터 신동이라는 칭찬을 듣고 자랐는데 당시에 유명한 학자이신 연재淵齋 송병선 장석宋秉璿丈席에게 사사하게 되었다. 그는 우암선생의 후손으로 당시 전국적인 큰 학자이기 때문에 장석으로 추대 받은 분이다.

그러나 뜻밖에 27세 되는 젊은 나이에 요절하고 말았다. 연재장석도 깜작 놀라 애통해하면서 출상 때에는 손수 제문을 지어 애통해 하였다. 제문에 이르기를 위로는 담옹湛翁의 통서를 계술할 만하고 아래로는 사우師友의 촉망에 부응할 만하였다고 하였으며, 그 뒤 묘갈명을 지어 애도하며 양소지재昂霄之材 즉 하늘이 높이 솟은 것처럼 남보다 뛰어나게 재능이 훌륭한 인재라는 것이다. 이어 말하기를

아! 군은 죽었도다! 태어난 바탕의 아름다움과 학문의 훌륭함은 정맥을 붙들고 사문斯文을 신장하는 데에 족한데 이제는 끝이로구나! 어디에서 얻어 올 것인가라고 애도하였다.

3) 만하공晩河公

지재공이 고종20년인 1883년 1월에 돌아가셨는데 그의 영혼이 다시 환생한 것처럼 그해 5월에 만하공(광수光洙, 1883~1915)이 출생하였다.

그는 종손 비변랑공備邊郎公의 아우이신 회암公檜巖公의 8대손으로 초은公樵隱公(창중昶中의 장남으로 북하면 하만마을에서 태어나셨다. 하만은 종가가 있던 용두리에서 마주 보이는 가까운 마을로 회암공과 일가들이 대대로 세거해온 곳이다.

그의 호를 만하晩河라고 자호하였는데 이것은 하만河晩 마을 이름을 뒤집어 놓은 것이나 그런 의미보다는 뒤늦게 태어난 하서河西라는 뜻으로 자신을 소하서小河西라고 자칭한 것으로 보인다.

그만큼 어려서부터 특출하게 머리가 영민하여 신동이 태어났다고 소문이 널리 퍼져 있었다. 어려서부터 거의 독학으로 경서뿐 아니라 중국의 고금서와 제자백가를 모두 섭렵하고 동서양의 당시 세계정세에 대해서도 모르는 것이 없었으니 시골에서 태어나 살면서 어떻게 그렇게 많고 넓은 지식을 습득할 수 있었는지 놀라울 뿐이다. 20전후에 이미 학문이 완숙되었으며 한시에 있어서도 시골 한학자들의 수준을 훨씬 뛰어넘는 근래에 보기 어려운 실력이었다.

원래 한시란 대단히 복잡하고 까다로운 규칙이 있고 또 운자韻字가 있어서 그 운자를 부치는 수준이 그 시의 수준을 좌우하는 어려운 작업인데 그의 시를 보면 그 운자의 적절함과 시격의 높음은 가히 하서선조 이후에 쉽게 접할 수 없는 높은 수준이다.

그렇기 때문에 연재 송병선선생에게 찾아가 사사하게 되어서는 깜작 놀라 극찬을 아끼지 않았으며 이미 학문이 완숙되었음을 인정하게 되었다.

이와 같은 해박한 지식으로 20대 중반에 『몽유록夢遊錄』이라는 소설小說을 저술하였는데 꿈속에서 중국의 고금을 넘나들며 그 많은 사람들과 교유하며 종횡무진 활동하는 모습을 한시를 통하여 표현하였는데 고시古詩와 금체시今體詩를 병행하면서 구한말의 멸망과 일제의 등장에 이르기까지 그 사실을 적시하면서 비분강개하는 모습을 접하면서 많은 감동을 받았다.

만하공은 일정초기에 근처에 주둔하던 일본 헌병대의 횡포를 보고 분개하여 상부에 고발하는 일이 발생하였는데 이로 인해 많은 시정을 이뤄냈으나 일본헌병대의 심한 고문에 몸을 상하여 결국 그 병으로 1915년 안타깝게 생을 마감하고 말았다.

그 후 해방 후에는 6·25동란을 겪으면서 하만마을 전체가 불타는 바람에 그의 유고는 모두 불타버리고 몽유록과 약간의

시만이 남아 있어 그의 장자 상엽相燁씨에 의해 유고집이 발간되어 세상에 알려지게 되었다.

4) 계명공鷄鳴公

1915년 안타깝게 만하공이 돌아가시고 그 이듬해인 1916년에 종파 고암공 후손 집안에서 계명공이 태어나셨다.

고암공은 계모에 대한 지극한 효성과 형님에 대한 우애, 평생 동안 닦아온 학문 그리고 군자다운 몸가짐 즉 효우학행으로 사림士林의 흠모를 받아 출상 시 고암선생의 칭호를 받으셨으며 마침내 효자비를 건립하신 고암공의 6대 후손이시다.

고암공의 증손 가운데 가장 출중하신 월은공月隱公(시중時中)은 덕재마을을 떠나 마침내 동령동으로 처음 이거하시어 독신이신 아들 죽헌공竹軒公으로부터 다섯 손자를 얻으셨다. 그 가운데 둘째 손자 용정공容正公의 둘째 아들이 월은공의 증손자 계명공(동규東奎)이시다.

그는 어려서부터 신동이라는 소리를 들으며 배우지 않고서도 모르는 것이 없었다. 계명공의 할아버지 죽헌공은 고명하신 한학자이며 말년에는 집을 증축하여 서당을 개설하시었으나 경술국치가 일어나고 나라가 망하게 되자 비분강개하여 종래의 방식으로 자식을 교육시켜서는 나라의 장래가 없다고 개탄하시고 하루 팔

리 신문화를 받아들이고 신교육을 시켜야 나라를 되찾을 수 있다고 확신하시고 장손 동원공(東園公)(성규性奎)에게 서당을 그 만두고 신학교에 가도록 지시하셨다.

그리고는 서당 학동들에게도 모두 신학교에 가라고 권유하시고 서당 문을 닫으신 분이다. 그렇기 때문에 계명공은 한문 서당에 가지 않고 곧바로 신학교에 입학할 수 있게 되었다.

소학교에 들어가서는 흑판에다 태극기를 그려 놓는 등 기이한 행동을 많이 하여 학교에서도 주목대상이었으며 북이면 주재소의 경찰들의 요시찰 인물이었다. 학교를 졸업하고 진학할 수 없자 강의록을 사서 집에서 독학하며 많은 서책을 구독하여 섭렵하는 등 많은 공부를 하는 한편 서울의 조지훈(趙芝薰) 등 문인들과 교유하며 동인지(同人誌) 활동을 활발히 하고 있었다.

그러던 어느 날 서울 매일신보의 신춘문에 공모전에 박과부(朴寡婦)라는 장편소설이 당선되어 일약 소설가가 된 것이다. 그러나 원래 계명공은 문학도가 되는 것이 꿈이 아니고 경세제민하는 커다란 포부를 가지고 있었다. 그렇기 때문에 세상을 일깨우는 새벽 닭 울음소리를 내겠다고 다짐하며 스스로 계명(鷄鳴)이라고 호를 정하신 것이다.

장성하여 기촌 백관수(白寬洙) 선생의 사위가 되어 신혼살림을 하면서도 일본유학의

꿈을 이루지 못해 고심하였지만 어려운 가운데에도 일본 법정대학에 입학하여 학업 중 여름방학에 귀향하시어 마침 유행인 장티프스에 감염되어 1940년 7월에 삼부자(三父子)가 함께 돌아가시고 말았다.

원래 계명공은 밤새워 공부하고 낮에는 하루 종일 자는 습관이 있어 농촌의 일손이 아쉬운데도 전혀 돕지 못했지만 그의 아버님은 한 번도 꾸지람하지 않고 너그러이 용서해 주시곤 하였다. 아버님이 병이 나시자 그동안 불효했던 일이 생각나 아버님 병간호를 전담하고 나섰으나 주변의 어른들이 한사코 만류하였지만 듣지 않고 주야로 간호하다가 결국 계명공까지 전염되어 25세로 짧은 생을 마감하고 말았다.

이와 같은 공의 행적을 살펴보면 집안에 대대로 내려오는 천재성과 효성심이 발로된 것이며 이것은 틀림없이 하서선생의 혈통이 면면히 이어져 내려온 것이 아닌가 생각된다.

5) 결언

이상 지재공 만하공 그리고 계명공 세 분이 구한말에서 일정초기까지 사이에 연이어 태어나셨다. 지재공이 27세로 돌아가시고 바로 그해에 만하공이 태어나셨고 또 만하공이 33세에 돌아가신 그 이듬해에 계명공이 태어나셨으니 연속해서 3명

의 천재들이 태어나고 돌아가시고 반복하
셨으니 이것이 우연이라고 하기에는 너무
기이한 일이 아닐 수 없다. 하서선생 이
후 500년 동안 꾸준히 태어나고 돌아가신
자손들의 피에는 엄연히 하서선생의 피가
흐르고 있어 조상의 유전인자가 끊임없이

이어져 내려오고 있는 것이다.

따라서 하서선조의 천재성과 효성심은
앞으로도 꾸준히 이어져 내려갈 것이며
앞으로도 계속해서 하서선조를 닮은 훌륭한
자손들이 배출되리라 기대하여 의심치
않는 바이다.

계강자가 정치에 관해서 공자께 물었다.

계강자가 정치에 관해서 공자께 물었다.

“만약 무도한 사람을 죽여 없애고 백성들로 하여금 도를 지키는 방향으로 나가게 하면 어떻겠소?”

이에 공자께서 대답하셨다.

“당신은 정치를 하겠다면서 어찌 살인을 하려고 하십니까? 당신이 선을 원하면 백성들도 착하게 되는 것입니다. 군자의 덕은 바람과 같고, 소인의 덕은 풀과 같은 것이라, 풀은 바람이 불면 반드시 바람에 쓸리어 따르게 마련입니다.”

— 논어 안연 편

季康子問政於孔子曰“如殺無道，以就有道，何如？”

孔子對曰“子爲政，焉用殺。子欲善而民善矣。

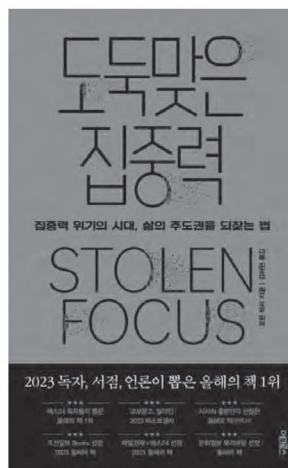
君子之德風，小人之德草 草尚之風必偃。”

잠들지 못하는 사회, 도둑맞은 집중력

〈아마존, 월스트리트저널이 2023년 올해의 책으로 선정한 스테디셀러 『도둑맞은 집중력-집중력 위기의 시대, 삶의 주도권을 되찾는 법』 요한 하리 지음〉의 제 3장 ‘잠들지 못하는 사회’와 제 14장 ‘신체적으로 심리적으로 감금된 아이들’을 두 회에 나누어 요약하여 소개하려고 한다. 우리 사회가 직면한 너무도 심각한 문제지만 대수롭지 않게 여기는 문제를 생생하게 드러내준 책이다. 특히 집중력을 쏠아서 공부해야 하는 학생들이나 모든 것을 쏠아서 일해야 하는 젊은이들이 꼭 읽어야 할 필독서이다.

한 때 학교에서는 4당 5낙, 즉 4시간 자면 대학에 합격하고 5시간 자면 떨어진다는 말이 유행했었다. 명문고일수록 이를 독려하기에 극성을 부렸다. 공부에는 집중력을 높여주는 것이 생명인데, 학생들의 잠을 빼앗기에 기를 썼던 잘못은 아직도 지속되고 있다.

『도둑맞은 집중력』은 사람들의 집중력을 빼앗고 은밀하게 도둑질해가는 현대문



명사회의 구조적인 문제를 조사하고 연구하여 이를 생생하게 드러내주고 있다.

이 책의 제3장 ‘잠들지 못하는 사회’를 중심으로 살펴보려고 한다. 저자는 잠들지 못하는 현상을 다음과 같이 서술한다.

“사춘기가 지난 이후 때로는 새벽 1시에서 3시 사이에 침대로 향했고, 그날 있었던 모든 일과 다음날 아침에 일어나 해야 할 일, 걱정스러운 온갖 세상사가 머릿속에서 펼쳐지는 동안 곤두선 신경을 가라앉히려 애썼다. 이런 생각을 돌리기 위

해 노트북으로 TV를 봤다. 이 방법이 나를 재워주었으나 대개는 새로운 불안의 물결을 일으켰고, 그러면 다시 몇 시간 동안 이메일을 보거나 자료를 조사하기 시작했다. 결국에는 매일 밤 멜라토닌을 먹고 쓰러지듯 잠들었다. 휘청거리며 자리에서 일어나 엄청난 양의 카페인을 먹었다. 나는 항상 피로의 벼랑 끝에서 살았다.”

이런 현상은 우리 사회에서도 흔하다고 할 수 있다. 사람들이 잠들지 않고 깨어있을 때 가장 먼저 사라지는 것이 바로 집중력이라는 것이 하버드대학 실험에서 밝혀졌다고 한다. 방금 들은 내용도 기억하지 못했고, 시간이 흐를수록 과제수행 능력도 잃어갔다고 한다. 사람들이 잠들지 못하는 동안 그들의 집중력은 낭떠러지로 떨어지는 듯 보였다.

40년 동안 수면을 연구한 그는 사회적 차원에서 현재 우리가 잠을 완전히 잘못 자고 있으며, 이로써 우리의 집중력이 망가지고 있다고 믿는다.

오늘날 미국인의 40%가 항상 수면부족으로 하루에 최소한으로 필요한 7시간을 채우지 못한다는 것이다. 실제로 우리는 피곤할 때 순간 집중력을 상실한다는 놀라운 사실을 발견했다. 이럴 때 책상에 앉아 있고 겉으로는 깨어있는 듯 보여도 뇌의 일부는 잠들어 있으며, 이럴 때 우리는 사고할 수 없다고 한다.

특히 수면부족이 어린이에게 심각한 영향을 미친

다는 것이다. 우리는 아이들의 수면을 만성적으로 빼앗고 있는데, 가장 심각한 수면부족 증상은 집중력 상실이라고 한다. 이 문제에 대해 최첨단 연구를 진행해온 녹산느 프리처드 교수는 일반적인 학생들의 수면 질이 군인이나 신생아를 돌보는 부모만큼이나 낮다는 사실을 발견했다. 대다수가 수면욕구와 끊임없이 싸우고 있었다.

학생들은 자신이 지칠 대로 지쳤음을 잘 알았다. 문제는 학생들이 사실상 사춘기 이후로 이 상태에 적응해버렸다는 것이다. 학생들은 자기 부모 역시 만성 수면부족에 시달리는 모습을 지켜봐왔다. “이들은 성장하면서 탈진했다가 카페인이나 다른 각성제 같은 약물을 통해 정상으로 돌아오는 데 익숙해졌습니다. 저는 늘 지쳐있는 상태가 정상이라고 말하는 현재의 흐름과 싸우고 있어요.”

녹산느는 실험을 통해서 반응속도가 가장 빠른 사람들은 잠을 가장 많이 잔 사람들이라는 것이다. 녹산느는 학생들이 수면시간이 적을수록 보거나 반응하는 것도 적다는 것이다. 폭 쉬었을 때 능률이 좋다는 것이다.

18시간 깨어 있다면 하루가 끝날 무렵의 반응속도는 알콜 농도가 0.05일 때와 같다는 것이다. 찰스는 이렇게 설명했다. “많은 사람이 이렇게 말해요. ‘난 밤을 꼬박 새우지는 않으니까 괜찮아.’ 하지만 매일 두어 시간씩 적게 자고 이 상황이 계속 이어지면 한두 주가 지난 후에는 밤을 꼬

박 새운 상태와 같은 수준으로 수행능력이 손상됩니다. 그러니까 한두 주 동안 하루 네다섯 시간을 자면 그렇게 될 수 있다는 뜻이죠.”

“잘 자지 않으면 우리 몸은 그 상황을 위기로 해석합니다. 잠을 빼앗겨도 살 수는 있습니다. 잠을 줄이지 않으면 아마 아이들을 키울 수 없을 거예요. 허리케인에서 살아남을 수도 없을 거고요. 우리는 분명 잠을 줄일 수 있어요. 하지만 거기에는 대가가 따라요. 그 대가는 바로 몸에서 교감신경계가 활성화된다는 거예요 그럼 우리 몸은 이렇게 생각해요. ‘어, 잠을 줄이고 있네. 비상 상황인 게 분명해. 그러니 비상상황에 대비할 수 있도록 온갖 생리적 변화를 일으켜야겠어. 혈압을 올리자. 패스트푸드나 당기게 만들어야지. 빠르게 에너지를 보충할 수 있도록 당도 더 당기게 만들 거야. 심박도 올릴 거고...’ 이 모든 변화는 나는 대기상태라고 말하는 것과 같습니다.”

우리의 몸은 자신이 왜 깨어 있는지 모른다. “뇌는 우리가 빈둥거리면서 드라마를 보느라 잠을 안자고 있다는 걸 몰라요. 우리가 잠을 안자는 이유를 모르죠. 하지만 그 결과로 일종의 생리적 비상벨이 울리는 겁니다.”

이 신체적 비상 상황에서 뇌는 눈앞의 단기적 집중력만 줄이는 것이 아니다. 장기적 형태의 집중력 또한 줄인다. 잠을 잘 때 우리의 정신은 그날 경험한 일에서 연결고리와 패

턴을 찾아내기 시작한다. 이 활동은 창의력의 핵심 자원 중 하나이다. 수면부족은 기억력에도 나쁜 영향을 미친다. 오늘날 우리가 잠에 들면 정신은 그날 배운 내용을 장기 기억으로 옮기기 시작한다. 잠을 적게 잘수록 이러한 과정이 적게 발생하고, 그만큼 기억해낼 수 있는 정보도 적어진다.

이러한 효과는 어린이에게 특히 강력하다. 충분히 자지 못한 아이들은 빠른 속도로 집중력에 문제를 보이기 시작하며, 종종 조증 상태에 빠진다.

오랫동안 기술적 해결책을 통해 충분한 수면이 주는 혜택을 취할 수 있을 거라 믿었다. 가장 간단한 방법은 카페인 섭취다. 내가 잠이 부족하긴 하지만 커피와 코카콜라, 레드불로 만회하고 있다고 오랫동안 믿어왔다. 그러나 내가 이런 음료들을 마실 때 사실상 무엇을 하고 있었는지를 녹산느가 설명해 주었다. 우리의 뇌에는 온종일 아데노신이라는 이름의 화학물질이 쌓이고, 이 아데노신이 우리에게 졸린다는 신호를 보낸다. 카페인은 이 아데노신의 양을 파악하는 수용체를 차단한다. 카페인을 마심으로써 스스로에게 연료를 주는 것이 아닙니다. 그저 연료가 얼마나 텅 비었는지를 알아차리지 못할 뿐이죠. 카페인이 없어지면 두 배로 피곤해 집니다.

잠을 적게 잘수록 세상은 모든 면에서 흐릿해진다. 집중력도 나빠지고, 깊이 사고하고 관련성을 찾아내는 능력도 줄어들고, 기억력도 감소한다. 수면시

간의 감소 자체만으로도 집중력이 실제로 위기에 처했음은 증명되었다고 설명했다. 잠을 잘 자면 많은 문제가 줄어듭니다. 기분장애나 비만, 집중력 문제 같은 것들이죠. 잠이 많은 피해를 복구해 줍니다.

젊은 시절 찰스는 수면이 수동적인 과정이므로 연구할 가치가 없다는 말을 들었다. 그러나 그는 수면이 놀라울 만큼 적극적인 과정임을 알게 되었다. 우리가 잠들면 뇌와 몸에서 온갖 다양한 활동이 펼쳐지며 이 활동들은 사람들이 제대로 기능하고 집중하는 데 반드시 필요하다. 몸에서 발생하는 일 중 하나는, 수면 중에 우리의 뇌가 낮 동안에 쌓인 찌꺼기를 청소한다는 것이다. 녹산느는 내게 “서파 수면(slow wave sleep)이 발생하면 뇌척수액의 경로가 넓어져서 뇌의 대사 부산물을 제거”한다고 설명했다. 매일 밤 우리가 잠들면 뇌는 액체로 행거진다. 이 뇌척수액은 뇌에서 독성 단백질을 씻어내 간으로 보내고 간에서 이 독소를 없앤다. “학생들에게 설명할 때 저는 이 독성 단백질을 뇌세포의 똥이라고 부릅니다. 집중이 잘 안될 때는 머릿속에 뇌세포 똥이 너무 많이 돌아다니는 것일 수 있어요.” 이러한 사실은 우리가 피곤할 때 “숙취 같은 느낌”이 드는 이유를 설명해 준다. 말 그대로 머리가 독소로 꽉 막히는 것이다.

이처럼 긍정적인 의미의 브레인워싱은 오로지 사람들이 잠들었을 때만 발생한

다. 로체스터 대학의 메이켄 네더가드 박사는 “뇌가 이용할 수 있는 에너지에는 한계가 있습니다. 그리고 서로 다른 두 기능 상태, 즉 깨어 있는 상태로 의식을 유지하느냐, 아니면 잠든 상태로 정화하느냐 중 하나를 선택할 수밖에 없는 듯해 보입니다.” 뇌가 반드시 필요한 이 정화작용을 거치지 못하면 점점 독소가 쌓여서 갈수록 집중이 힘들어진다. 일부 과학자는 이러한 이유로 수면이 부족한 사람이 장기적 측면에서 치매에 걸릴 확률이 더 높다고 본다. 녹산느는 우리가 잠잘 때 “복구되고 있는 것”이라고 말한다.

수면 중에 발생하는 또 다른 변화는 에너지가 다시 차올라 회복된다는 것이다. 전전두엽은 뇌에서 판단을 담당하는 부위로, 수면시간 감소에 특히 민감해 보인다. 하룻밤만 잠을 못 자도 전전두엽 부위가 뇌의 주요 에너지원인 포도당을 사용하지 않는 모습을 볼 수 있다. 완전히 무감각해져서 에너지를 보충하지 않으면 우리는 명료하게 사고할 수 없다.

그러나 수면 중에 발생하는 과정 중 내게 가장 흥미로운 발견은 꿈이며, 꿈 역시 중요한 기능을 수행한다는 사실을 알게 되었다. 몬트리올 대학에서 꿈 연구소를 운영하고 있는 토어 닐슨교수는 “어떤 방식으로든 꿈이 깨어 있는 시간에 발생한 사건에 감정적으로 적응하는 데 도움을 준다.”고 말했다. 우리는 꿈을 꿀 때 스트레스를 받은 순간을 다시 떠올릴 수 있는

데, 이번에는 스트레스 호르몬이 흘러들지 않는다. 시간이 흐르면서 과학자들은 이러한 경험으로 스트레스 관리가 더 쉬어졌다고 생각하게 되었고, 스트레스가 잘 관리되면 집중이 더 잘 된다.

꿈은 대체로 빠른 안구수면(렘수면)이라는 이름의 단계에서 발생한다. 가장 길고 강력한 렘수면은 수면주기가 시작되고 7~8시간 무렵에 발생한다. 그러므로 수면을 대여섯 시간으로 줄이면 길고 강력한 렘수면을 하지 못할 확률이 높다. 사회와 문화가 꿈을 꿀 시간이 없을 만큼 정신 없이 바빠진다는 말은 무슨 의미일까?

사람들은 초조하고 잠 못 들수록 멜라토닌이나 알코올, 앰비언 같은 약물에 의지해 꿀아떨어지고 있다. 미국인 900만 명이 수면제를 먹고 있고, 이보다 훨씬 많은 사람이 처방전 없는 수면보조제를 사용하고 있다. 그러나 녹산느는 “약물로 유도한 수면은 일반 수면과 똑같지 않습니다.” 수면은 뇌와 신체가 많은 활동을 수행하는 적극적인 과정을 기억하자. 약으로써 인위적으로 유도하는 다양한 방식은 강력한 부작용을 일으킨다.

병원에서 처방받은 진정제에 대해 녹산느는 이렇게 경고한다. “수면은 많고 많은 신경전달 물질이 중요한 균형을 이룬 상태입니다. 인위적으로 그 중 하나를 강화하면 수면의 균형은 깨집니다.” 그렇게 되면 렘수면이 줄고 꿈을 덜 꾸게 되며, 이 중요한 단계에서 얻을 수 있는 모든 혜

택을 잃게 된다. 그러면 온종일 피곤에 젖어있기 쉬운데, 바로 이러한 이유로 수면제가 온갖 원인의 사망 위험을 높이는 것이다. 약물의 도움을 받아 잠드는 행위는 가벼운 마취제를 맞는 것과 같다. 그때 우리의 몸은 필요한 만큼 쉬거나 정화하거나 원기를 회복하거나 꿈을 꾸지 못한다.

수면과 관련해서 현재 사회가 얼마나 망가졌는지를 보여주는 증거는, 이 위기 상황을 가장 심각하게 경고해야 할 의사들이 의사자격을 획득하느라 수면 부족에 시달린다는 점이다. 의사들은 극도로 힘든 24시간 교대 당직 근무를 서야 한다. 우리가 만든 문화에서는 수면에 관해 가장 잘 알아야 할 사람들이 우리만큼이나 잠을 이루는 데 열심이다.

잠든 사람은 아마존에 접속하지 않는다.

수면부족이 그렇게 해롭다면, 그리고 우리 모두가 어느 정도는 그 사실을 알고 있다면, 우리는 왜 잠을 적게 자는 것일까? 우리는 왜 자신의 가장 기본적인 욕구 중의 하나를 포기하는 것일까?

이 문제를 두고 방대한 과학적 논의가 진행되고 있으며, 많은 요소가 영향을 미치는 것으로 보인다. 뜻밖에도 한 요인은 우리가 물리적 빛과 맺는 관계다. 찰스가

이에 관한 몇 가지 중요한 발견을 했다.

19세기까지 모든 인간의 삶은 주로 해의 뜨고 짐에 따라 이루어졌다. 사람의 자연스러운 리듬은 해의 움직임과 일치하도록 진화했다. 우리는 동이 틀 무렵 기운이 솟아오르고, 캄캄해지면 졸린다. 거의 대부분의 인간 역사상 이 주기는 지켜졌다. 인간은 불을 지필 수 있었지만 그뿐이었다. 찰스는 그 결과 인류가 해조류나 바퀴벌레처럼 빛의 변화에 매우 민감하게끔 진화했다고 말한다. 그러나 전구의 개발로 갑자기 사람들은 빛을 통제할 수 있게 되었으며, 이러한 힘이 우리 내부의 리듬을 뒤죽박죽으로 만들기 시작했다.

인간은 해가지기 시작할 무렵 활력이 솟게끔 진화했다. 조상들은 태양 빛이 약해지는 순간 새로운 활력이 솟아오른 덕분에 안전하게 자기 부족에게 돌아와 그날 해야 할 일들을 마칠 수 있었다.

그러나 오늘날 인간은 빛을 통제한다. 해가 지는 시간을 결정할 수 있다. 자겠다고 마음먹는 순간까지 계속 환한 빛을 켜두거나 침대에서 핸드폰으로 텔레비전 프로를 볼 경우, 조명이나 핸드폰을 끌 때 사람들은 의도치 않게 이 신체반응을 일으킨다. 인간의 몸은 갑작스러운 빛의 감소를 일몰로 여기고 우리가 다시 동굴로 돌아올 수 있도록 신선한 활력을 불어넣는다.

찰스는 말한다. “오늘날 이처럼 잠을 깨우는 힘은 해가 지는 6시 이전인 오후 서너 시가 아니라, 밤 10시나 11시, 아니면 자정에 밀려듭니다. 잠을 잘지

말지를 결정하는 시간에 잠을 깨우는 활력이 생기는 겁니다. 아침에 일어나면 피곤해서 죽을 것만 같죠. 오늘 밤에는 기필코 더 많이 자겠다고 맹세합니다. 하지만 저녁에는 피곤하지 않아요.” 왜냐하면 침대에서 노트북으로 또다시 텔레비전 프로를 보고 또 똑같은 신체반응을 일으키기 때문이다. “이 활력은 무척 강력해요. 그러니 사람들은 ‘난 괜찮은데?’라고 생각하죠. 아침에 있었던 일은 이미 흐릿해지는 거예요.”

찰스는 “조명을 켤 때마다 수면에 영향을 미치는 약물을 무심코 삼키는 것”이라 생각한다. 이러한 영향은 날마다 이어진다. “이것이 바로 수면 부족의 확산에 크게 일조하는 요인입니다. 우리는 갈수록 더 늦은 시간까지 빛에 노출되고 있거든요.” 실제로 미국인의 90%가 침대에 눕기 한 시간 이전에 밝게 빛나는 전자기기를 들여다본다. 오늘날 사람들은 50년 전보다 인공조명에 열 배 더 노출된다.

내가 케이프코드에서 훨씬 잘 잔 이유 중의 하나가 자연스러운 리듬에 가까워졌기 때문일지 궁금했다. 프로빈스타운은 해가 지면 마을이 무척 캄캄해지며, 내가 머물던 집 근처에는 인공조명이 거의 없고 가로등조차 드물었다. 달과 별만이 은은하게 빛나고 있었다.

그러나 찰스는 훨씬 큰 맥락에서 들여다봐야만 수면 위기를 제대로 이해할 수 있다고 말했다. 그는 언뜻 보면 사람들이

하는 행동은 미친 짓이라고 말한다. “우리는 아이들에게서 영양을 빼앗지 않습니다. 그런데 왜 우리는 아이들에게서 잠을 빼앗고 있는 걸까요?” 그러나 더 큰 그림에서 보면 이 사실은 씁쓸하게도 이해가 된다.

찰스는 소비자본주의적 가치의 지배를 받는 사회에서 “수면은 커다란 문제”라고 말했다. “잠든 사람은 돈을 쓰지 않습니다. 아무것도 소비하지 않아요. 아무 상품도 생산하지 않고요.” 그는 이렇게 말한다. “지난 2008년 경기 침체 당시 사람들은 크게 줄어든 생산량과 소비량에 대해 논의했어요. 만약 모두가 과거처럼 자는 데 지금보다 몇 시간을 더 쓴다면, 사람들은 아마존에 접속해 있지 않을 겁니다. 물건을 사지 않을 거예요.”

찰스는 인간이 건강에 적합한 수면시간으로 돌아가면 “경제체제에 지진이 발생할 것”이라고 말했다. “지금의 경제체제는 잠이 부족한 사람들에게 의존하고 있기 때문이에요. 집중력 부진은 로드킬일 뿐이에요. 그저 사업의 대가일 뿐이죠.”

이 모든 것은 수면에 관한 마지막 중요한 질문으로 이어진다. 어떻게 이 위기를 해결할 수 있을까? 해결책에는 여러 층위가 있다. 첫 번째는 개인적인 해결책이다. 찰스의 설명처럼, 우리는 잠들기 전에 노출되는 빛의 양을 크게 줄여야 한다. 찰스는 침실에 인공조명이 하나도 없어야 하며, 적어도 침대에 눕기 두 시간 전부터는 전자기기 화면에서 나오는 블루라이트를 피해야 한다고 본다.

또한 모든 수면전문가가 말했듯 사람들은 핸드폰과 다른 관계를 맺을 필요가 있다. 녹산느는 이렇게 말했다. “많은 사람에게 핸드폰은 아기와 같아요. 그래서 우리는 새내기 부모처럼 굶니다. 밤새워 지켜봐야 해. 주의를 기울여야 해. 깊게 자지 않을 거야. 아니면 우리는 신고 전화를 기다리는 소방수처럼 행동합니다.” 밤에 자신이 보거나 들을 수 없는 다른 방에서 핸드폰을 충전해야 한다고 말한다. 그리고 침실은 적정 온도여야 하는데, 거의 추울 만큼 서늘해야 한다. 잠들기 위해서는 심부 체온이 낮아져야 하기 때문이며, 체온을 낮추기 힘들수록 잠들기까지의 시간도 길어진다.

그러나 나와 대화를 나눈 모든 전문가가 인정했듯이, 사람들 대다수는 이것만으로는 충분치 않다. 우리는 끊임없이 우리에게 스트레스와 자극을 주입하는 문화에 살고 있다. 사람들에게 이 팁들을 알려주고, 충분한 수면이 주는 건강상의 이익을 설명할 수 있다. 그러면 사람들은 동의하며 이렇게 말할 것이다. “앞으로 24시간 동안 내가 해야 할 일을 전부 알려줄까요? 이런 나한테 잠까지 아홉 시간을 자라고요?”

집중력 개선을 위해 해야 하는 여러 가지 시도들을 알게 되면서, 현재 우리가 명백한 역설 속에 살고 있음을 깨달았다. 우리가 해야 하는 많은 일이 따분할 만큼 뻘하다. 속도를 늦추고, 한 번에 한 가지 일

만 하고, 잠을 더 자면 된다. 모두가 이 사실을 어느 정도는 알고 있는데도 실제로는 정반대로 하고 있다. 속도를 높이고, 전환을 더 많이 하고, 잠을 적게 잔다. 우리는 해야 한다고 생각하는 행동과 할 수 있다고 느껴지는 행동 사이의 괴리 속에 산다.

그렇다면 중요한 질문은 이것이다. 무

엇이 그 괴리를 만드는가? 사람들은 왜 명백히 집중력을 개선해줄 행동들을 하지 못하는가? 어떤 힘이 우리를 막고 있는가? 나는 이 질문의 답을 알아내는 데 남은 여정의 많은 부분을 할애했다.

- 『도둑맞은 집중력』 3장 「잠들지 못하는 사회」
99~120쪽을 요약 정리했음. 편집자 김재수.

송별送別 제2수

하서 김인후

비 개사 창문 열고 하늘을 보니
구름은 한 빛으로 깔리어 있네
술 소리는 도리어 바슬거리고
산 빛은 고요할사 분명하구려
술잔은 시름으로 기울어지고
시 주머닌 글귀 담겨 비스듬하이
무슨 일로 또다시 먼 이별일고
객지 신세 더욱 정을 어찌한다지

- 하서집 번역본 中 395쪽

9시에 잠드는 미국 MZ세대, 한국인의 수면시간은?

미국의 디지털세대인 MZ세대는 9시에 잠들어 9시간 잔다고 한다. 우리나라 평균 수면시간이 6.3시간인 것에 비하면 3시간 많다. 미국 MZ세대는 왜 이렇게 일찍 자게 된 걸까?

100살까지 살게 될 MZ세대는 건강과 수면시간 사이의 연관성을 깨달아 취침시간을 앞당기고 야식과 파티를 멀리하며, 더 긴 시간을 자고 있다는 것이다. 침대에 들어가는 시간도 아주 빠르다. 200만 명을 조사한 결과 18~34세는 평균 10시에 자러 간다.

9시에 잔다는 한 여성은 “일찍 자면 행사나 파티에 참여하지 못해 친구들과 관계 형성에 어려울 거라 생각했지만 오히려 삶의 많은 부분이 나아졌다. 일찍 잠자리에 들면서 정신건강이 좋아졌을 뿐만 아니라 야식과 술값에 들어가던 수백 달러를 절약할 수 있었다”고 말했다.

이에 따라 외식산업도 MZ에 맞춰 변화를 겪고 있다. 많은 식당이 MZ 고객의 취침시간에 맞춰 골든타임을 오후 6시로 앞

당졌다.

이에 비해 최근 한국인의 평균 수면시간은 7시간 15분으로 꾸준히 증가해 왔다. 그러나 이는 대부분 주말에 몰아서 잔 내용이 포함된 것이다. 한국인의 주중 평균 취침시간은 11시 45분으로 2004년 이후 큰 변화가 없다. 자도 자도 졸린다는 분들이 많을 것이다. 하루 7시간도 못 자기 때문일 것이다.

2021년부터 1년간 35개국에 걸쳐 22만 명의 수면습관을 분석한 결과 아시아 국가에 사는 이들의 평균 수면시간은 6시간 30분이하라고 한다. 가장 잠을 잘 자는 나라는 뉴질랜드, 핀란드, 네덜란드, 아일랜드, 에스토니아라 한다. 하루 평균 7시간으로 공동 1위다.

평균 수면시간이 가장 적은 국가는 6.1시간인 일본이고, 한국은 6.3시간으로 35개국 중 34위다. 아시아 국가들은 수면의 양 뿐만 아니라 질도 다소 떨어진다고 한다. 아시아인들은 밤에 더 늦게 자는 경향이 있고 잠들기 위해 뒤척이는 데도 더 많

은 시간을 보낸다고 한다.

한국인의 평균 수면시간이 6.3시간이라지만 중 고등학교 수험생이나 젊은 직장인들의 수면시간은 4~5시간에 불과하다. 날밤을 새는 날도 너무 많아서 만성 수면 시간 부족에 시달리고 있는 실정이다. 이로써 졸음에 시달리고 일의 능률이 떨어져서 삶의 질이 심히 저하되어 심각한 문제를 일으키고 있다. 우리 삶에서 가장 중요한 것이 집중력 곧 몰입인데, 이 집중력이 심히 떨어지고 있어 모든 면에서 심각한 문제에 직면해 있다.

본래 인간을 비롯한 모든 생물은 태초부터 해가 뜨면 일어나 활동하고 해가 지면 잠자도록 태어났다. 그러나 제2의 인공태양인 전기가 발명되면서 현대인에게 밤을 잃은 삶이 시작되었던 것이다. 밤을 잃은 현대인의 삶을 태양 주기에 따라 사는 건강한 자연인의 삶으로 되돌려 집중력을 회복할 수는 없을까? 이런 뜻에서 2023년 올해의 책으로 선정된 요한 하리가 지은 『도둑맞은 집중력』을 소개한다.

— 본 회보 편집자 김재수

재일교포들의 조국에 대한 짝사랑

최영대(인촌 사랑방 대표)

임대 전전하던 ‘최빈국 대사관 한’을 푼 것은 동포들의 피와 땀이었다. 무시 받던 일본에서 교포 기부로 도쿄, 오사카에 변듯한 공관을 마련했다.

“조국이 부끄러우면 안 된다.”는 서 갑호 등의 기여를 우리는 결코 잊지 말아야 한다.

6·25전쟁이 한창이던 1952년 5월의 일본 도쿄, 대한민국 공사가 오사카의 한 기업인을 찾아와 읍소한다. 도쿄 공사관이 작은 빌딩 한 층에 월세로 들어가 있는데 쫓겨나게 생겼다는 것이다. 임차료를 못 내니 건물주가 나가라고 독촉하지만 갈 곳이 없어 버렸는데, 전기 공급을 중단하고 엘리베이터를 꺼버렸다고 한다.

아무리 전쟁 중이라지만 한 국가의 외교부 대표로서는 참담한 노릇이었다. 하지만 기업인에게 어찌란 말인가! 며칠 후 그 기업인이 공사를 대동하고 부촌으로 유명한 다케야초의 한 건물을 방문한다.

약 2,400평의 대지에 유럽식 2층 건물, 덴마크 공사관 관저였다. 이 정도면 어떠

냐고 물었다. 입이 딱 벌어진 공사는 뭐라고 평가할 처지가 아니었다. 그 기업인은 당시 돈으로 4,200만 엔을 주고 그 건물을 매입했고, 공사관은 바로 이사했다.

월세는 어떻게 하면 되느냐는 말에 쓸데없는 소리 하지 말라는 대답이 돌아왔다.

그렇게 10년을 무상으로 사용하다가 1962년 8월 15일 광복절 선물로 한국정부에 기증된 그 건물이 현재 도쿄의 대한민국 대사관이다.

서 갑호, 먹고 살기 힘들어 14세에 일본으로 건너가 막노동으로 시작해 온갖 거친 일을 거쳐 방직산업으로 성공했다. 한때 서 일본에서 소득세 1위까지 냈던 분이다. 1915년 경남 울주군에서 태어났는데, 신 격호 회장의 옆 동네였다. 오사카의 서 갑호, 도쿄의 신 격호로 불리며 의형제로 지냈다. 아무리 생각해 봐도 그 동네 뭔가 있는 것 같다.

한국인이 가장 많이 거주하던 오사카의 공사관도 동포들의 성금으로 운영비를 내

다가, 1963년에 와서 사달이 났다. 부동산 가격 폭등으로 공사관을 옮겨야 하는데 보증금 2,700만 엔을 마련할 방도가 없었다.

또 그가 나섰다. 현재 가치로 300억 원에 달하는 보증금을 서 갑호, 한 록춘, 안재호 등 오사가 다섯 동포가 부담했다. 그 래놓고도 월세 신세가 안타까웠던지 7년 뒤에는 아예 땅을 사고 건물을 지어 공사관을 옮기자는 결의를 한다.

염치가 없었던지 외교부는 굳이 비싼 곳에 지을 필요는 없다고 했다. 동포들은 그건 우리가 쪽팔려서 안 된다고 말하며 도심 한 복판인 신사이바시의 대지를 매입하기로 했다. 그런데 땅 주인이 구매자가 한국인이라는 걸 알고는 팔지 않겠다고 뽕니를 부렸다. 결국 한 록춘씨의 일본인 부인 명의로 매입했다.

1974년 지상 9층, 지하 2층 건물을 완공했고 그 즉시 한국정부에 소유권을 이전했다. 교포들의 부지 매입, 설계, 공사비용으로 당시 돈 8억 엔을 전액 기부한 최초의 사례다.

벌써 감동이 오는가? 아직 멀었다. 지금 일본에 존재하는 외교공관 10개 중 9개가 재일 동포들이 땅을 사고 건물을 올려 조국에 기증한 것이다. 그 부동산 가치가 현재로 2조원을 훌쩍 넘는다고 하니, 세상에 이런 동포들이 또 어디 있겠는가! 독하다는 유대인들도 이 정도까지는 아니다.

1988년 서울올림픽이 결정되자 다시 나선다. 그 때 돈으로 100억 엔의 성금을 모아서 기증했고, 올림픽 공원에 있는 경기장, 올림픽파크텔, 올림픽회관 신축 비용, 미사리 조정경기장과 장충체육관의 보수비용으로 집행했다. 서울의 20평 아파트가 2,000만 원 하던 시절에 541억 원이었다.

당시에 일본을 제외한 전 세계의 동포들이 모은 성금이 총 6억 원이었으니 비교가 된다.

지독한 차별 아래 힘들게 살던 자신들이 쪽팔리는 건 견딜 수 있어도 조국이 국제무대에서 부끄러우면 안 된다는 결기였다.

서 갑호, 망해가던 방림방직을 인수해 한국의 방직업을 선진화했다. 구미에 대규모 공장을 추가 완공했는데 불의의 화재로 전소됐다.

그 때 1차 오일쇼크의 불운이 겹치고 또 하필 그 순간에 일본 은행들이 대출금을 일시에 회수하면서 부도로 무너졌다. 그 과정에 석연찮은 부분이 많았지만, 고국의 정부는 어떤 도움도 주지 않았다.

오히려 그 시점에 모국에 유학을 온 재일동포 학생들을 간첩으로 조작하며 공안정국을 조성했고 국민들이 재일 동포들을 백안시하게 했다.

이젠 그 누구도 서 갑호를 기어해주지 않지만 도쿄대사관 지하의 작은 기념관만이 그가 그곳에 존재했고, 조국을 너무나

도 짝사랑했음을 말해 주고 있다.

— 전영민(롯데벤처스 대표)

당시 재일교포들의 헌신에 관련된 미담은 도저히 눈물 없이 들을 수가 없습니다.

그분들의 처절했던 조국에 대한 헌신은 향후 언젠가 낱알이 밝혀지겠지만 지금도 어디선가 누군가에 의해 이어지고 있을 것이라는 생각에 가슴이 뭉클합니다.

당시의 역사적 시대성은 배제하고 오늘의 잣대로 인촌仁村을 평가하는 오류를 범해선 안 된다

“미국 사람들은 사람의 업적을 평가할 때 시대성을 감안한 평가를 하는데, 대한민국은 당시의 시대성은 배제하고서 오늘의 잣대로 옛날을 평가하는 오류를 범하고 있어요.”라고 의사 인요한씨는 명쾌하게 지적하였다.

이러한 오류의 대표적인 레가 인촌 김성수 선생을 친일파로 낙인찍은 오늘날의 평가다. 인촌이 살았던 당시에는 어느 누구도 인촌을 친일파라고 매도하지 않았다. 민족의 선각자로서 교육과 언론과 산업을 일으킨 위대한 애국자로 높이 받들고 존경하였다. 인촌이 살았던 당시의 역사적 시대성을 배제하고 오로지 오늘의

잣대로 인촌을 친일파로 낙인찍은 오류는 반드시 시정되어야 마땅하다.

3·1독립운동을 은밀히 추진하여 성사시키고, 장차 나라의 기둥이 될 빼어난 인재들을 후원하고, 독립 운동가들을 돕고, 유진오 박사로 하여금 대한민국의 헌법을 기초하게 하여 나라의 기틀을 세우고, 조봉암으로 하여금 토지개혁을 성공하도록 돕는 등 이루 헤아릴 수 없이 많은 인촌의 공적들은 제대로 평가받아야 마땅하다.

김형석 교수님은 “일제 강점기에 김성수 같은 지도자가 국내에 없었다면 우리는 독립국가가 되지 못했을 것이라는 사실은 인정한다.”고 말했다.

2024년 1차 산양회 이사회

2024년 1차 산양회 이사회가 지난 1월 26일 김재수 이사장, 박래호, 이충원, 김양수, 김병기, 김용하 이사과 김상백 문정공도유사, 김진산 별유사, 김병순 감사가 참석한 가운데 지난 1월 26일 광주향교 옆 '우리밥상'에서 열렸다.

본회가 직면한 여러 안전에 대해 오랜 시간 진지하게 논의하였다.

1. 본회 사단법인 존치여부의 건

- 후원자에게 세금감면 혜택을 주고 후원금을 받아 본회의 목적에 맞는 사업을 펼치고자 사단법인을 설립했으나, 지금까지 한 건의 후원금도 받지 못하고 해마다 여러 차례 복잡한 서류를 갖 추어 감사받기가 너무 힘들어 차라리 기금 900만 원을 포기하고 사단법인을 해체하자는 의견을 이충원 총무가 제기하여 깊이 논 의하였다. 일일이 신고하고 감사받아야 하는 고충은 충분히 이해하나, 후 원금을 못 받은 것은 본회가 적극 노력하지 않아서이고, 공공기관에서 펼치는 사업에 응모하기 위해서는 필요하므로 당분간 그 대로 존치하고, 본회조직을 새로 구성하여 활성화하기로 의결하였다.

2. 후원금 모금의 건

- 본회의 구성원이 나이 많으신 원로 유림들과 종친들이어서 회비납부가 지극히 저조하여 재정이 고갈될 지경에 이르렀다. 산양회보 41호 발간을 계기로 후원금을 모금하기로 의결하였음. 또한 여러 해 회비를 미납한 회원들을 과감히 정리하여 회원을 정예화하기로 의결하였음.

3. 강사로 및 연구비가 부족하여, 날로 훌륭한 강사님을 모시기가 어려운 고충이 있음.

4. 2024년 총회 및 학술강연의 건

- 3월 29일 필암서원 집성관에서 열기로 의결하고, 광주유학대학 기세규 박사를 초빙하기로 함

5. 총회와 학술강연을 마친 후 맥동 하서생가와 백화정과 어사 리, 문정공 하서 신도비와 묘소, 난산 통곡대 등 하서 유적지를 답사하기로 함.

6. 삼양홀딩스 회장님께 감사패 증정의 건

- 20년이 넘는 후원에 힘입어 <하서 도학과 문학> 40호를 발간 할 수 있었음을 감사드리기로 의결하였음.

7. 산양회 활성화 위원회 위촉

- 산양회 활성화를 위하여 김양수 이사, 김병기 이사가 적극 책 임지고 추진하기로 의결하였음.

8. 이충원 총무 수당 50만 원 드리기로 함.

- 10년 이상 총무와 재정을 맡아 헌신했으면서도 수당을 받지 않아 특별히

수당지급을 결의함.

호남한국학 강좌, 학술대회 지원 공모

한국학호남진흥원(원장 홍영기)은 호남 권역의 인문학 전공 학생과 시·도민 대상으로 ‘호남한국학 강좌 및 학술대회 지원’ 사업을 공모한다.

‘호남한국학 강좌 및 학술대회 지원’은 호남한국학 관련 대학 및 연구단체를 지원하는 사업이다. 지난해에는 두 차례 공모를 통해 (사)교육문화네트워크 동행 등

강좌 12개 단체, 한국시가문학회 등 학술대회 14개 단체를 선정했다.

올해 공모는 오는 3월 13일까지이며, 사업기간 완료는 10월 31일이다.

홍영기 원장은 “진흥원은 호남한국학 강좌 및 학술대회 지원을 통해 전통과 미래를 이을 뿐 아니라 많은 시·도민과 소통과 기회의 장을 마련하기 위해 노력하고 있다”며 “앞으로도 호남한국학 강좌와 학술대회가 진흥원의 실질적인 중요 사업으로 자리매김할 수 있도록 최선을 다하겠다.”고 밝혔다.

춤은 생명 자체의 지고한 몸짓

춤은 원시인들이 서로 공감하고 교감하고 소통하는 최고의 수단이다. 춤은 생명 자체의 지고한 몸짓이다.

현재가 영원으로 이어지는 아름답고 찬란한 순간이라는 사실을 인간이 깨닫는 것이다. 현재란 영원이 꽃피는 현장이고, ‘지금 여기’의 세상이야말로 인간이 인간일 수 있는 유일한 장소이자 시간이다.

하고 싶은 일을 하려면 용기가 필요하다. 다른 사람들은 여러분에게 강요할 것까지 계획을 갖고 있다. 여러분이 원하는 일을 할 수 있길 원하는 사람은 이 세상에 하나도 없다.

— 조지프 캠벨

내가 원치 않는 일을 남에게 하지 말라

자공이 물었다. “평생토록 지켜 행할 수 있는 단 한마디의 말씀이 있습니까?”
공자께서 말씀하셨다. “바로 서懇라는 말이니라. 내가 원하지 않는 일은 남에게
하지 말라.”

子貢問曰 有一言而可以終身行之者乎? 其恕乎! 己所不欲 勿施於人

— 논어 위령공 23

중궁이 인仁을 묻자, 공자께서 말씀하셨다. “사회에 나아가 사람을 사귄 때는
큰 손님을 만난 듯 공경하고, 백성을 부릴 때는 큰 제사를 모시듯 정성을 다하여
받들고, 내가 원치 않는 바를 남에게 시키지 말라. 그리하면 나라에 원망이 없고
집에서도 원망이 없을 것이다.”

仲弓問仁. 子曰 出門如見大賓 使民如承大祭. 己所不欲 勿施於人. 在邦無怨 在家無
怨.

— 논어 안연 2

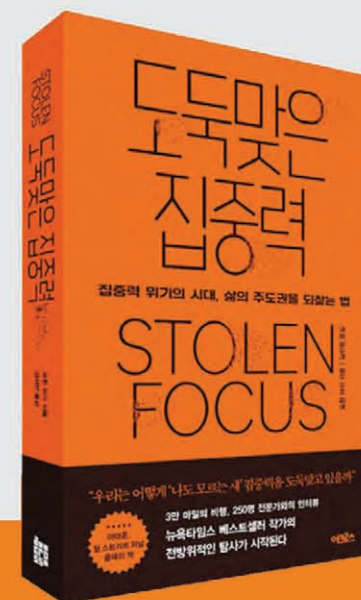
너희는 무엇이든지 남에게 대접 받고자 하는 대로 너희도 남을 대접하여라.
이것이 율법과 예언서의 본뜻이다.

— 마태복음 7장 12절

이 말씀이 하나님의 뜻이요, 황금률입니다. 하나님을 사랑하고 이웃을 사랑할
때 하나님의 뜻을 이룰 수가 있습니다.

— 마태복음 22장 34~40절

도둑맞은 집중력



요한 하리 지음
김하현 옮김

집중력 위기의 시대, 삶의 주도권을 되찾는 법

정보가 많아지면 좋은 것이라고만 생각했던 나에게 큰 경종을 울려준 책이다. 저자는 우리 뇌에 정보
가 많이 들어가면 집중력은 사라진다고 말한다. 우리는 동시에 여러 가지 일을 수행하면 시간을 알차
게 사용하는 것이라고 생각한다. 하지만 이 책에 따르면 인간 두뇌는 멀티태스킹이 불가능하다고 한
다. 운전하면서 핸드폰을 보는 것은 우리 뇌가 운전과 핸드폰을 짧은 시간에 여러 번 왔다 갔다 하면서
수행하는 것이라고 한다. 그만큼 우리 뇌의 집중력에는 손상이 간다고 책은 경고한다. 지난 5년간 성
인의 집중력장애 질병이 5배 늘었다고 한다. 저자는 한 번에 하나의 일만 몰입해서 하라고 조언한다.
그 밖에도 우리의 집중력을 빼앗은 만큼 돈을 버는 IT기업들의 산업구조도 고발한다. 스마트폰 스크린
에 있는 ‘무한 스크롤 다운’ 기능이 우리의 눈을 스마트폰에서 떼지 못하게 하는 기술임을 이 책을 통
해서 알게 되었다. 나는 요즘 샤워할 때 라디오를 끄고, 운전할 때 음악도 안 듣고 운전에만 몰입하려
고 한다. — 유현준 (홍익대학교 건축도시대학 교수)