

생활속의 **한방건강**

# 기마자세와 운동성



**권희안** (시중공파 37세)  
한의학박사/연성대학교 겸임교수  
주) 건강중심 대표이사

**1. 기마자세의 모습**  
우리나라가 만든 세계적인 운동이 태권도이다. 외국인들이 우리말 구령에 의하여 동작하고, 올림픽경기 등에서 세계인이 겨루는 태권도를 관전하는 것은 여러 가지로 감동을 준다.

나라, 골프, 스키 및 사격 등에서 다소 운동종류의 특성에 따라 무릎 뒤 오금을 접는 각도의 차이는 있지만 공통의 기본자세이기도 하다. 또한 척추를 세우고 어깨를 펴는 것이 효율적 활동을 하기 위해 필수적이다. 다만 스키는 속도의 저항을 줄이기 위해 등골을 접는다. 근골격적으로 무릎을 많이 구부리게 되면 등골은 접어지게 되어 있다.

운동에서 '시기'는 몸의 중심이동과 방향전환을 도모하기 위한 기본자세이다. 태권도의 기본서기가 기마자세로, 당연히 말을 탈 때의 자세를 말한다.

골프에서는 손에 골프채를 잡고 휘두르기 때문에, 태권도의 기마자세 보다 상체를 더 앞으로 숙여서 중심을 잡게 된다. 골프의 서기 자세를 골프스탠스라고 하는데, 이는 태권도의 기마자세 보다 무릎을 더 펴서 무릎의 각도를 약 5-10도 정도로 굽힘으로써 이루어진다. 그리고 발바닥의 뒷부분 보다 앞부분에 좀 더 힘이 실리게끔 서야, 골반윗부분, 골프채 잡은 손과 상용한 삼각형 구도로 스탠스 자세의 안정성을 높일 수 있다.

말을 타게 되면 몸 전체의 균형을 맞추는 것이 중요하다. 등을 끈게 세워야 하고 어깨를 좌우, 귀, 어깨, 엉덩이 및 발끝의 라인이 일직선으로 이루어졌을 때 균형은 이루어 졌다고 본다. 승마는 당연히 움직이는 동물을 타고, 한 몸처럼 움직여야 함으로 무엇보다 말을 탄 기수의 신체 균형은 의미 있을 것이다.

스키는 비탈의 지면을 내려가야 하기 때문에 상체의 기울기를 골프스탠스 자세보다 더 앞으로 숙여야 한다. 그러므로 스키 타기는 경사면에 대한 수직 방향으로 몸을 세우기 위해 오금을 더 접는다. 신체의 균형은 중력이 작용하는 방향에 따라 이루어지므로, 평지에서는 수직으로 서는 것이 보편적이다.

몸의 중심이 골반에 있다. 이런 기마자세로 몸의 중심을 잡을 때, 몸으로 하는 운동량이나 효율을 최대화할 수 있다.

**2. 운동의 안정성과 가동성**  
보편적으로 무게중심은 물체를 균등하게 나눈 부분들의 작용하는 힘이 평형이나 균형을 이루는 점이다. 즉 물체의 무게가 중심을 유지하여 안정된 상태가 된 것이 균형이다. 어떤 물체든 무게중심(center of gravity)이 있어, 이를 기반으로 균형을 이룰 수 있다. 여러 운동에서 운동역량은 무게중심을 잘 활용하는 능력에 달려 있다.

등을 끈게 세우고 어깨를 펴게 되면, 사체의 근육들이 척추 옆으로 지나가는 기립근으로 연결되어 골반의 가운데인 장요근, 양 옆인 엉덩근과 잘 밀착되어 힘이 들어가 있는 것을 인지하게 된다. 역으로, 바른 기마자세를 하기 위해서는 골반윗부분 즉, 허리 아래부분에 힘이 들어가도록 세워야 한다.

기마자세는 승마, 태권도에서 뿐만 아

니, 골프, 스키 및 사격 등에서 다소 운동종류의 특성에 따라 무릎 뒤 오금을 접는 각도의 차이는 있지만 공통의 기본자세이기도 하다. 또한 척추를 세우고 어깨를 펴는 것이 효율적 활동을 하기 위해 필수적이다. 다만 스키는 속도의 저항을 줄이기 위해 등골을 접는다. 근골격적으로 무릎을 많이 구부리게 되면 등골은 접어지게 되어 있다.

사람도 무게가 있고 균형을 이루는 무게중심이 있다. 남성은 여성보다 상체가 더 발달하여 무게중심이 배꼽 보다 좀 더 위에 있고, 여성은 남성보다 골반부위가 더 발달하여 무게중심이 아래에 있다.

그러므로 역학적 관점에서 여자가 남자보다 앉는 것이 쉽고, 중심을 더 쉽게 잡을 수 있다. 인체의 무게중심은 자세를 낮출수록 아래에 위치하게 되며, 자세를 낮추는 것은 무릎 뒤의 오금을 얼마만큼 접는가에 달려 있다. 그런데 오금을 많이 접을수록 상체를 세우는 것이 쉽지 않다. 태권도 기마자세 보다는 골프스탠스, 골프스탠스 보다 스키의 기본자세는 오금의 각도를 더 접어 무게 중심을 낮춤으로써 이에 상응하는 운동의 효율을 기한다.

또한 신체의 무게중심은 양 발간의 폭과 관련이 크다. 골반의 고관절의 제어가 가능한 범위 내에서 발을 넓게 벌리는 것이 무게중심을 낮아지게 하므로, 좁게 벌리는 것보다는 운동의 안정성이 더 높아지게 된다.

그러나, 상대적으로 안정성은 운동의 가동성에 장애요인이 될 수 있으므로, 최대의 운동효율을 발휘하도록, 안정성과 더불어, 가동성을 갖는 것이 주요한 운동 기술이다.

## 압각수

고려 공양왕2년(1390)에 이초와 윤이가 난을 일으켰다. 윤이와 이초는 공양왕의 즉위에 대해 명나라 태조 주원장에게 공양왕과 이성계가 군사를 일으켜 명나라를 치려한다고 거짓으로 고하였다. 또한 이를 반대한 이색, 권근, 권중화 등을 잡아 살해하려 하고, 우현보 등은 유배하였다고 거짓으로 알렸다. 이는 명나라 황제에게 호소하여 명나라 군사를 움직여 시종 이성계를 없애기 위하여 모의를 한 사건이다. 그 때 사신으로 명나라에 머물던 밀직사 조반이 귀국하여 이 사실을 조정에게 알리자 이들을 잡아들였다. 그리고 목은 이색, 도은 이응인, 양촌 권근, 인재 이

종학, 우현보 등 총신 10여명을 잡아들여 청주 옥사에 하옥하는 청주옥사가 일어났다. 청주옥에 가두고 국문鞫問하니 청주에 갑자기 홍수가 일어나 옥사가 유실되어 이들은 은행나무에 올라가 화를 면하였다. 고을 사람들이 하늘의 감응이라 말하자 왕도 이 사실을 듣고서 이들의 무죄함을 알고 석방하였다. 이 때 양촌 선생이 읊은 시이다.

이 사건으로 명나라 태조실록과 대명회전에 조선 태조의 아버지가 고려의 권신 이인임이라고 잘못 적히게 된다. 이 일을 바로 잡기 위해 특별히 사신을 보내기도 했으나 명나라는 그동안 고쳐주지 않다가 200년이 넘어 지난 선조 13년(1580)에 이르러서야 대명회전의 기록을 수정하였다. 종계변무(宗系辨謄)가 바로 그것이다.

### 압각수 鴨脚樹

근거 없는 소문으로 주공에게 불행이 미치지 않자기 큰바람이 불어 버를 쓰러뜨렸네  
청주에 큰물이 넘었다는 말을 듣고 하늘의 뜻이 예나 이제나 같음을 알았다.

流言不幸及周公 忽有嘉禾偃大風  
關道西原洪水漲 是知天意古今同  
유언불행금주공 홀유기화언대풍  
관도서원홍수상 시지천의고금동



은행나무 앞에는 양촌 권근 선생이 옥에서 풀려난 후 지은 시비가 서 있다.



이 압각수는 고려 때부터 청주 현 중앙공원에 있는 은행나무라고 한다.



## 행주대첩제를 참가하면서

(사)세계평화여성연합 (UN NGO 1급 자문기관) 고양시지부 회원을 특히 일본인 결혼이민자 중심으로 2002년부터 매년 행주대첩제에 참석하며 역사의 잘못을 시죄하는 엄숙한 마음과 미래의 한일교류 발전을 기원하는 마음으로 참여하고 있습니다. 한국에서 살면서 침략의 역사적인 사실을 알게 되었습니다. 그 안에서도 임진왜

란은 고양시에 살고 있는 일본인으로서 그냥 지나갈 수 없었고 일본을 대표하는 입장으로 조금이라도 사회를 드리고 싶은 마음뿐이었습니다. 해마다 저희의 참석을 이해해주시는 안동 권씨 문중 분들께 진심으로 감사드립니다. 권을장군의 지휘 아래 관군, 의병, 승병, 부녀자들까지 일치단결해 싸워 승리로 이끈 날을 기념하는 행주대첩제는 호국정신

을 계승하고 발전시키기 위한 국가적 행사로 격상되기를 소망합니다. 애국정신으로 나라를 지킨 행주대첩의 부녀자처럼 저희는 세계평화여성연합 회원으로서 한민족의 숭고한 정신적 전통을 지키며 화해 증진으로 남북통일과 평화세계를 실현하는데 앞장서는 노력을 하겠습니다. 감사합니다. 2018년 3월23일 세계평화여성연합 덕양지부 총무 오오카와 마리고 올림

### ■ 이달의 시

## 청주중앙공원 압각수

(鴨脚樹)

차승열

누가 알았으랴  
청주성(淸州城) 맑디맑은 하늘에  
갑작스레 천둥이 치고 큰비가 내린 뜻을

(哲人臨死 天降雷雨)  
철인이 살게 되자 하늘과 해가 밝아지네 하니  
(哲人及生 天日光明)

억울한 누명을 쓰고 옥에 갇힌 려말의 충신들  
가까스로 압각수 가지에 의지해  
하늘을 우러러 호소하니  
이내 구름과 바람이 견히고 밝은 해로 화답했더라

노랫소리 온 강토로 퍼져 나가  
마침내 우매한 공양왕이\*\*\*\*\* 깨우치고  
이는 죄가 없음을 하늘이 아는 것이라  
벌을 건우었더라

물난리에서 살아난 무지렁이 백성들도  
기뻐 춤추며 소리 높여 노래하기를  
철인이 죽게 되자 하늘이 천둥과 비를 내리더니

그누가 알았으랴  
의로운 선비의 손을 잡아주던 압각수 가지 끝에도  
하늘의 뜻이 닿아있음을

**정정 보도** 안동권씨 제30회 전국체육대회 후원금 보도 내용 중 권정택 서울산악회, 마포를 상주로 정정합니다.



2017년도 행주대첩제, 일본을 대표한다는 뜻으로 "기모노"를 입고 참여



권해옥 회장과 2018년도 행주대첩기념제에 참석한 세계평화여성연합 회원들

## 도예가 초석(艸石) 권순형(權純亨, 1929~2017)

권순형은 강원도 강릉에서 태어나 서울대 응용미술학과를 졸업하고 서울대학교 미술대학 교수(1961~1994)로 재직했다. 한국 현대도에 1세대 예술가인 그의 도예관은 "도에는 열연으로 소성되는 불의 예술이며 자신의 심장 고통소

리와 숨결이 배어 있는 체험과 기다림의 미학, 즉 순간의 미학" 이라고 했다. 권순형 교수는 60여년간 도자에 전착하며 현대 도자예술 발전에 기여한 인물로 평가받는다. 특히 조선 백자에 녹색과 적갈색 등 독특한 색상을 활용한 유

약차리와 자유로운 붓놀림으로 대자연의 추상을 표현한 점이 특징이다. 서울대 미술대학장과 한국현대도에 가회 회장을 지내고 은관문화훈장과 서울시문화상, 3·1문화상, 대한민국에 숭실상을 받았다.



## 안동권씨 서울청장년회 4월 주례회 안내 (전국체육대회 제9~12차 준비위원회)

◆ 일시 : 2018년 4월 매주 목요일 19시  
- 4월부터 대회 끝날 때까지는 매주 모임 개최합니다.

◆ 장소 : 대종회 3층 회의실

- 회 장(권승호) : 010-6286-3909
- 사무국장(권순용) : 010-4911-9435
- 후원계좌 기업은행 : 권순용 010-4911-9435

2018년 4월 1일

안동권씨 서울청장년회 회장 권승호

## 안동권씨 제30회 전국체육대회 후원금 현황 (2018.2.27~2018.3.26 현재)

성명	금액(원)	비고
권영복	200,000	서울산악회
권용규	300,000	서울청장년회
권태홍	200,000	대구중친회
권태호	300,000	검교공파
권정찬	200,000	서울청장년회
권석호	200,000	포천
권오형	100,000	마포중친회
권충옥	100,000	마포중친회

성명	금액(원)	비고
권난희	100,000	마포중친회
권중현	50,000	마포중친회
권오수	100,000	대종회 고문
권중준	100,000	"
권계동	100,000	"
권영일	300,000	서울청장년회
서울금천구중친회	2,000,000	
합계		4,350,000