

생활속의 **한방건강**

지면반력 품은 걸음걸이



권 현 (시중공파 37세)
한의학박사/연성대학교 겸임교수
주) 건강중심 대표이사

3. 바르게 걷기와 지면반력

잘 걷기 위해 고관절을 순조롭게 작동시키는 효율적인 방법은 무엇일까? 단지 고관절만을 작동시키라는 것이 아니다. 고관절만을 주로 사용하는 걸음걸이는

당연 신체에 무리를 준다. 답은 바로 지면반력을 활용하는 것이다. '지면반력을 품은 고관절'의 동작이어야 한다.

걸을 때 지면반력을 제대로 활용하려면, 우선 상체를 세워야 한다. 상체를 세우게 되면, 요추 아래 엉덩뼈와 골반을 연결해주는 장요근 부위에 힘이 느껴지면서, 발뒤꿈치와 발바닥 아래로 뻗어지는 힘을 느낄 수 있다.

신체의 전반적 체중을 담은 뒤꿈치발 바닥으로 땅을 디디면, 지면반력에 의해 반작용이 더 커진다.

신체의 중심을 골반 뒤 엉덩뼈에 두고 발바닥으로 땅을 디디게 되면, 반발력으로 쉽게 다른 쪽 발이 디디지면서 비교적 편안하게 걸을 수 있다. 왼쪽 뒤꿈치 발

바닥의 반력에 의해 오른쪽 뒤꿈치 발바닥, 오른쪽 뒤꿈치 발바닥의 반력에 의해 왼쪽 뒤꿈치 발바닥의 등등 교환되어 걸으면, 참 편하게 보기 좋은 자세로 걷게 된다.

이 때 '손동작'은 어떻게 하는 것이 효율적일까? 팔을 쭉 펴서 손이 골반 선을 통과하는 가상의 회전 선을 만들어 움직이면, 큰 원호(아크)로 팔이 움직이면서, 발동작의 움직임에 큰 도움이 된다. 그럼에도 손동작 보다는 발동작이 먼저다! 발동작이 먼저 움직이면서 손동작의 지원을 받는 것이다.

상체를 구부리거나 힘이 너무 걸음을 걷게 되면, 고관절은 물론 지면반력의 활용도가 낮아지게 되어, 많이 걸지 않아도 쉽게 지치게 된다. 물론 좋아보이지도 않고, 건강에도 그리 도움이 되지 않는다.

상체를 세우고, 고관절이 동작하는 바른 자세에 의한 '지면반력을 품은 걸음걸이'로, 걷거나 달릴 때 효율적으로 몸이 좋아지는 '이동'과 '운동'이 동시에 되시기를 바란다.

■ 사자생어

장무상망

'장무상망(長毋相忘)'은 오래도록 서로 잊지 말자는 뜻으로 2천 년 전 한나라에서 출토된 와당에서 발견된 글씨로 알려져 있다. 세한도(歲時圖)는 추사가 제자 우선(藕船) 이상적(李尙迪)에게 정표(情表)로 준 것인데 장무상망의 인장이 찍혀져 있다.

그 때 추사는 59세였으며, 제주도로 유배 온 지 5년째를 맞고 있었다. 당시 추사는 지위와 권력을 잃고 세간에서 잊혀진

인물이나 마찬가지로였다.

가장 어려울 때 추사를 생각해 준 사람은 제자 이상적이었다. 당대의 대표적 역관(譯官)으로 불리던 이상적은 업무상 연경을 자주 다녀왔는데, 추사가 유배돼 있는 동안에도 연경에서 구해온 책들을 정성을 다해 보내주었다.

추사는 제자가 얼마나 고마웠는지 제자에게 세한도를 그려 주었다. 세상 살면서 "오래도록 서로 잊지 말자"(長毋相忘)



세한도 오른쪽 하단에 찍혀 있는 '장무상망' 인장(따라 원래)

이렇게 말할 수 있는 사람이 몇 명이나 있는지?

2018년 문경새재 여름시인학교 대성황

- 제6회 전국시조암송경연대회 1등 김응순 님(대전광역시)
- 제10회 전국시조공모전 일반부 장원 김은희 님(대구)
- 제2회 전국시조낭송대회 대상 이흥우 님(경기 의정부)



제16회째를 맞는 2018년도 <문경새재 여름시인학교>(교장 권갑하)가 올해도 산자수려한 문경새재(유스호텔)에서 8월 4-5일 1박2일 일정으로 서울, 부산, 대구, 광주, 대전 등 전국 각지에서 180여명이 참가한 가운데 성대하게 개최되었다. 올해 제2회로 개최된 <전국시조낭송대회>는 현대시조 1편을 예술적으로 낭송하는 낭송대회로 8월 4일 오후 2시부터 본선이 개최되었는데 경기도 의정부에서 참여한 이흥우 님(상금100만원)이 영예의 대상을 차지했다.

저녁 7시부터 개최된 제6회 <전국시조암송경연대회>는 현대시조 100편을 암송해 무대에서 두 팀씩 토너먼트로 경연해 보이는 대회인데, 대전에서 참가한 김응순 님(상금 300만원)이 세 번의 도전 끝에 올해 감각의 1등을 차지했다. 시종 손에 땀을 쥐게 하는 스틸 넘치는 시조암송경연대회는 해를 거듭할수록 명품 공연 문화콘텐츠로 자리를 잡아 가고

있다. 특히 전국시조암송경연대회에는 시각장애인 강성주님이 도전해 당당히 5위를 차지하는 인간 승리의 모습을 보여주시어 참가자들을 감동시켰다.

미리 시제를 제시해 시조 작품을 공모하는 제10회 <전국시조공모전>에는 대구에서 참여한 김은희님이 장원(상금 50만원)을 차지했다. 학생부 장원은 천안에서 참가한 김은경(용곡중학교 3) 학생이 장원에 올랐다.

둘째 날 9시부터는 권갑하 교장으로 부터 "문경새재 여름시인학교의 어제와 오늘"이란 주제의 특강이 있었고, 이어 시 창작에 관한 알찬 내용의 숙명여대 국문학과 구이람 교수의 '문학특강'이 이어져 참가자들로부터 큰 호응을 얻었다.

문경새재여름시인학교(회장 김중호)는 내재시조시인협회(회장 김윤승), 한국문학예술인협동조합(이사장 이승현), 한국시조낭송협회(회장 김중훈)가 주관



하고, 문경시(시장 고유환)와 중앙일보, 한국문인협회 시조분과가 후원하며, 문경농협과 서문경농협, 영남요와 조선요, 관음요, 천명속도에 등 도예가들이 협찬해 매년 8월초 개최되고 있다.

상주여중 3학년 권민정 제8회 독도문예대전 서예부문 대상 수상

독도문예대전 3번째 출품... 큰 상 받게 돼 기뻐

(제)독도재단과 영남일보가 주최하고 한국예총 경북도연합회가 주관한 '제8회 대한민국 독도문예대전' 청소년부 서예부문에서 권민정양(상주여중 3)이 대상을 받았다.

시상식은 오는 9월 6일 오후 4시 경북도청 1층 다목적강당에서 열린다. 권민정양의 얘기를 들어보자.

처음에 청소년부 서예부문 대상이라는 전화를 받았을 때는 정말 믿기지 않았어요. 사실 속으로는 '상을 받았으면 좋겠다'라는 기대를 하고 있었지만, 기대가 크면 실망이 크다는 것을 알고 있기에 기대를 거의 접어놓고 있었거든요. 그런데 이렇게 큰 상을 받다니! 정말 놀랐어요. 이번 작품은 '독도문예대전'에 세 번째로 출품한 것인데요. 처음 작품은 6학년 때 냈어요. 그때도 생각조차 하

지 않은 우수상을 받아서 좋은 경험을 했는데 이번에는 더 크고 놀라운 상을 받게 되었네요. 이런 상을 주셔서 감사하다고 말씀 드리고 싶습니다.

이 작품을 쓰면서 사회 시간에 곧 독도에 관해 배운다는 것도 알게 되었는데요. 이런 교육과정뿐만 아니라 학교 등에서도 독도에 관련된 정보를 많이 접하게 된다는 것도 느꼈어요. 학교에서는 독도 관련 퀴즈풀기를 진행했고, 독도 동아리인 친구들도 있고, 한문 시간에 독도 관련해서 편지쓰기도 했었던 거예요. 그런데 막상 친구들에게 독도가 우리 땅인 이유를 대라고 하면 대부분 그 이유를



저에게 우리에겐 그 이치가 다르다. 칠곡은 오직 여기가 별

잘 대처 못해요. 그 말은 결국 독도에 관한 관심이 부족하다는 것이겠지요. 그래서 많은 사람이 독도에 관해 더 많은 관심을 가져야겠다고 말하고 싶어요. 마지막으로 저를 지도해주신 선생님들께 감사드립니다. (영남일보 2018년 7월 24일)

이달의 책

엄마의 글공부 - 권귀현

"글 쓰는 게 어렵다고요? 그 저 하루 5분이면 충분합니다." 이 시대는 시공간을 초월해 글로 말하는 글로말 시대라고 말하는 권귀현 작가, 일상이 스토리이고 삶이 문학이라고 말하는 권귀현 작가의 글쓰기 노하우! 엄마와 아이가 함께 배우는 글쓰기 책 (엄마의 글공부)가 출간되었다. 이 책에서는 가계부가 아닌 평범한 일상을 스토리로 바꾸는 엄마의 '하루 5분 글쓰기'는 물론, 어린이의 눈높이에 맞춰 높이하듯 배우는 '아이의 글공부'가 동시에 수록되어 있는 점이 특징이다.

무엇보다 《엄마의 글공부》의 최고 매력 포인트는 가계부만 쓰던 엄마도, 그림일기조차 힘든 아이도 '하루 5분 글쓰기'를 통해 글쓰기 초보자도 쉽고 편안하게 배울 수 있다는 점이다. '하루 5분 글쓰기'는 글 쓰는 두려움을 잡아주기 위해 글쓰기의 마음가짐을 다루고, 생활 속 글감에서 이야기를 끌어내는 등 간단하고 재미있는 글쓰기 단계를 제시하고 있다.



경제 도약을 위한 58가지 위기탈출 시평 '대한민국 경제프리즘' 출간

불확실한 시대를 맞아 침체한 한국 경제를 정확히 진단하고, 위기에서 탈출할 수 있는 58가지 대안을 제시한 칼럼집 '대한민국 경제프리즘'이 출간됐다. 저자 권의중 호원대 무역경영학부 교수는 금융소비자연구원장으로도 활동하고 있는 경제 전문가이다.

이 책은 고용재난이라고 할 만큼 어려운 한국 경제를 둘러싸고 제기된 나라 안팎의 문제점을 파악하고, 갖가지 위험 요소의 원인과 그 해결법을 모색하는 담론으로 구성되어 있다. 자칫 딱딱할 수 있는 내용을 쉽게 풀어내려고 저자는 책의 구성을 드라마 제작에 비유해 정책-감독, 기업-주연, 산업-스태프, 금융-조연출(도우미), 국민-관객이자 또 다른 주연으로 나누어 독자의 이해를 높여려는 시도를 하고 있다.



7명의 경력변호사가 여러분을 섬깁니다!

청주의 법률섬김이(청주LAW)로서 청주의 길잡이(淸州路)가 되어 대한민국의 중심을 청주로 옮깁니다.

CJLAW 공중인간 청주로
법무법인 CHEONGJU LAW

대표변호사 권태호

- 안동권시 추밀공파 33세손
- 안동권시 대종원 부총재(현)
- 안동권시 충청북도 중추회장(현)
- 충청지검청/대전고검차장검사
- 청주지검/인원지검 차장검사
- 서울동부/부산/광주지검 부장검사
- 서울/대구/부산/광주고검 검사
- 법무연수원 기획부장(검사장)
- 대검찰청 과장, 법무부 검사
- 안산(초대)/충주지검장

대표변호사	유재홍	변호사	박종일
대표변호사	김준희	변호사	조성훈
변호사	오원근	변호사	권중원(제천)

청주시 서원구 산남로 64, (산남동657) 엔젤변호사빌딩 7F(신법원 정문앞 네거리)
TEL. 043-290-4000(대표전화) FAX. 043-290-4050
www.cjlaw.co.kr

민사/형사/행정/가사/군사 등 소송업무 일체, 기업체 법률자문, 외국법 자문, 외국인 자문 및 대리, 등기/공증/세무 등 모든 법률업무에 대한 원스톱 서비스

세무법인 확인

대표세무사: 권혁창 (權赫昶) (010-3680-5057) 북야공파36대

업무내용

- 세무업무 신고대리 -부가가치세, 종합소득세, 법인세, 원천세
- 세무업무 기장대리
- 세무 상담 및 세무컨설팅
- 재산세 관련 세무 상담 및 신고대리 (양도소득세, 상속세, 증여세)
- 법인설립(창업), 기업합병 상담

<본사> 서울시 강서구 발산로 40 농수산식품공사 강서지사 501,2호 Tel) 02-2640-6565 Fax) 02-2640-6569 근무세무사: 권혁창, 정부혜	<동부지점> 서울시 송파구 양재대로 932 가락물 업무동 10층 15,16호 Tel) 02-3435-6565 Fax) 02-3435-6568 근무세무사: 정대성, 김병재	<강원지점> 강원도 영월군 영월읍 중앙로 5 Tel) 033-375-7768 근무세무사: 김민섭
---	--	---