

생활속의 **한방건강**

지면반력 품은 엉덩(고)관절 회전(1)



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

1. 골반(엉덩뼈)의 사용은 운동의 기본 운동은 취미생활 뿐 만 아니라 건강생활에도 매우 필요하다. 운동은 맨손운동은 물론 도구를 사용하는 골프, 야구, 탁구, 배드민턴, 육상 등의 운동에서 골반 사용의 필요성과 중요성은 이루 말할 수 없다. 이는 인체의 중심잡기와 그 이동에 핵심이 되기 때문이다.

이러한 운동에서 적지 않은 사람이 도구를 직접 잡고 사용하는 손과 팔에 지대한 관심을 갖고 있으나, 실제로 골반에 대한 인지 내지는 그 움직임에 대한 이해와 운동의 효율이 낮아지는 경향이 짙다.

골반(骨盤, Pelvis)은 복부 하단부에 위치하여 몸통과 다리를 연결하며, 배 속의 장기를 싸고 있는 뼈이다. 골반의 영어 pelvis는 "물동이"라는 뜻이다. 골반은 엉치뼈, 꼬리뼈, 볼기뼈(엉덩뼈=장골 + 궁둥뼈=좌골 + 두덩뼈=치골)로 구성한다. 이러한 골반을 잘 이해하고 활용하는 것이 운동의 필수 기본이다.

2. 골반의 회전성은 엉덩관절과 엉치엉덩관절의 합작품 골반의 멋진 움직임은 골반의 회전성에 있다. 골반의 회전은 이에 결합되는 엉덩(고)관절과 엉치엉덩(천장)관절의 합작작용에 의해 중심이 되는 진가를 발휘한다.

엉덩관절은 고관절로 많이 알려졌는데, 골반과 다리의 연결부위인 사타구니(서혜부) 돌레부위로 양쪽에 위치하고 있고, 허벅지뼈의 절구의 공이 모양의 대퇴골두와 이를 둘러싼 소켓모양의 비구에 의해 결합되어 있어 절구공이 관절이라고도 한다. 대퇴골의 끝두와 비구의 표면은 매우 부드럽고 빛나는 자주 빛의 연골로 되어 있어, 이 관절에 주는 충격이나 압력을 감소시킨다.

엉덩관절은 고관절로 많이 알려졌는데, 이의 내측에는 관절액을 만드는 활액막으로 덮여 있다. 엉덩관절을 둘러싸고 있는 많은 근육과 힘줄(건) 등으로 매우 안정적이다. 크기로는 몸에서 무릎관절에 이은 두 번째로 큰 관절이며, 운동의 가동 범위는 360도 회전이 가능하며 어깨관절에 이어 두 번째로 크다.

엉치엉덩관절은 골반을 구성하는 뼈인 천골(엉치뼈)과 장골(엉덩뼈)을 연결하는 부위로, 천장관절로 알려져 있다. 이 관절은 많은 근육과 인대로 연결되어 있으며, 척추의 충격을 흡수하고, 체중의 부하를 받음은 물론 걷거나 뛰는 경우 발생하는 하중에 대해 몸을 안정되게 유지하는 기능을 한다. 몸의 중심을 잘 잡고 운

동 및 이동 등에서 잘 활용하기 위해서는 이의 이해와 활용이 무엇보다 필요하다.

엉치엉덩관절은 다른 관절에 비해 관절의 운동 범위가 거의 없는 편으로, 대체로 안정된 관절이기는 하다. 그러나 근육의 불균형 상태가 지속되면, 골반을 둘러싼 근육과 인대의 안정성이 약해지면 천장관절에 영향을 미쳐 손상에 따른 통증이 유발될 수 있는데, 이를 천장관절 증후군이라고 한다.

(이 증후군은 많이 알려져 있지 않아 부안하면, 일반적 증상은 허리통증을 시작으로 궁둥이와 궁둥이 아래 부위로 통증이 나타나며, 사타구니로 통증이 뻗어가 대퇴부와 허벅지다리까지 통증이 생긴다. 또한 고관절에 통증이 나타나 어떤 환자는 고관절 수술을 하는 경우도 있다.)

3. 골반의 회전력은 엉덩관절의 유연성에서 운동의 동작이 자연스럽게 멋있는 사람은 이러한 관절을 잘 이해하고 제대로 활용할 줄 아는 스포츠인이다. 그러나 실상은 이에 대한 사람들의 이해가 많이 부족하다.

가동성이 좋은 골반하부의 엉덩(고)관절과 인체중심이고 또한 골반 중심부에 위치한 안정성이 좋은 엉치엉덩(천장)관절이 상호 조화로우며 이루어, 골반운동의 효율성을 증대시키고, 동작의 심미성을 가미시킨다. 당연히 허리의 건강에도 밀접하게 영향을 미친다.

그러므로 운동할 때, 단위 노력에 비해 좋은 효과를 보고자하는 사람들은 우선 엉덩관절의 동작성과 엉치엉덩관절의 중심성에 관심을 갖고 이를 유연하고 튼튼하게 관리할 일이다. 엉덩관절이 유연하고 튼튼하면 회전성이 좋아지게 되고, 위에서 거론한 골프, 탁구, 배드민턴, 야구, 육상 등도 훨씬 쉽고 빠르게 숙달하고 즐길 수 있다.

450여년 전 퇴계 이황 친필 만장 출토



450여년 전 퇴계 이황(1501~1570)이 직접 쓴 친필 만장(고인을 애도하며 지은 글)이 경북 안동 풍산읍의 권광(북야공파 21세, 1494~1563)의 무덤에서 출토되었다. 한국국학진흥원에 따르면 만장은 길이 128cm, 너비 39cm로 고인의 공덕을 기리는 글이 적혀있고 양쪽 끝에 연꽃 그림이 그려져 있다. 퇴계 친필 유물이 발견된 것은 거의 없기 때문에 문화재로서의 가치가 크다는 평가이다. 퇴계는 권광의 큰형 권질의 사위이다. 그래서 손수를 따지면 권광은 퇴계의 처삼촌이 된다. 만장의 내용은 이렇다. <번역 필자>

還光死餘多男 環光사여다남 세월을 뒤돌아보니 죽어서 많은 자식을 남겼고 涿魚壽域方塲 잠어수역방동 처삼촌은 장수하여 비로소 하늘에 올랐네 舊嫗仍老病慙 구인영노병참 나는 여전히 늙고 병들었으니 부끄러움을 느낍니다.

처삼촌 권광은 진주목사를 역임했다. 나이 70에 사망했는데 자식이 3남 4녀 7남매였다. 그래서 퇴계는 처삼촌이 자식을 많이 남겼다고 술회하면서 70이면 오래 살았다고 할 만한 나이이니 장수하고 하늘에 올랐다고 말한다. 퇴계는 후취로 들인 권씨 부인과 혼인했으나 권씨 부인이 일찍 죽어 구인(舊嫗)이라고 본인을 가리키며 늙고 병들었으니 부끄럽다는 소회를 밝힌다.

권광의 아버지는 권주이다. 권주(1457~1505)는 1482년 성종이 폐비윤씨를 사살할 때 승지 이세좌의 지시에 따라 사약을 들고 갔다는 이유로 1504년(연산군 11년) 갑자사화가 발발하면서 화를 입었다. 연산군은 즉위 석달만에

성종의 묘지문을 보다 “왕이 비로소 윤씨가 죄로 폐위(廢立)되어 죽은 줄을 알고, 수라(水刺)를 들지 않았다.”(연산군 일기 1년 3월 16일) 생모가 폐위되어 사사된 사실을 비로소 안 것이다. 그러나 연산군은 이 사실을 알고도 복수할 날만을 기다린 듯하다.

그로부터 9년 후 1508년 9월 11일 임금은 대소신료와 연회를 베풀었다. 그런데 예조관서 이세좌가 국왕이 내린 하사주를 앞질러 임금의 용포까지 짓게 만들었다. 이보다 6개월 앞서 연산군은 흥귀달의 손녀를 임길시키라고 지시했다.

그러나 흥귀달은 즉시 따르지 않았다. 흥귀달은 연산군의 생모를 폐비할 때 승지였다. 인연이 고약했다.

흥귀달은 폐비시킬 때 승지였고 이세좌는 사사할 때 승지였으니 말이다. 갑자사화는 이렇게 시작되었다. 보복의 전선은 확산되었다.

현직 대신과 삼사를 아울러 거의 모든 신하가 대상이 되었고, 사망한 사람까지 확대되었다. 총 239명의 대소신료들이 극형을 당하거나 재산을 몰수당했다. 그 중 122명은 살아있는 자는 죽임을 당하고, 이미 죽은 자는 부관참시 되었다. 이뿐인가 두 후궁의 참소 때문에 생모가 폐위되었다고 생각한 연산군은 밤중에 임귀인과 정소용을 궁궐 마당으로 불러내 결박하고 마구 치고 짓밟게 만들었다. 피비린내 나는 보복이었다. 가혹한 숙청이었다.

518년 동안 27명의 임금이 재위했지만 이렇게 폭력을 휘두르며 황음무도한 임금은 일찍이 없었다. 이후 사치와 사냥, 연회, 흥청망청으로 일관하다 결국 신하들에 의해 쫓겨나고 말았다. 역사는 이 사건을 선비들이 갑자년에 화를 당했다고 해서 갑자사화(甲子士禍)라고 부른다. 이런 비극적인 역사의 소용돌이 한 가운데 권주가 서 있었던 것이다. 그때 그의 나이 48세였다.

권주에게는 아들 넷이 있었다. 큰 아들은 권질, 둘째 아들은 권진, 셋째 아들은 권서, 막내 아들은 권광이다. 큰 아들 권질은 갑자사화로 부친이 화를 입을 때 거제도도로 유배되었다. 외사촌들에게 상봉이라고 멀리받아 양심을 품은 송사련(1496~1575)이 안당과 안처경 등을 무고하는 신사무옥(1521)이 발생했을 때 동생 진(禎)과 함께 연좌되어 예안으로 유배되는 고초를 당하기도 했다. 이로 인해 퇴계는 죄인의 사위라 하여 사관이 될 수 없었다.(중종 20년 4월 20일)

권진은 성균관 생원이었을 때 포은 정



몽주와 김광필을 문묘에 배향할 것을 상소한 바 있고, 또한 소격서를 역파할 것을 상소하기도 했다.(중종12년 8월 7일) 때문에 조광조의 신진 사립으로 몰려 기묘사화(1519) 때 파직과 함께 유배되었다. 신사무옥 때는 핵심으로 지목되어 형장을 맞았다(중종16년 10월 15일)

안처경 등을 역적으로 고변하여 사람의 숙청에 앞장서서 쉼새한 송사련은 구봉 송익필의 아버지이다. 후일 안당의 증손인 안정란은 장예원에 송사를 제기한다. 안씨 집안의 노비였던 송씨들을 다시 노비로 환전(還轉)해 달라는 내용이었다. 이에 송익필이 맞대응했는데 패하고 말았다. 송익필 일가 70여명은 하루아침에 신분이 안씨 개인의 노비로 급락하게 되자 가산을 정리해 뽕뽕이 도망을 간다. 울곡 이이, 우계 성혼, 송강 정철 등이 송익필과 친한 친구 사이었다.

권광의 무덤에서 출토된 만장을 따라 역사의 실태를 풀어보니 권광의 집안은 갑자사화, 기묘사화, 신사무옥, 도학 정치의 기치를 내걸다 좌절했던 정암 조광조 등 신진사립과 씨줄과 날줄로 그 물망처럼 엮여져 피비린내 나는 파란만장의 만장으로 뒤덮여 있었다. 그뿐인가 조선유학사에서 가장 큰 봉우리아자 사상계의 거목인 퇴계가 처삼촌을 위해 직접 쓴 친필 만장은 영원한 역사의 기록으로 남게 되었다.

편집국장 권행만

이달의 책

권상진시인 첫시집 출간



권상진 시인의 첫시집 ‘눈물 이후’가 시산맥에서 출간되었다. 제18차 감성기획시선 공모 당선으로 출간된 시집이다. 권상진시인은 제2회 전태일문학상과 제10회 북송이문학상 대상을 수상한 경주에 있는 시인이다. 시인은 “아직 한 번도 시의 한가운데에 가 닿아 본 적이 없다”고 겸손하게 말한다.



시의 한가운데 들어가 본적이 있는 시인이 어디 있었는가, 시인은 작품으로 세상과 소통한다. 시작을 한지 10년이 넘는 시인은 지금까지 하루도 시를 쓰는 일을 빼먹지 않고 지켜오고 있다고 한다. 스스로 가짜 시인 권상진이라고 말하며 시를 찾아 떠도는 수행자라고 자처한다. 경북 경주에서 태어났다. 한국작가회의, 문학동인 Volume에서 활동 중이다.

권오현 삼성전자 전 회장의 저서 ‘초격차’

권오현 삼성전자 종합기술원 회장이 《초격차》를 출간했다. 《초격차》는 그동안 ‘샐러리맨의 신화’, ‘연봉킹’ 등 단편적으로 알려져 있던 권오현 회장의 리더십을 담은 책이다. 《초격차》에는 권 회장이 평범한 연구원으로 입사해 삼성전자 회장에 오르기까지 현장에서 고뇌하고 탐구한 결과로서 얻어낸 경영 철학과 지혜가 생생하게 공개돼 있다. 이 책은 권 회장이 30년 이상 삼성에 근무하면서 체감한 리더의 조건, 조직관리 및 경영 전략이 담고 있고 신입사원으로서, 간부으로서 갖추어야 할 실력이 각각 무엇인지에 대한 권 회장의 확고한 생각이 정리돼 있다.



권 회장은 서울대 전기공학과를 졸업한 뒤 한국전자통신연구소에서 일하다가 1985년 미국 삼성반도체연구소 연구원으로 자리를 옮겼다. 그는 삼성전자 반도체 사업의 역사와 함께 했고, 한국 반도체산업 발전에 초석을 닦은 일등 공신으로도 꼽힌다. 지난해 10월 권 회장은 삼성전자 반도체·부품(DS) 부문장과 대표이사에서 자진 사퇴하고 현재 차세대 기술을 연구하는 삼성종합기술원에서 인재를 육성하고 있다.

檢校公派 派祖秋享祭 奉行 및 定期總會 案内



謹啓 時下  
중추지절에 파친님들의 평안을 앙축하옵니다.  
저희 검교공파총회의 연중 최대 행사인 파조추향제를 아래와 같이 봉행하고자 하오니 공사다망하신 중에도 많은 파친님들의 참례를 희망하옵니다.  
추향제 봉행 후 정기총회도 개최될 예정입니다.

- 추향제 일시: 2018年 10月 22日(陰曆9月 14日 中丁日) 月요일 오전 10시
- 추향제 장소: 경북 상주시 공검면 울곡2리 파조단소

(주소: 경북 상주시 공검면 울곡2길 114-14)

安東權氏檢校公派宗會 會長 權泰康

서울마포종친회 월례회

회원여러분의 가정에 화목·건강·행운이 함께 충만하시길 기원합니다. 마포종친회(월례회)를 아래와 같이 개최하오니 많이 참석하셔서 자리를 빛내주시기 바랍니다.

- ◆일 시: 2018년 10월 25일(목) 오후 7시
- ◆장 소: 우기촌(가미술설령탕) 02-702-5047, 010-5358-2840
- ◆오시는길: 지하철5호선 공덕역5번출구·지하철6호선 공덕역6번출구 → 공덕오거리 → 르네상스타워(옆) → 우기촌
- ◆연 락 처: 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437, 총무 권경탁 010-3796-4047

2018년 10월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구

서울산악회 정구산행 안내 (제288차)

- ◆일 시: 2018년 10월 21일 오전 7시(매월 3주째 일요일)
- ◆등 산 지: 문경새재
- ◆집결장소: 지하철 2호선, 4호선 사당역 1번 출구 ※ 시간 엄수 바랍니다.
- ◆준 비 물: 도시락 지참, 간단한 옷가지 등

회 장(권종훈): 010-4037-6656 등반대장(권오준): 010-3718-4204  
사무국장(권오준): 010-3261-2570

2018년 10월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권종훈