

생활속의 한방건강

지면반력 품은 엉덩(고)관절 회전(2)



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

4. 엉덩(고)관절의 회전성은 자연스럽게 지면반력을 품어

지면반력이란 인체와 지면과의 상호작용으로 중력과 신체에서 발휘되는 힘을 지면에 작용시키면, 그 반작용력으로 지면의 힘이 인체에 다시 작용하는 힘을 말한다. 인체가 지면을 디디는 힘이 강하면, 지면의 반작용으로 반발력이 몸에 강하게 작용 한다. 지상에서 행해지는 대다수 운동들은 지면반력에 대한 이해와 이것을 잘 활용하는 하는 방법을 알게 되면 운동성과 재미가 배가된다.

골프에서 일부 티칭프로들이 말하는 엉덩(고)관절을 좌우로 이동 하여 접는

'엉덩(고)관절 접기'는 골반의 회전력을 제대로 살리지 못하고, 지면반력 활용도가 낮다는 점에서 '엉덩(고)관절 회전'과는 차이가 크다. 정말 행복하게도 엉덩(고)관절의 회전을 하게 되면 지면반력 이용하는 법을 매우 쉽게 인지하고 익힐 수 있다. 이 때 당연 엉치엉덩관절의 중심회전도 덩달아 어렵지 않게 느낄 수 있다.

5. 엉덩관절의 회전법과 엉치엉덩관절의 운동법

엉덩관절의 회전법은 매우 간단하다. 기마자세 또는 폴트 어드레스 자세를 유지한 채, 엉치엉덩관절에 중심을 유지하고 양 발바닥으로 지면을 옆으로 밀면서 오른쪽으로, 왼쪽으로 골반을 돌리되 엉치엉덩관절이 회전문의 축처럼 회전하고, 엉덩관절이 회전문처럼 돌아가는 것을 느끼며 천천히 회전시키는 것이다.

이 때 발바닥으로 지면을 제대로 밀어야 한다. 골반이 돌면서 몸통이 돌고, 이어 목을 기준으로 어깨가 회전하는 것을 경험하게 되면 거의 완성이다.

이를 잘하기 위해서 허벅지 근육을 유연하게 하는 소위 '다리 찢기' 등의 운동

이나, 한 다리 세우기 나머지 다리를 접어 들어 고관절 돌리기, 허벅지에 도리봉(운동봉)이나 수건을 말아 넣고 골반을 앞뒤로 움직이는 '코아 근육 운동' 등이 병행되면 관절과 근육의 탄력성이 더 좋아진다.

6. 엉덩관절 회전이 골반 회전운동의 핵심 무용을 하는 사람들은 일자로 '양다리 벌리기'를 하면서 허벅지 근육을 유연하게 하고, 엉덩관절을 유연하게 만든다. 이로써 인체로 최대의 아름다움을 표현할 수 있는 기분을 알게 된다.

유명한 스포츠 선수들은 골반회전을 잘하는데 특히 엉덩관절 활용을 잘하는 사람들이다. 필자는 세계적인 골프선수인 타이거우즈를 보면서 그가 골프할 때 사용하는 거의 완벽한 엉덩관절의 회전을 본다. 현재 TV에 나오는 티칭프로들에게도 그것이 아직은 안보이는 모양이다. 그것이 빠진 동작의 설명은 지엽적이며 효용이 높지 않다.

필자는 스포츠에 있어서 엉덩관절 회전의 중요성과 필요성을 일지기 인지하여, 이에 도움이 되는 '엉덩관절 스윙기'를 고안·제작하였고, 실내·외 등에서 활용할 수 있도록 조만간 시중에 유통할 예정이다.

운동과 활동에 있어서, 가동성의 엉덩관절과 중심성의 엉치엉덩관절을 품은 골반에 대한 이해와 '지면반력 품은 엉덩관절 회전'의 연습으로 운동이 훨씬 쉽고, 재미있고, 더 건강하시기를 바란다.

■ 괴운(機雲)칼럼

가훈(家訓)과 선고훈계(先考訓戒)

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문: 북야공파 36세손)

옛날부터 우리나라는 대부분 가정에 가훈(家訓)이 있었다. 지금도 각 가정에는 나름대로 가훈이 있다. 그리고 지하철 대합실이나 서울 인사동 골목 등에도 가훈을 써주고 액자로 만들어 팔기도 한다. 최근에 흔히 쓰는 가훈으로는 가화만사성(家和萬事成: 집안이 화목하면 모든 일이 잘 이루어진다), 고진감래(苦盡甘來: 고생이 다하면 즐거움이 온다), 정직(正直), 성실(誠實), 겸손(謙遜), 일체유심조(一切唯心造: 모든 것이 마음먹기 나름이다) 등이 많다.

나는 유년시절에 시골에서 할아버지(祖考)와 사랑방에서 기거하였다. 그리고 할아버지 밑에서 천자문(千字文), 동몽선습(童蒙先習), 명심보감(明心寶鑑), 소학(小學) 등을 배웠다. 당시의 뜻도 모르고 무조건 암송(暗誦)만 하였다. 지금 생각하면 나무만 보고 숲을 몰랐던 것 같다. 할아버지께서는 이름(諱)은 재성(載性), 호(號)는 현암(鉉菴)으로 1890년 3월에 출생하여 1955년 9월에 별세하였다.

그런데 당시 할아버지 방에는 항상 <人專無我 我無負人 人非無友 友非無人>이란 8글자로 된 액자가 벽에 걸려 있었다. 나는 그것을 그냥 장식용으로 생각하였다. 그러나 그 내용은 할아버지의 증조부(나의 5대조) 부당부군(負堂府君)께서 편액에 써서 붙여놓고 경계하신 우리 집 가훈(家訓)이었다. 이 내용은 "남이 차라리 나를 저버리지않겠, 내가 남을 저버리서는 안 된다."는 뜻

이다. 나의 5대조 할아버지께서는 이름(諱)은 규(奎), 호(號)는 부당(負堂)으로 1807년 2월에 출생하여 1977년 7월에 별세하셨다. 할아버지께서는 부당 할아버지께서 우리 집 살림을 이루셨던 분이라며 우리들에게 항상 자랑스럽게 말씀하셨다.

한편 나의 선고(先考) 휘(諱) 옥현(玉鉉: 1912.2-1999.3), 호(號) 설암(雪嶽) 부군(府君)께서 세상을 떠나시기 10여년 전 1930년에 나의 6대조 할아버지 휘(諱) 처검(處檢: 1776.6- 1850.2), 호(號) 죽헌(竹軒) 부군(府君) 때부터 살던 고향집(기외집)을 헐고 새로 양옥으로 신축하여 이름을 죽헌정사(竹軒精舍)와 아들 6형제가 출생한 집이라 하여 육회당(六懷堂)으로 지었다. 그러면서 "시제야(示諱)!" 여러 아들 들 보아라."란 훈계(訓戒) 글을 문집에 남겼다.

行路常徐重행로상중, 길을 갈 적에는 항상 천천히 무겁게 신중하게 걷고

接人盡信誠인진신성, 사람을 대할 때에는 믿음과 정성으로 대하여야 한다.

誓心制嗜欲서심제기욕, 마음에 맹세하여 기호와 욕심을 억제하고

謀事謝浮榮모사사부영, 사업을 도모할 때에는 들뜨고 허영심을 버려야 한다.

見折聊無屈정절로무굴, 실패해도 굴힘이 없어야 하고

遺構必辨明조형필변명, 횡액을 당하면 반드시 분명하게 밝혀 말해야 한다.

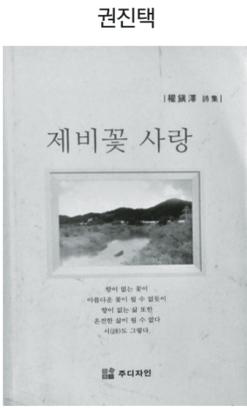
家傳負缺가전부부결, 집안에 전하는 남이 나를 저버려도 나는 저버리지



않다는 常作心頭銘상작심도명, 훈계를 언제나 마음속에 새겨 행하라. 나는 오늘 이 글을 쓰면서 오늘의 내가 있기까지 정신적 지주가 되었던 5대조 부당부군께서 지으신 가훈과 선고 설암부군 훈계의 의미를 되새겨 보며 선조들에 대한 존경과 감사를 드린다.

이달의 책

제비꽃 사랑



권진택 시인의 첫 시집이다. 전문시인도 아니어서 출판은 엄두도 못 냈는데 아들의 권유로 나이 80이 넘어서 시집을 내게 되었다고 한다.

더 인간답게 그리고 뜻있고 보람되게 살고 싶은 욕망으로 좋은 시를 쓰고 있다고 한다. 시인은 "시는 인간의 생활과 사상 감정을 기초로 한 인체의 체험이 그 가장 진실된 표현으로 시화될 때 비로소 그 감동은 우리에게 진실한 것이 되고 읽는 사람 자신의 것이 될 수 있다"고 말한다.

때문에 "나는 시를 쓰면서 이러한 진실의 가장 절실한 일면을 아무런 꾸밈없이 순박하게 쓰려고 노력했고, 그래서 한 사회인으로 인간적인 호소와 고백을 한 것"이라고 말한다.

시인은 가슴이 따뜻하다. "남은 날들 어느 곳에서 고통을 당하던 감추어진 우리의 향기 품으며 모든 사람에게 사랑을 베풀어 주는 날까지 나는 당신의 손을 잡고 당신 곁에 영원히 함께 할 것을....."(제비꽃 사랑 중에) 갈망한다. 이 시집은 병에 신음하는 아내와 아들 내외에게 바치는 시인의 사랑 고백이다.

■ 이달의 시

농담

/ 권상진

죽음을, 이루다 라는 동사로 의역해 놓고서 그는 떠났다. 슬픈 기색은 없었다.

이태 전 문병을 간 자리, 웃음 띤 얼굴로 비스듬히 누운 채 땅의 소리에만 귀 기울이던 그의 드러난 한쪽 귀는 단풍잎처럼 붉었고 눈이 붉었다.

죽음을 이루려는 인간됨이 겨운 웃음을 꽃대처럼 받치고 있었다.

가만 옆에 앉아 있어주는 일 밖에는 아무것도 해줄 게 없었으므로 환한 동안 단풍잎처럼 마음 별것에 그를 지키다가 돌아오는 길, 문 밖을 따라나서는 희미한 소리 '먼저 가있을게'

바람이 손끝에 짐을 발라 시간을 날장처럼 넘기는 늦은 오후

겨울 앞에 선 단풍나무 한 그루

고통의 빛이라고는 찾아 볼 수 없는 환한 지면을 본다.

꽃 한 다발을 내밀고 싶은 감동적인 결말 앞에 안간힘으로 죽음을 이루려던 그가 떠올라 나는 다시 나무 곁에 한동안 서있어 주었다 그리고 말 대신 단풍만 간혹 던지는 나무에게 답해 주었다.

'니가 참 부럽다'

제15회 옥소예술제 성황리에 개최

2018년 10월 12일 옥소 탄신 347주년을 기념하여 제15회 옥소예술제가 한국예총제천시지회 주관으로 제천시 문화회관에서 200여명이 참석한 가운데 개최되었다.

옥소예술제는 10시에 옥소를 모시는 영당에서 고유제를 지내는 것으로 시작되었다. 오후 3시 한국예총제천시회장 현경석 회장의 개회선언과 함께 본격적인 축제의 장을 열었다. 이상천 시장은 "옥소 권섭은 송강 정철의 관동별곡, 고산 윤선도의 어부사시에 절대 뒤지지 않는 가치와 정신을 가지고 있다. 조선말 의병을 일으키는 제천인의 정신이 되었다. 이러한 옥소 권섭의 자유와 평등의 정신을 옥소예술제를 통해 제천시민의 정신으로 계승 발전시키는 계기로 삼았으면 한다. 그러나 아직까지 제

천 시민마저 잘 모르고 있으니 너무 안타깝다"고 말했다. 이어서 이후삼 국회의원, 홍석용 제천시의회 의장 등의 축사가 있었다.

또한 옥소 권섭의 정신을 확산시키기 위해서 초·중·고등학교를 대상으로 옥소학생문예제에 입선한 수상자들에게 상장과 함께 상품을 전달했다. 이번 대회에서는 세명고 장한영군이 고등부 최우수상, 장재혁군이 중등부 최우수상을 각각 수상했다. 특히 권석민(대제중 2학년)군은 산문부문에서 중등부 우수상을 받아 눈길을 끌었다.

관소리 대중화로 널리 알려진 신영희 명창은 "신영희 명창, 옥소 권섭을 노래하다"라는 주제로 사랑을 부르며 옥소예술제의 막을 열었다.

이어서 옥소 권섭의 시 '한천강 능강



신영희 명창

동'을 창으로 만든 '시창'을 구성지게 불러 관객들의 열렬한 박수갈채를 받았다. 신영희 명창은 소리꾼 집안의 딸로 태어나 똥물을 약 삼아 70여년 소리 외길을 걷고 있는 소리꾼이다.

이외에도 소프라노 윤현정 등의 노래와 소고춤 등이 공연되었다. 옥소예술제는 매년 10월에 제천에서 개최되고 있으며 제천의 대표적인 지역문화예술제로 자리 잡아 가고 있다.

편집국장 권행완

2018 始祖 太師公 秋享祭 案内



권해옥 회장

제 462회(권기 1089년) 추향제는 역사와 전통을 살려 권문의 대동단결과 명예회복을 위해 대대적으로 향사를 거행하고자 하오니 100만 족친은 날씨가 춥고 바쁘시더라도 많은 참석을 바랍니다.

♣ 일 시 : 2018년 11월 21일(수) 오전 10시(陰 10月 14日 中丁) ♣ 장 소 : 안동시 서후면 성곡리 393 (능동재사)

♣ 참석대상 : 고문단, 회장단, 지역종친회장, 이사, 종무위원, 청장년회장단, 부녀회장 등

♣ 준비사항 : 유건을 지참하시기 바랍니다.

♣ 大 堂 會 : 2018년 11월 20일(화) 오후 6시 (연락처 : 서울 02-2695-2483~4 / 안동 054-854-2256)

2018年 11月 1日

安東權氏 大宗會 會長 權海玉