



생활속의 한방건강

지면반력 품은 발목관절



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

1. 발목과 관절

초원을 달리는 말을 보노라면, 힘차게 사뿐히 달리는 모습에 반하게 된다. 정작 서있는 말의 4개의 발목을 보면 멋진 발목에 매료되지만, 그 애아 보이는 발목으로 무거운 체중을 신고 어찌 그리 잘 달릴 수 있는지 감탄하게 된다.

사람이 가진 2개의 발목도 마찬가지이다. 그 무거운 체중이 아래로 내려오는데

도, 가늘어지는 발목을 사용해서 걷고, 달리고, 때로는 높은 곳에서 뛰어내리기도 한다. 이러한 것을 다 지탱해 주고 처리 해주면서 자신은 멀쩡하니, 발목을 볼 때마다 쓰다듬어주지 않을 수 없다.

두 다리로 걷는 사람의 발목은 우리 몸에서 체중이 가장 많이 실린다. 그래서 발목은 종아리뼈(비골)와 정강뼈(경골)의 원위부 아래로 7개의 발목뼈(족근골)와 이를 연결해주는 관절이 있다. 발목 양쪽에 복사뼈는 발목관절에 안정성을 주며, 인체의 체중을 지탱하는 기능을 한다.

발목 관절은 다양한 인대에 의해 둘러싸여 있다. 발목 관절 내측에 있는 강한 삼각인대와 외측에 비교적 약하나 유연성이 좋은 3개의 인대가 있어 발목관절을 적절히 유지해준다. 발목관절로 발목을 몸통의 안쪽과 바깥쪽 양 방향으로 움직일 수 있고, 정중양의 위치에서 대략 안쪽으로 45도, 바깥쪽으로 20도 움직임

이 가능하다. 발목관절의 앞뒤로 강력한 근육이 있어 수축과 이완을 통해, 발목은 위·아래로 30도 정도로 움직일 수 있다.

2. 아킬레스건 (Achilles tendon)

발목에서 발뒤꿈치뼈-발목관절이 지렛대 구조를 하고 있는데, 아킬레스건은 발뒤꿈치 뼈와 종아리의 근육을 연결하는 힘줄로 매우 튼튼한 힘줄이다. 지면에 뛰어 내리거나 도움닫기로 뛰어오르는 등의 비교적 적은 힘으로도 온몸의 체중을 감당하는 것은 지렛대의 구조 덕이기는 하나, 아킬레스건에 걸리는 순간 부하는 매우 크다.

이렇게 아킬레스건이 큰 힘을 쓰다 보니 노화가 빨리 진행되는 경향이 있으므로, 스트레칭, 지압, 마사지 등이 필요하다.

때때로 아킬레스건이 끊어지는 운동 선수들이 나오기도 한다. 일단 끊어지게 되면, 회복에 최소 6개월 이상~1년 정도의 기간이 소요되고, 회복한다 해도 예전의 기량을 되찾기는 쉽지 않다.

한편 사회 안선 그리스신화에서 어원이 유래되는 아킬레스건은 완벽한데

지니고 있는 결정적인 '치명적 약점'의

외래로 국립국어원에서 결정되어 사용

되고 있다.

■ 괴운(槐雲)칼럼

호연지기(浩然之氣) 와 수면양배(瞬面盞背)

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문: 복야공파 36세손)

필자는 요즘 집근처 구청 노인 종합복지관 시니어 리더십 아카데미에서 고전 인문학을 공부하고 있다. 그곳에서 옛 성인들의 말씀을 배우면서 많은 가르침에 새삼 놀라고 있다. 특히 엊그제 배운 고사상어(故事成語)인 호연지기(浩然之氣)와 수면양배(瞬面盞背)에 대한 내용이다.

모두 고전 맹자(孟子)에서 나오는 말로서 사람이 갖출 마음과 몸가짐으로 기백(氣魄), 기상(氣像)과 용모(容貌), 풍채(風采), 품격(品格)이다. 맹자의 이름은 가(軻), 자는 자여(子輿) 시호는 추공(鄒公)으로 기원전 4세기(BC 372-289) 중국 춘추전국시대 사람이다.

먼저 호연지기(浩然之氣)에 대한 내용이다. 이 말은 지금부터 53년 전 육사생도시절에 육사교장의 정신훈화에서 처음으로 들었던 내용이다. 당시 교장은 청년 장교들에게 큰 기상을 품으라는 내용의 훈시였다. 이는 고전 맹자(孟子) 공손추장구상(公孫丑章句上)에 나오는 '아선양호호연지기(我善養吾浩然之氣)'에서 나온 말이다. 따라서 호연지기의 뜻은 천자사에 기득 차 있는 지

대지강(至大至剛)의 원기(元氣), 곧 도

의에 뿌리를 박고 공명장대하여 조금도 부끄러움이 없는 도덕적 용기를 뜻한다.

다음은 수면양배(瞬面盞背)이다. 이 내용도 맹자 진심장구상(盡心章句上)과 논어 자로(子路)편에 나오는 말로 '수연현어면(瞬然見於面)하고 양어배(盞於背)하여 시어사체(施於四體)'라 윤락한 기색이 얼굴에 드러나고 풍부한 덕이 등에 넘쳐서 온몸까지 펼쳐진다는 의미이다. 수면은 머리가 밝고 얼굴이 깨끗이 훈하고 윤기가 있다는 뜻으로 우리 말로 '함치르르하다'란 말이다. 그리고 양(盞)은 입구가 좁고 밑이 넓은 동아리로, 위가 넓고 밑이 좁은 동아리인 분(盆)과 대치되는 말이다. 수면양배의 뜻은 사람의 앞모습은 밝고 윤기가 넘치며 뒷모습은 덕이 있어 보이는 사람을 칭하는 말이다.

맹자에 나오는 호연지기와 수면양배는 혈기왕성하고 꿈 많은 청년들이 가질 덕목이다. 지금부터 약 2200년 전인 기원전 4세기에 선현들이 언급한 말씀의 오묘한 참 뜻을 다시 음미해보면서 권문(權門)의 젊은 청년들에게도 귀감(歸鑑)이 되길 기대한다.



'자양영당'은 의병 권순명의 집터이니 이를 찾는 권문의 노력이 필요하다!



충북 제천시 봉양읍 공전리 473, 의병 권순명 집터, 자양영당(紫陽影堂), 제천의병전시관

유래한다.

권문은 권순명을 재조명하여 '영당'에 모시는 일을 해야 할 것이다.

자양영당(紫陽影堂) 여기에 유인석의 생가가 있고, 제천의병전시관, 자양영당이 있음은 우연이 아니다. 자양영당은 1889년에 성리학자 유중교(1821-1893)이 후진 양성을 위한 '창주청사'로 시작하여 1906년에 자양영당이 되고 위정척사(衛正斥邪)의 의병장 유인석(1842-1915)이 8도 유림을 소집 비밀회의를 하던 곳이다.

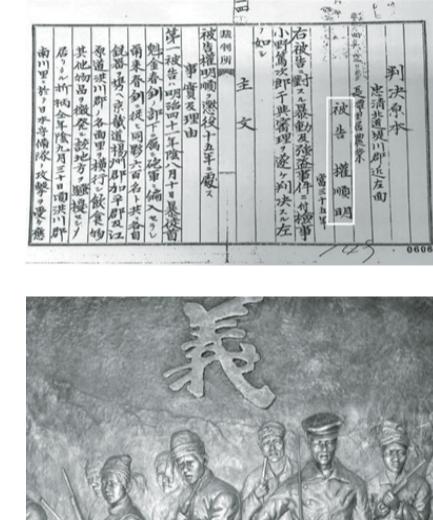
여기에는 권설 선생의 유물, 서적 등이 '문암영당'에서 이관되어 보존되고 있다.

관결문 일부에는 유인석의 글씨, 영국 기자 맥켄지기자가 활동한 내용을 기초로 만든 부조. 그는 재천이 완전 솟덩어리가 되어 있었고 적고 있다.

관절내용, 피고 권순명, 충북 제천군 군좌면(지금 봉담 자양영당), 피고는 폭동 강도사건 범인으로 15년에 처한다.

(판사, 고노도쿠지로) 1908년 음 8월 10일

대장 김춘쇠의 부하로 포수가 되어 600



명을 이끌고 경기도 양평, 가평, 강원도 홍천 등지를 다니면서 음식과 물자를 약탈하고 홍천군에서는 일본 수비대를 공격하여 … (1905년 이후 사실상 조선은 일본의 식민지가 되었음을 나타내고 있다.)

관찰내용, 피고 권순명, 충북 제천군

군좌면(지금 봉담 자양영당), 피고는 폭동 강도사건 범인으로 15년에 처한다.

(판사, 고노도쿠지로) 1908년 음 8월 10일

대장 김춘쇠의 부하로 포수가 되어 600

명을 이끌고 경기도 양평, 가평, 강원도 홍천 등지를 다니면서 음식과 물자를 약탈하고 홍천군에서는 일본 수비대를 공격하여 … (1905년 이후 사실상 조선은 일본의 식민지가 되었음을 나타내고 있다.)

관찰내용, 피고 권순명, 충북 제천군

군좌면(지금 봉담 자양영당), 피고는 폭동 강도사건 범인으로 15년에 처한다.

(판사, 고노도쿠지로) 1908년 음 8월 10일

대장 김춘쇠의 부하로 포수가 되어 600

명을 이끌고 경기도 양평, 가평, 강원도 홍천 등지를 다니면서 음식과 물자를 약탈하고 홍천군에서는 일본 수비대를 공격하여 … (1905년 이후 사실상 조선은 일본의 식민지가 되었음을 나타내고 있다.)

관찰내용, 피고 권순명, 충북 제천군

군좌면(지금 봉담 자양영당), 피고는 폭동 강도사건 범인으로 15년에 처한다.

(판사, 고노도쿠지로) 1908년 음 8월 10일

대장 김춘쇠의 부하로 포수가 되어 600

명을 이끌고 경기도 양평, 가평, 강원도 홍천 등지를 다니면서 음식과 물자를 약탈하고 홍천군에서는 일본 수비대를 공격하여 … (1905년 이후 사실상 조선은 일본의 식민지가 되었음을 나타내고 있다.)

관찰내용, 피고 권순명, 충북 제천군

군좌면(지금 봉담 자양영당), 피고는 폭동 강도사건 범인으로 15년에 처한다.

(판사, 고노도쿠지로) 1908년 음 8월 10일

대장 김춘쇠의 부하로 포수가 되어 600

명을 이끌고 경기도 양평, 가평, 강원도 홍천 등지를 다니면서 음식과 물자를 약탈하고 홍천군에서는 일본 수비대를 공격하여 … (1905년 이후 사실상 조선은 일본의 식민지가 되었음을 나타내고 있다.)

관찰내용, 피고 권순명, 충북 제천군

군좌면(지금 봉담 자양영당), 피고는 폭동 강도사건 범인으로 15년에 처한다.

(판사, 고노도쿠지로) 1908년 음 8월 10일

대장 김춘쇠의 부하로 포수가 되어 600

명을 이끌고 경기도 양평, 가평, 강원도 홍천 등지를 다니면서 음식과 물자를 약탈하고 홍천군에서는 일본 수비대를 공격하여 … (1905년 이후 사실상 조선은 일본의 식민지가 되었음을 나타내고 있다.)

관찰내용, 피고 권순명, 충북 제천군

군좌면(지금 봉담 자양영당), 피고는 폭동 강도사건 범인으로 15년에 처한다.

(판사, 고노도쿠지로) 1908년 음 8월 10일

대장 김춘쇠의 부하로 포수가 되어 600

명을 이끌고 경기도 양평, 가평, 강원도 홍천 등지를 다니면서 음식과 물자를 약탈하고 홍천군에서는 일본 수비대를 공격하여 … (1905년 이후 사실상 조선은 일본의 식민지가 되었음을 나타내고 있다.)

관찰내용, 피고 권순명, 충북 제천군

군좌면(지금 봉담 자양영당), 피고는 폭동 강도사건 범인으로 15년에 처한다.

(판사, 고노도쿠지로) 1908년 음 8월 10일

대장 김춘쇠의 부하로 포수가 되어 600

명을 이끌고 경기도 양평, 가평, 강원도 홍천 등지를 다니면서 음식과 물자를 약탈하고 홍천군에서는 일본 수비대를 공격하여 … (1905년 이후 사실상 조선은 일본의 식민지가 되었음을 나타내고 있다.)

관찰내용, 피고 권순명, 충북 제천군

군좌면(지금 봉담 자양영당), 피고는 폭동 강도사건 범인으로 15년에 처한다.

(판사, 고노도쿠지로) 1908년 음 8월 10일

대장 김춘쇠의 부하로 포수가 되어 600

명을 이끌고 경기도 양평, 가평, 강원도 홍천 등지를 다니면서 음식과 물자를 약탈하고 홍천군에서는 일본 수비대를 공격하여 … (1905년 이후 사실상 조선은 일본의 식민지가 되었음을 나타내고 있다.)

관찰내용, 피고 권순명, 충북 제천군

군좌면(지금 봉담 자양영당), 피고는 폭동 강도사건 범인으로 15년에 처한다.

(판사, 고노도쿠지로) 1908년 음 8월 10일

대장 김춘쇠의 부하로 포수가 되어 600

명을 이끌고 경기도 양평, 가평, 강원도 홍천 등지를 다니면서 음식과 물자를 약탈하고 홍천군에서는 일본 수비대를 공격하여 … (1905년 이후 사실상 조선은 일본의 식민지가 되었음을 나타내고 있다.)

관찰내용, 피고 권순명, 충북 제천군

군좌면(지금 봉담 자양영당), 피고는 폭동 강도사건 범인으로 15년에 처한다.

(판사, 고노도쿠지로) 1908년 음 8월 10일

대장 김춘쇠의 부하로 포수가 되어 600

명을 이끌고 경기도 양평, 가평, 강원도 홍천 등지를 다니면서 음식과 물자를 약탈하고 홍천군에서는 일본 수비대를 공격하여 … (1905년 이후 사실상 조선은 일본의 식민지가 되었음을 나타내고 있다.)

관찰내용, 피고 권순명, 충북 제천군

군좌면(지금 봉담 자양영당), 피고는 폭동 강도사건 범인으로 15년에 처한다.

(판사, 고노도쿠지로) 1908년 음 8월 10일

대장 김춘쇠의 부하로 포수가 되어 600

명을 이끌고 경기도 양평, 가평, 강원도 홍천 등지를 다니면서 음식과 물자를 약탈하고 홍천군에서는 일본 수비대를 공격하여 … (1905년 이후 사실상 조선은 일본의 식민지가 되었음을 나타내고 있다.)

관찰내