

생활속의 한방건강

지면반력 품은 발목관절



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

1. 발목과 관절

초원을 달리는 말을 보노라면, 한참게 사뿐히 달리는 모습에 반하게 된다. 정작 서있는 말의 4개의 발목을 보면 멋진 발목에 때로도 되지만, 그 얇아 보이는 발목으로 무거운 체중을 싣고 어찌 그리 잘 달릴 수 있는지 감탄하게 된다.

사람이 가진 2개의 발목도 마찬가지로 다. 그 무거운 체중이 아래로 내려오는데

도, 가늘어지는 발목을 사용해서 견고, 달리고, 때로는 높은 곳에서 뛰어내리기도 한다. 이러한 것을 다 지탱해 주고 처리 해주면서 자신은 멀쩡하니, 발목을 볼 때 마다 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 안에서 그리스신화에서 어원이 유래되는 아킬레스건은 완벽한데 지니고 있는 결정적인 ‘치명적 약점’의 외래어로 국립국어원에서 결정되어 사용되고 있다.

■ 괴운(機雲)칼럼

호연지기(浩然之氣)와 수면앙배(睥面盎背)

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문: 북아공파 36세손)

필자는 요즘 집 근처 구청 노인 종합복지관 시니어 리더십 아카데미에서 고전인문학을 공부하고 있다. 그곳에서 옛 성인들의 말씀을 배우면서 많은 가르침에 새삼 놀라고 있다. 특히 옛그제 배운 고사성어(故事成語)인 호연지기(浩然之氣)와 수면앙배(睥面盎背)에 대한 내용이다. 모두 고전 맹자(孟子)에서 나오는 말로서 사람이 갖추 마음과 몸가짐으로 기백(氣魄), 기상(氣象)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 육사 생도시절에 육사교장의 정신문화에서 처음으로 들었던 내용이다. 당시 교장은 청년 장교들에게 큰 기상을 품으라는 내용의 훈시였다. 이는 고전 맹자(孟子) 공손추장구상(公孫丑章句)에 나오는 ‘아선양호호연지기(我善養吾浩然之氣)’에서 나온 말이다. 따라서 호연지기의 뜻은 천지사이 에 가득 차 있는 지대지강(至大至剛)의 원기(元氣), 곧 도

의에 뿌리를 박고 공명정대하여 조금도 부끄러움이 없는 도덕적 용기를 뜻한다.

다음은 수면앙배(睥面盎背)이다. 이 내용도 맹자 진심장구상(盡心章句)과 논어 자로(子路)편에 나오는 말로 ‘수연현어면(睥然見於面)하고 앙어배(盎於背)하여 시어사체(施於四體)라’ 운택한 기색이 얼굴에 드러나고 풍부한 덕이 등에 넘쳐서 온몸까지 펼쳐진다는 의미이다. 수면은 머리가 밝고 얼굴이 깨끗이 흰하고 윤기가 있다는 뜻으로 우리말로 ‘함치르르하다’란 말이다. 그리고 앙(盎)은 입구가 좁고 밑이 넓은 동아리로, 위가 넓고 밑이 좁은 동아리인 분(盆)과 대치되는 말이다. 수면앙배의 뜻은 사람의 앞모습은 밝고 윤기가 넘치며 뒷모습은 덕이 있어 보이는 사람을 지칭하는 말이다.

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



이달의 책

미친 꿈에 도전하라 / 권동희



1톤의 생각보다 1그램의 행동이 필요한 사람들을 위한 ‘미친 꿈에 도전하라’. 내면에 잠든 꿈을 깨우는 권동희의 특별한 이야기를 고스란히 담아 낸 책이다.

꿈의 중요성을 이야기하며 시련과 역경 속에서도 꾸준한 노력이 그 사람의 차이를 만들고 기적일 될 것이라고 강조한다. 간절하고 확고한 꿈을 가지고, 생각만 해도 가슴이 두근거리는 꿈을 가지고 조언하며, 더불어 모든 성공은 꿈을 가지는 데서부터 시작 된다는 것을 알려준다. 세계 최고의 자기계발 기업 ‘드림아이두’ 센터를 시작으로 영향력 있는 ‘미래드림학자’가 되기 위해 오늘도 인생의 큰 그림을 그리며 고군분투하고 있다.

인생에 가장 중요한 ‘꿈꾸기’를 어려워하는 사람들에게 꿈과 희망을 주기 위해 스스로 행동주의자가 되어 인생의 방향을 제시하고 있다. 오늘도 가장 낙담계, 뜨겁계, 화려하게 타오르는 인생을 살기 위해 달리고 있다.

■ 이달의 시

빈 캔

/ 권순자

통조림을 따서 익은 고기를 비워낸다  
텅 빈 캔은 이제 찌꺼기의 냄새만 남아 있다

탱탱하던 캔, 찌그러지면서  
멍멍한 가슴에 올라리는 환청  
그렇게도 팍 찬 삶을 살았던 지난날들,  
짧았던 젊음, 화목, 소망 모두 빠져나가고  
공허한 가슴만 바람처럼 울다가  
이제 분리수거통에 들어가  
빈 가슴들끼리 부딪쳐 금속성의 비명을 지른다

구석진 방,  
자식들에게 비워진 어머니 몸이 굴러다니신다  
어디로 수거되어 가시지도 못해  
말네 집, 아들네 집,  
속 빈 강정, 속울음으로만 굴러다니신다

7명의 경력변호사가  
여러분을 섬깁니다!

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

CJLAW

공중임간 청주로

CHEONGJU LAW

대표변호사 권태호

· 안동권씨 추밀공파 33세손  
· 안동권씨 대종원 부총재(현)  
· 안동권씨 충청북도 종친회장(현)  
· 춘천지검장/대전고검차장검사  
· 청주지검/인천지검 차장검사  
· 서울동부/부산/광주지검 부장검사  
· 서울/대구/부산/광주고검 검사  
· 법무연수원 기획부장(집사청)  
· 대검찰청 과장, 법무부 검사  
· 안산(초대)/충주지청장

구성원 변호사

대표변호사	유재풍	변호사	박종일
대표변호사	김준희	변호사	조성호
변호사	오원근	변호사	권종원(제천)

청주시 서원구 산남로 64, (산남동657) 앤젤변호사빌딩 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

세무법인화인

대표세무사: 권혁창 (權赫昶) (010-3680-5057) 북아공파36대

업무내용

1. 세무업무 신고대리    -부가가치세, 종합소득세, 법인세, 원천세

2. 세무업무 기장대리

3. 세무 상담 및 세무컨설팅

4. 재산세 관련 세무 상담 및 신고대리 (양도소득세, 상속세, 증여세)

5. 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: 김인섭