

생활속의 **한방건강**

힐링 품은 바른자세



권희완 (시중공파 37세)  
한의학박사 / 올바른자세교육원장

**1. 힐링과 웰빙**  
치열한 경쟁과 비교육구에서 비롯되는 고난과 과다 스트레스로 대변되는 오늘날 도시민인 우리들의 자화상은 러시아의 시인 푸쉬킨의 시처럼, “현재는 언제나 슬프고, 지나간 것은 그리워지는 것일까?”

슬프지는 않다 할지라도 매일 바쁘고, 때로 기고, 수시로 긴장되는 생활 속에서 ‘기쁘고 즐기는 행복한 삶을 살기 위한 방법’으로, 현재의 심표를 찍고, 행복했던 지난날의 반추를 위한 도돌이표를 갖기도 하고, 회복이나 재충전을 위한 마디를 갖는 것이 힐링(healing)과 웰빙(welbeing)으로 촉박되는 듯하다.

삶의 경험 속에서 미래의 그리워질 현재를 보답을 줄 이는 지혜와 역량이 학습된 것이 ‘힐링과 웰빙’이다. 웰빙이 물질적 풍요의 비중이 높다면, 힐링은 심리적·신체적 치유와 정화, 재충전을 통한 ‘행복한 삶’을 누리라고 하는 의미가 있다. 그러므로 힐링은 감성과 인건기가 살아 있고, 본질적이고 착실한 생활 과정에 가치를 둔다.

힐링이 소위 ‘마음을 비운다’는 의미로, ‘활기의 욕구’까지도 비워 삶을 ‘쪽정’을 만들어서는 아니나니 되오! 바람직한 힐링의 삶은 생기가 살한 ‘알맹이’의 삶을 살라고 하는데 있으므로, 자신의 감성리듬과 생체박자를 재확인하고, 재정비하고, 이에 따라 기쁨의 나라로 춤추고 노래하고 행복의 나라로 걸어가야 할 것이다.

**2. 바른 인체의 중심과 기동**  
기쁨이 넘치는 춤과 노래가 되려면, 우선 인체의 에너지와 피의 순환이 잘되어야 한다. 원활한 순환은 인체가 제대로 된 모습을 가졌을 때 일어난다. 움직이는 인체는 그 중심과 기동이 안정성과 가동성을 적절히 가졌을 때 순환의 효율이 높고, 발병이 낮다.

효율적 순환은 바른 자세와 연관성이 높다. ‘바르다’ 함은 사실에 합치하는 의미도 있지만, 규범이나 예측되는 모습에

합당했을 때를 말한다. 바른 인체의 모습은 예측되는 바른 인체의 골반과 척추 자세에서 비롯된다.

인체의 중심은 골반이다. 골반은 엉덩뼈, 궁둥뼈, 두덩뼈로 이루어진 2개의 불기 뼈가 대략 하트모양을 이루고 그 사이로 척추의 강한 삼각형 모양의 엉치뼈(전골)와 꼬리뼈(미골)가 인대와 힘줄(건) 및 근육으로 결합되어 구조화된다. 인체중심에 많은 근육이 결합되어 안정성을 구가하며, 큰 운동에너지의 원천이 된다.

인체의 기동인 척추는 그 골반을 바탕으로 하여 목뼈(경추), 등뼈(흉추), 허리뼈(요추)와 골반 안에 이미 들어가 결합되어 있는 엉치뼈와 꼬리뼈의 5부위의 총 26개의 조각 뼈로 구성된다. 온몸의 감각과 운동을 지시하는 척수신경이 이 기둥을 타고 내려와 전신으로 퍼져간다. 척추는 골반을 향하여 내려 갈수록 크기가 커져서 인체의 균형을 유지하게 한다.

전체적인 모양은 인체의 전후를 옆에서 바라봤을 때(해부학적 시상면), 대략 굴곡 S자의 형태를 이룬다. 목뼈와 허리뼈는 앞쪽으로 굽는 전만되고 등뼈와 엉치·꼬리뼈는 뒤로 굽는 후만이 되어 무거운 머리와 인체무게를 지닌 인간의 직립보행 및 활동을 균형 있고, 용이하게 해준다. 이러한 척추가 골반에 결합되는 ‘엉치뼈’와 ‘엉치엉덩관절’의 존재는 바른 자세의 핵심이다.

**3. 관절의 역할분담 : 안정성과 가동성**

생활속에서 활동이나 동작을 잘하려면, 인체의 구조는 물론 인체의 기능을 잘 이해할 필요가 있다. 우리가 활동할 때는 중심도 잘 잡아 안정화를 기하면서, 물리적 이동이나 동작을 해야 한다. 우리 몸에서 뼈와 뼈가 결합된 관절부위도 안정성을 요하는 부위와 가동성을 요하는 역할을 분담하도록 구조화되어 있다.

안정성을 요하는 부위는 전후로의 굴곡이 용이하나, 가동성을 요하는 부위보다 좌우로의 굴곡 또는 회전이 불안정하다. 따라서 가동성을 요하는 부위는 좌우 또는 전체로의 회전도 비교적 자유롭

다. 5개의 척추 부위에서 어느 부위가 가동성이 좋을까?

가동성이 좋을 것으로 오해하기 쉬운 부위가 척추에서는 목뼈와 허리뼈 부위이다. 실제로 목뼈는 무거운 약 5Kg의 머리를 받쳐야 하는 허리뼈는 안정성이 중요한 관절 부위이다. 가동성이 좋은 등뼈를 잘활용하여 목뼈들의 부담이 작아 건강한 목뼈를 유지할 수 있다.

인체의 중심인 골반의 회전에서 큰 힘이 나온다. 이 골반을 돌리는 관절은 허리뼈가 아니고, 허벅지의 큰 뼈인 대퇴골과 결합되는 엉덩(고)관절이다. 그러므로 엉덩관절의 회전이 용이해야 허리뼈의 부담이 작아진다. 그러므로 골반을 잘 쓰기 위해서는 엉덩관절과 골반의 엉덩뼈와 결합되는 엉치엉덩관절의 적절한 활용이 매우 필요하다.

엉덩관절에서 하나 더 하체로 가게 되면, 무릎관절과 발목관절이 있다. 엉덩관절과 더불어 가동성이 좋은 관절이 발목관절이며, 무릎관절은 안정성을 요하는 관절이다. 그러므로 무릎을 잘 보호하기 위해서는 발목관절을 잘 유지관리 하는 것이 필요하다.

생활속에서 목뼈, 허리뼈, 무릎뼈 주위의 통증이 자주 발생한다. 이들은 안정성을 요하는 관절인데, 활동을 하기 위해서 가동성을 요하는 등뼈와 엉덩관절, 발목관절의 활용이 덜되면, 상대적으로 안정성을 요하는 관절에 많이 주다보니 결국 통증을 수반하는 병에 이르게 된다.

가동성을 요하는 부위 관절의 운동을 통해 바른 자세로 한 걸음 더 나아갈 수 있다. 목뼈 부위는 등뼈의 유연성으로, 골반 이동은 엉덩관절의 유연성으로, 걷거나 뛰는 활동은 발목관절의 유연성을 키워 활동역량을 키워야 한다. 당연히 관절과 결합되는 근육량도 필수이다.

■ 괴운(槐雲) 칼럼



희구일(喜懼日)과 구로일(幼勞日)

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문: 북아공파 36세)

며칠 전 어느 분의 팔순(八旬) 일본 대사관 근무시절부터 가까이 지내는 재일교민(在日僑民)이다. 고향이 울산의 언양(鰲陽)인데 고등학교를 졸업하고 일본의 백형(伯兄) 밑으로 가서 사업을 배워 현재 도쿄에서 정착하고 있다.

그는 매년 한국에 두세 번 오는데, 올 때 마다 먼저 나와 만나곤 한다. 그분은 아들만 둘이 있는데 회갑연(回甲宴)과 고희연(古稀宴)은 일본에서 했으나 팔순잔치는 이들의 권유로 한국에서 갖기로 하였다.

옛날에는 사람이 자신이 태어난 날을 기념하는 생일잔치를 크게 하였다. 특히 수명들이 짧았던지라 출생 1년을 넘기는 첫돌잔치를 크게 차렸다.

또한 자신의 나이가 출생년의 간지(干支)로 되돌리는 풍습으로 61세가 되는 해에 환갑(還甲) 또는 회갑(回甲)년에 십자(十字)자가 여섯 번과 일자(一字)로 구성되는 화자(華字)를 따서 화갑(華甲)이라 하여 큰 축복의 잔치를 벌였다. 그리고 그다음 해인 62세 때에는 새로운 갑자(甲子)로 나간다고 하여 진갑(進甲)잔치도 하였다.

그러나 국민의 평균수명이 크게 늘어날 때에는 회갑연과 진갑연은 거의 하지 않는다. 반면에 두보(杜甫)의 시 ‘곡강(曲江)’에 이르기를 사람이 태어나서 70세가 되기는 예부터 드

물었다(人生七十古來稀)하여 유래된 나이 70세의 고희연(古稀宴)부터, 77세의 희수연(喜壽宴), 80세의 팔순(八旬) 또는 산수연(傘壽宴), 파자(破字)하면 88(八十八)이 되는 88세의 미수연(米壽宴)은 많이 하고 있다.

그리고 예나 지금이나 자식들의 돌잔치나 유년기의 생일은 부모가 해주지만, 성년(成年)이 되어 결혼을 하면 부모(父母)님의 생일잔치는 자식들이 주관하고 있다.

논어(論語) 이인(里仁)편에 “부모지년(父母之年)은 불가부지야(不可不知也)니 일즉이희(一則以喜)요, 일즉이구(一則以懼)니라.” 하였다. 이는 부모의 나이는 알지 않으면 안 되니 늘 기억해야 한다는 것이며, “한편으로는 오래사시는 것을 기뻐하고, 또 한편으로는 연로하신 것을 두려워해야 한다.”는 뜻이다.

즉 부모가 장수(長壽)하시는 것을 보면 기쁘지만, 얼마 남지 않았다고 생각하면 슬퍼진다는 말이다. 이런 뜻에서 나온 연유인지 부모님 생일(生辰日)을 기쁘고 두려운 ‘희구일(喜懼日)’이라고도 한다.

반면에 ‘시경(詩經)’이나 조선 중종 때 박세무(朴世茂)가 쓴 ‘계몽편(啓蒙篇)’의 인편(人篇)에 보면, 생자위부모(生我者爲父母)라하여 “나를 낳은 자는 부모이다” 따라서 나의 생일은 나를 낳아 길러주신 부모님을 위로하고 답례를 하는 날로 생아구로일(生我幼勞日)



또는 ‘구로일(幼勞日)’이라고 부르기도 한다. 따라서 앞으로 본인의 생일날에도 남으로부터 축하를 받는 것도 좋지만 반드시 나를 낳아 길러주신 부모님의 은혜를 잊지 말고 부모님을 위로하고 감사하는 날이 되었으면 한다.

■ 이달의 시

둥! 둥! 둥 북을 울려라

- 제31회 안동권문 청장년회 전국체육대회에 붙여 -

천년 북소리가 가슴에서 가슴으로 울려 퍼지고 보라색 무지개가 우리 ‘안동권문’을 향해 드리워져 있다.

이제 우리는 송고한 피를 나눠 가진 자랑스런 안동권씨의 형제들로 하나의 깃발아래 천 년 전 찬란한 햇빛을 들고 세상을 밝히며 드넓은 광야에 희망의 씨앗을 심어야 할 위대한 시간이 도래하였다.

더 젊고 고결한 미래를 향하여! 영원에서 영원을 향하여! 우리들의 핏줄이 만 갈래의 강줄기로 변화되어 세상을 평화롭게 적시기 위하여! 감사! 감사의 마음으로 이 땅에 정열의 꽃을 피우자.

세상을 놀래 킨 우리 가문의 족보 그 놀라운 역사적 장엄한 서사시를 보아라 고결한 세계 최고의 가족사들!

창대한 미래 우리 권문의 전통을 위하여 조상님의 음덕에 감사할 마음으로 그 뜻을 기리며 장엄한 행진을 함께 하자

‘우리권문’ 그 무한한 힘은 어디서 왔는가 도도하게 흐르는 큰 강물처럼 웅장함은 어디서 왔는가 종시(宗是)처럼 송조이념 애족사상 후학계도 사회윤리 그 뿌리가 여기에 있나니

자랑스런 권문의 후예들이여! 천년 만년을 흘러 가야만 할 강물들이여 선조께서 겨놓은 드넓은 등대가 기다리는 망망대해로 닦을 올리고 함께 노를 저어가자

푸르른 향기 배어 있는 초원을 향하여 천만년 대를 이어갈 후손들을 위하여

서울 금천문인협회장 시인 권필원

이달의 책

3월 1일의 밤

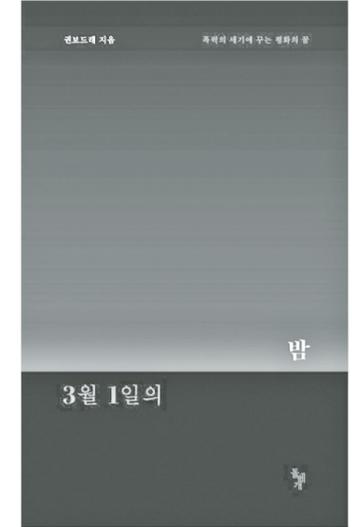
/권보드래 지음

**폭력의 세기에 꾸는 평화의 꿈**  
국문학자 권보드래 교수가 3·1 운동 100주년을 맞아 문학과 역사를 넘나들며 그간의 연구와 기록을 한 권에 담았다.

저자는 2000년 초 한 신문조서를 접한 사건을 계기로 3.1운동을 문학사적으로 조명하는 연구를 10년 넘게 이어왔는데, 방대한 사료를 읽어내는 깊은 눈으로 거대한 서사를 일궈냈다. 1910년대 전 세계로 무대를 넓히고 당시의 신문 및 잡지, 재판기록, 문학작품, 국내외 선학자들의 연구와 시각자료 등을 재료 삼아 ‘3월 1일의 밤’은 동아시아

를 넘어 전 세계로, 1919년을 만들어낸 전후 시간이 한 권 안에서 병치·교차되며 서술된다. 특히 책을 지명하는 16개의 기동(선언, 대표, 깃발, 만세, 침묵, 약속강식, 제1차 세계대전, 혁명, 시위문화, 평화, 노동자, 여성, 난민/코스모폴리탄, 이중어, 낭만, 후일담)은 저자 스스로 3·1 운동을 쉽게 단언하거나 익숙한 틀로 접근하지 않겠다는 다짐이자 다각도로 그날을 들여다보자는 제안이다.

저자는 다양한 이야기를 복원해, 이 시기의 여러 역사적 사건이 오늘날 갖는 의미를 되짚고, 결과적으로 3.1운동을 새롭게 조명하는 시도를 신간에 담았다. 당신에게 3·1 운동은 어떻게 기억되는가? 충분히 마주한 적 없었는지 질문에 더 늦기 전 한번은 답해야 하지 않을까? 1919년 봄, 100년 전 봉기 속으로 독자들을 초대한다. 우리가 여태 몰랐던 3.1운동의 진면목을 알 수 있게 하는 책이다.



안동권씨 종보 구독 확장 협조 안내

안동권씨 종보는 안동권문의 전통이자 역사입니다.  
안동권씨 종보는 100만 족친의 소통매체입니다.

지역종친회를 중심으로  
1인당 10명 이상 구독자를 확보하여 더 크게 화합합니다.

안동권씨 대종회 회장 권해옥

