

생활속의 한방건강

힐링 품은 바른자세②

4. 예방과 치유를 위한 경혈지압 및 운동법
척수신경이 지나가는 척추는 기능을 점검하거나 치유에 도움이 되는 독맥 경락이 지나고, 앞면의 갈비뼈가 결합되는 기본축인 복사뼈를 타고 장부의 기능이 수행하는데 도움이 되는 임맥혈이 지난다. 자세를 바르게 하면, 이러한 경락이 잘 흐르고, 기혈순환이 잘되어 질병이 치유되고, 마음이 평온해져 건강과 평안이 증진된다.
독맥경락에 있는 대추혈은 목뼈 7번 아래 흉추 1번 사이에 위치하는데, 고개를 숙였을 때 목 뒤로 가장 높게 돌출되는 뼈 바로 밑부분에 위치한다. 대추혈을 누르면 혈액순환이 촉진되기 때문에 열을 내릴 수 있는 감기에 좋은 혈이다. 이의 자극을 통해 목과 관련된 통증이나 질병들을 교정 또는 치유를 할 수 있다.
요양관혈은 요추 4번과 5번 사이에 위치하여, 엎드렸을 때 골반 양옆으로 약

간 나온 엉덩이뼈를 좌우로 이은 선의 중앙에 위치하는 함몰부위이다. 요통이 있을 때 유효한 지압점으로, 허리통증 치료의 명혈이다.
양기가 부족하여 인체기능이 저하되었을 때도 유효하다.
위중혈은 무릎 뒤 오금의 중앙에 위치하는데, 허리와 등 부위에 통증이 있을 때의 주요한 치유혈이다. 또한 골반이 틀어져 있을 때도 이에 수반되는 동작과 병행하여 치유 및 교정 할 수 있는 주요 혈이다.
좋은 운동법으로 목을 상하좌우로 돌리는 4박자의 '도리도리 운동'으로 목과 흉추의 유연성을 증대할 수 있다. 또한 골반운동은 배꼽아래와 요추부위를 전후좌우로 돌리는 소위 '시상시상 운동'을 통해 유연성 및 복식호흡을 증대할 수 있다. 엉덩이관절과 발목관절 회전 운동을 '아리아리 아리랑, 쓰리쓰리 쓰리랑' 리듬에 맞춰 해볼일이다.



권희완 (시중공파 37세)
한의학박사 / 올바른자세교육원장

5. 바른 자세는 곧 힐링

인체의 중심인 골반에 척추가 결합되는 엉치뼈(천골)와 엉치엉덩관절 부위를 인지하고, 발바닥을 땅바닥에 딛고, 골반의 엉치뼈와 엉치엉덩관절 부위를 기반으로 척추를 수직의 모양으로 세우는 관심과 노력이 바른 자세의 시작이며 핵심이다. 이는 바로 서기와 바로 걷기는 물론 바로 앉기와 바로 눕기에도 기본이 된다.
바른 자세의 근간이 되는 인체의 중심인 골반과 기둥인 척추 및 연결 관절 등의 안전성과 가동성을 이해하고, 가동성 중심의 근육과 관절을 유연하게 하는 체조, 운동, 스트레칭 등으로 바른 자세를 유지하여, 생활에서 질병이 치유되고, 스트레스가 정화되고, 더 건강이 강건되는 행복의 발걸음이 내딛어지기를 바란다.

■ 괴운(槐雲) 칼럼



해동선경(海東仙境) 10승지(勝地)

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·북아공파 36세)

며칠 전 정감록에 명시된 해동선경 십승지(十勝地)의 한곳인 경기도 가평군 설악면 지역을 다녀왔다.
그곳은 나의 군대친구 장락산인(長樂山人)이 퇴역 후 불교에 심취되어 그곳에 새동자를 펴고 10여 년째 살고 있는 곳이다. 나는 몇 년 전 친구의 부탁을 받아 못 쓰는 글씨지만 다송원(茶松園)이란 붓글씨를 써주었는데 그 글이 친구의 집 입구에 큰 바위에 새겨져 있었다.
10여년 만에 만난 친구와 만나 덕담을 나누며 자기가 서울에서 그곳으로 이사를 간 이유를 설명하면서 그 지역이 해동선경 10승지의 한곳이라 하였다. 마을 뒷산은 장락산(長樂山:627m)이 높이 솟아 있고 마을 입구 좌측에는 아름다운 미사리(彌沙里) 호수, 마을 우측에는 문선명 통일교 본부가 있는 곳이었다.

원, 만인활거지(滿人活居之地), 별유천지(別有天地), 구절리(九折里) 일대이다. (5) 충북 영춘면 의풍리 지역으로 선경(仙境), 온달성, 구인사, 김삿갓묘소 일대이다. (6) 충남 공주시 유구, 마곡 지역으로 해복형(蟹腹形) 명당, 마곡사 일대이다. (7) 전북 무주군 무풍명(茂豊面) 지역으로 무봉산(舞鳳山) 북쪽 동방 상등으로 피란 못할 곳이 없다고 했으며 덕유산, 나제통문(羅濟通門) 등이 있다. (8) 전북 남원군 운봉읍과 지리산 운봉(雲峯)지역으로 하늘의 요새(要塞)라 부르는 곳이다. (9) 전북 부안군 보안면 우동이(牛洞里), 변산호암(壺岩) 일대이다. (10) 경남 합천군 가야면 만수동 지역이다. 2015년 6월 중앙대학교 한국천하명당 십승지 사업단에서 경관조성 하드웨어 사업으로 설치한 표지석을 보면 해인사 입구 하림교 끝에 천하 명당 가야면이란 글씨와 가천리 다녀 부락에도 명승지의 표시가 있다. 이밖에 (11) 충남 보령시 남포, 성주면 지역으로 성주사 무량사 일대, (12) 충남 서천군 비인면 지역으로 월명산(月明山) 일대, (13) 경북 예천군 용문면 상곡리 지역, (14) 경북 상주 화북면 우북동 지역, (15) 태고(太古)의 비경(秘境) 명성지인 충북 단양군 단성면 장화리, 적성면 지역 등을 포함시키고 있다.
정감록(鄭鑑錄)은 조선 선조 때에 이심(李心)이 정감(鄭鑑)이란 사람에게 들은 이야기를 기록한 책으로 임진왜란, 병자호란 이후에 민간에 성행된 국가운명과 생민존망(生民存亡)에 대한 예언서이다.
이 책은 저자 한 사람의 책이 아니라 정감과 이심의 문답을 엮은 감결과 신라고승 의상대사 산수비기, 고려 왕건의 도선국사 비결, 조선 이성계 왕사 무학대사의 무학비결, 정종때 남사고(南師古)의 남사고비결, 용호(龍虎)대사 정북창(鄭北窓)의 정북창비결, 원호대



사, 서산대사, 유흥원, 이율곡 등이 저술한 것을 집대성한 책이라 볼 수 있다. 이를 바탕으로 땅의 모양이 호리병처럼 입구가 목이 좁아도 안으로 들어가면 아주 넓은 지역으로 사람이 살기 좋고, 삼재(三災: 전쟁, 기름, 전염병)가 들지 않는 곳으로 땅의 기운이 좋고, 청정하고, 안전한 지역으로 전국의 10승지를 정했다.
이 지역은 6.25 한국전쟁 때까지도 피해가 없었다고 하는데 앞으로도 유용할지 모르겠다. 모처럼 복잡한 도시생활을 잠시 잊고 아름다운 무릉도원 같은 친구의 집에서 맑은 공기를 마시며 신선(神仙)처럼 즐거운 시간을 보내고 왔다. 환대해준 친구에게 고마움을 전하며 새로운 보금자리에서 항상 건강하고 행복한 날들이 되길 기원한다.

권용태 중앙대문학상 수상

권용태 시인이 지난 3월 30일 제23회 중앙대문학상을 수상했다. 중앙대 문인회는 1978년에 창립된 이후 40여년의 역사를 갖고 있으며 서라벌 예대와 중앙대의 통합으로 1,000여명의 회원이 참여하는 우리 문단의 주류로서 가려진 같은 문인들이 포진하고 있다.
수상 작품집은 시선집 '바람에게'와 '사랑에 대하여'다. 권 시인은 경남 김해 출신으로 1968년 '자유문학'으로 문단에 데뷔해 60여 년 간 왕성한 창작활동을 하고 있다. 등단 초기에는 자연과 사람이 투철한 본질

을 추구해 왔으며 특히 바람을 소재로 깊게 사고하고 투시하며 몰두하는 '바람의 시인'으로 정평이 나 있다.
권 시인은 이후 4.19와 5.16을 거치면서 사회의 부조리와 현실 전반의 문제를 바라보는 폭넓은 시야를 가지게 됐다고 한다. 이후 현실저항의 '포에지'에 관심을 갖기도 하고 고초를 겪기도 했다. 권 시인은 1968년 '자유문학' 추천으로 등단한 후 시집으로 '아침의 반기' '남풍에게' 등을 펴냈다. 전국문화원연합회 회장, 국외문화관광위원회 수석전문위원 등을 지냈다.



사회적 활동 또한 활발히 펼쳐 국회 문공위원회 수석전문위원, 한국문화원 연합회장, 저작권 조정위원회 위원 등을 역임한 공로로 정부로부터 보관문화훈장과 서울시 문화상(문학부문)을 수상하기도 했다.

이달의 시

사랑에 대하여

권용태 시인

사랑도 깊어 질수록
낯설고 두렵구나.
눈부신 햇살이 아닌
차가운 이슬로 내리는
눈발인 것을 몰랐었구나.

가슴을 채웠던 그리움도살아
움직이는 생물처럼
흐르는 물살인 것을
집착에 깊이 빠져 몰랐었구나.

사랑도 거리를 두고
그리워 할 때가 아름답다.
문뜰로 스며든 햇살처럼
살며시 흔들림으로
다가와야 더욱 아름답다.
사랑은 작은 간이역의

희미한 불빛이다.
사랑은 치유할 수 없는 지병이다
사랑은 끝내 풀지 않는
의문 부호이다.

허허,
불꽃같은 사랑으로
치열하게 상처 받았던
그 명예의 끈을 풀고
회한의 강을
언제 다시 건널 수 있을까.

나무는
바람 부는 쪽으로 쏠리고
사랑은 그대 있는 곳으로
걸게 하는가.



이달의 책

국역 밀와문집(密窩文集)

/권석원(權錫元)

밀와密窩 권석원(1798-1871) 선생의 문집이 발간되었다.
밀와문집은 4권 2책의 한문으로 쓰여진 문집이다.

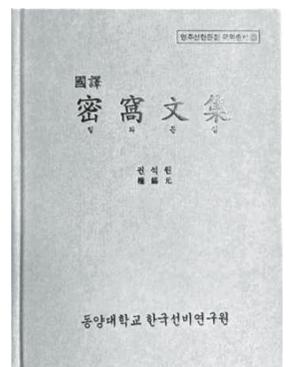
권1에는 시詩, 권2에는 서書, 권3에는 기記, 跋跋, 상량문上樑文, 설說, 제문祭文, 예시哀詞, 유사遺事 등이 수록되어 있다. 부록에는 행장行狀, 묘갈명墓誌銘, 유사, 만시輓詞 제

문 등이 실려 있다.

이 책은 밀와 사후 93년 후인 1964년에 후손들에 의해 간행되었다.
밀와는 숨어있는 집이라는 뜻이다. 동네의 이름을 따서 호를 지었다고 한다.

밀와가 살던 시기는 조선시대 말 정조 22년(1798)에 출생하여 순조, 헌종, 철종, 고종 8년(1871)의 시기로 한국 정치사에서 세도정치가 횡행했던 가장 어지러운 시기에 해당된다.

밀와는 당대의 현실에 대해 자기 나름의 인식을 바탕으로 현실정지에 뛰어들지 않고 향리에 묻혀서 산림 처사와 군자유君子儒로써의 자기 본분을 지키면서 일생을 살았다.



이번에는 영주시가 지원하고 동양대학교 선비문화원이 번역하여 세상에 내놓게 되었다.

안동권씨 종보 구독 확장 협조 안내

안동권씨 종보는 안동권문의 전통이자 역사입니다.

안동권씨 종보는 100만 족친의 소통매체입니다.

지역종친회를 중심으로

1인당 10명 이상구독자를 확보하여 더 크게 화합합니다.

안동권씨 대종회 회장 권해옥

