

■ 괴운(機雲) 칼럼



시운(時運)과 천명(天命)

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문: 북아공파 36세)

중국 북송(北宋) 때 강직하고 후덕했던 명재상인 여몽정(呂蒙正: 946-1011)이 '파요부(破葉賦)'에서 아래와 같은 '시운(時運)과 천명(天命)'이란 글을 남겼다.

하늘에는 예측할 수 없는 바람과 구름이 있고, 사람은 아침저녁(朝夕)에 있을 화(禍)와 복(福)을 알지 못한다. 지네(蟻)는 밭이 많지만 달리는 것은 뱀(蛇)을 따르지 못하고, 닭(鷄)은 날개가 크나 나는 것은 새(鳥)를 따르지 못한다. 말은 하루에 천리를 달릴 수 있으나 사람이 타지 않으면 스스로 가 못하며, 사람은 구름을 능가하는 높은 뜻(志)이 있어도 운(運)이 따르지 않으면 그 뜻을 이룰 수 없다.

문장(文章)이 세상을 덮었던 공자(孔子)도 일찍이 진(陳)나라 땅에서 곤욕을 당하였고, 무락(武略)이 뛰어난 강태공(姜太公)도 위수(渭水)에서 낚시를 드리우며 세월을 보냈다. 도척(盜跖)이 장수(長壽)하였으나 선량한 사람이 아니며, 안회(安回)는 단명(短命)하였으나 흉악한 사람이 아니다. 요순(堯舜)은 지극한 성인(聖人)이나 불초한 자식을 낳았다. 장량(張良)도 원래는 한미한 선비였고, 소하(蘇何)는 일찍이 작은 고을의 현리(縣吏)였다. 안자(晏子)는 키가 오척(五尺) 미만이나 제(齊)나라 수상(首相)이 되었고, 제갈공명(諸葛孔明)은 초려(草廬)에서 은거(隱居)하였으나 능히 촉한(蜀漢)의 군사(軍師)가 되었으며, 한신(韓信)은 닭을 잡을 힘도 없었으나 한(漢)나라의 대장(大將)이 되었다. 풍당(馮唐)은 나라를 편안케 할 경륜이 있었으나 늙음에 이르도록 그 자리에 등용되지 못하였고, 이광(李廣)은 호랑이를

쫓 수 있는 위력(威力)이 있었으나 종신토록 봉후(封侯)의 반열에 오르지 못하였다. 초왕(楚王)은 비록 영웅이나 오강(烏江)에서 자결함을 면치 못하였고, 한왕(漢王)은 비록 약하나 산하만리(山河萬里)를 얻어 황제가 되었다.

경륜과 학식이 가득하여도 백발이 되도록 급제(及第)하지 못하는 사람이 있고, 재능과 학문이 성기고 알아도 소년(少年)에 등과(登科)하는 사람이 있다. 또한 먼저는 부유하였으나 뒤에 가난한 사람도 있고, 먼저는 가난 하였으나 뒤에는 부유한 사람도 있다. 교룡(蛟龍)이 때를 얻지 못하면 물고기와 새우들이 노는 물속에서 몸을 잠가며, 군자(君子)도 시운(時運)을 잃게 되면 소인(小人)의 아래에서 몸을 굽힌다. 하늘도 때를 얻지 못하면 해와 달이 광채가 없으며, 땅도 때를 얻지 못하면 초목이 자라지 못한다. 물도 때를 얻지 못하면 유리한 운이라도 뜻이 통하지 않는다. 사람도 때를 얻지 못하면 유리한 운이라도 뜻이 통하지 않는다.

옛날에 내가 낙양(洛陽)에 있을 때 하루는 승원(僧院)의 차가운 방에서 하룻밤을 신세지게 되었는데 홀겁의 배웃으로 몸을 가릴 수 밖에 없었고 멀건 죽으로 배고픔을 이겨 낼 수밖에 없었다. 이때 뒷사람들은 나의 무능함을 미워했고 아랫사람들도 나를 위압하였다. 사람들은 나를 천(賤)하다고 말한다. 이에 나는 말하기를 이는 천한 것이 아니고, 단지 나에게 주어진 시운(時運)이며 또한 천명(天命)일 뿐이라고 했다.

그 뒤에 나는 과거에 급제하고 벼슬이 극품(極品)에 이르러 지위가 삼공(三公)의 반열에 올랐다. 직분은 만조백관(滿

朝百官)을 통솔하고 탐관오리(貪官汚吏)를 징벌하는 권한을 잡았으며, 밖으로 나가면 체책을 든 장사(壯士)들이 호위를 하고, 집으로 들어가면 미인이 시중을 들어준다. 입는 것을 생각하면 능라금단(綾羅錦緞)이 쌓여있고, 먹을 것을 생각하면 산해지미(山海珍味)가 가득하다.

이때 뒷사람은 나를 총애하고, 아랫사람은 나를 옹호한다. 사람들은 다 우리러 사모하며 나를 귀(貴)하다고 말한다. 이것은 나에게 주어진 시운(時運)이며 또한 천명(天命)일 뿐이다. 대저 사람이 이 세상에 사는 동안 부귀(富貴)만을 받드는 것은 옳지 않으며 빈천(貧賤)함을 업신여기는 것도 또한 옳지 못하다. 이는 천지(天地)가 순환(循環)하며 마치면 다시 시작하는 이치와 같은 것이다.

이 내용은 1,000여 년 전 중국 송나라 여몽정이 남긴 글로써, 오늘날에도 시사(示教)하는 바가 크다. 파요부(破葉賦)란 여몽정이 짧은 날 공공한 시간을 보낼 때 사용하지 않은 기왓가마(瓦礫)에서 잠을 잤기 때문에 붙인 이름이다. 그는 일찍이 부모를 여의고 나서 어려운 시기를 보내고 후에 급제하였으나 자기가 남보다 잘나서 출세한 것이 아니고 때와 운명이 오늘의 자기를 만들어 주었다며, 장자(莊子)의 안명무위(安命無爲)처럼 겸허한 표현으로 서술한 내용이다. 그러나 그 표현은 시운과 천명의 덕분이라 했지만 실은 피나는 노력의 결실이 숨어 있었다.

자칫 노력을 하지 않고 시운과 천명에만 맡기면 새로운 개척정신과 발전성이 없이 초라한 생을 마치게 되는 과오(過誤)를 범하지 않을지 두렵다.

하는 경제, 국회의원으로 활동하는 과정에서 빠져리게 느꼈던 소통의 정치의 중요성을 함께 전하고 싶어서이다.

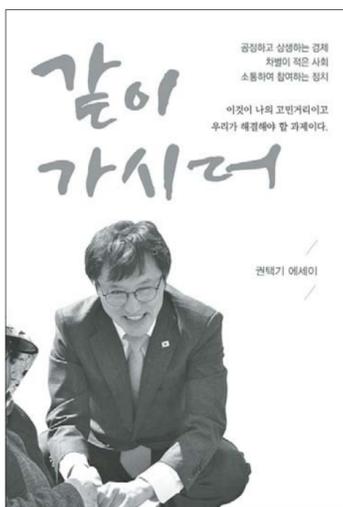
저자는 묻는다. '대한민국이라는 국가가 나에게 어떤 의미로 존재하는가' 라고. 또 가장 시급한 최우선 국정과제는 지방 소멸을 해결하는 것이라고 주장한다. 그래서 국가는 '국민을 위한 국가로 나아가야' 하며 모두가 행복을 누리는 국가로 가는 것이 진정한 정의라고 말한다. 저자는 경제문제에 대해서도 자본주의 탄생에서부터 시장경제, 세금 문제, 제4차 산업혁명에 이르기까지 다양한 주제를 다룬다.

저자는 정치, 경제, 사회 등의 제반 현상들을 분석하고 설명하면서 세계화 시대를 주도하는 국가 등 시대정신을 담은 21세기 선진화 헌법 제정이 필요하다고 역설한다. 뿐만 아니라 갈등을 관리하는 갈등관리 기법법, 국가 유공자 예우에 관한 법 개정 등 국가의 전반적인 문제점 등을 세세하게 짚으며 대안을 제시한다.

더 나아가서는 지속가능하고 상생

이달의 책

같이 가시더 / 권택기 전 국회의원



권택기 전 국회의원이 책을 발간했다. 저자는 2016년 가을부터 현재 안동대학교에서 객원교수로 재직 중이다. 저자는 국회의원으로서의 정치 활동, 특임차관으로서의 행정 경험, 존스홉킨스대 국제관계대학원에서의 만학도의 배움 등을 바탕으로 학생들에게 '경제로 세상읽기'를 강의하고 있다. 저자는 요즘 젊은 학생들이 입시 위주의 교육을 켜들어 있다 보니 사회에 대한 이해가 부족할 수밖에 없는 현실에 착안하여 젊은이들에게 사회에 슬기롭게 적응하여 사회의 주체로 당당하게 살아가는 힘을 길러 주고 싶었다고 한다. 또한 현실을 직시하고 미래의 비전을 찾고자 하는 이들과 대화를 나누고 싶었다고 말한다.

더 나아가서는 지속가능하고 상생

생활속의 한방건강

인체의 좌우 회전운동과 건강(2)



권희완 (시중공파 37세)

한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

4. 회전체와 반대인 회전축의 방향

우리가 살고 있는 지구는 태양을 중심으로 도는 공전을 하면서, 하루하루 스스로 한 바퀴 회전하는 자전을 한다. 이 때 회전체인 지구의 표면은 시계의 반대방향으로 돌지만, 회전축인 지구의 중심은 시계 방향으로 돈다. 즉 지구 회전체와 회전축의 방향은 서로 반대이다.

처음 이 사실을 접했을 때 필자는 회전체와 회전축의 회전 방향이 반대라는 사실이 놀라웠다. 인체에 관련한 바른 자세와 운동을 관찰하고 효율적인 몸체의 회전자세를 연구하면서, 이러한 이론을 인체의 회전에도 적용한다고 판단했다.

'몸통좌우틀기운동'이나 '도리도리운동'을 실시하면서, 머리의 중심축선과 몸통의 동작부위 방향을 반대로 움직였을 때 신체의 작동이 더 용이하여 운동의 효과가 더 좋다.

5. 골프스윙에 적용한 몸 회전체와 축 운동의 반대방향

여는 운동과 마찬가지로 골프스윙도 초보에게는 그리 쉽지 않다. 골프스윙을 잘 하는 프로선수들은 스윙 시 머리를 일정시간 움직이지 않고 공을 잘 쳤다. 나타난 모습을 관찰로만 보면 그 설명이 맞다.

그러나 골프를 하면서 머리를 들지 않는다는 '헤드업 방지' 스윙이 정말 제대로 된 설명인가에 대한 의구심을 계속 가지고 있었다. 주변을 둘러보면 머리를 고정하며 스윙하다가 보면, 스윙의 자세가 엉성해지기 심상이었다.

'인체가 지구의 축소반인데, 지구처럼 인체의 중심축은 몸의 회전체와 반대로 돌겠고, 그렇다면 몸의 회전체와 중심축을 이원화하여 스윙을 시도한다면, 좀 더 안정된 자세로 스윙을 하거나 인체의 회전을 할 수 있지 않을까?'

■ 이달의 시

어머니

권태인

밤하늘 스쳐가는 별빛이 스러지고  
구름이 흘러가듯 잊힐 줄 알았는데  
세월이 흘러갈수록 더 커지는 그리움

아침은 기다리지 않아도 돌아오고  
계절은 등 떠밀지 않아도 떠나는데  
하세월 손꼽아봐도 멎지 않는 그리움

고향땅 아버지 곁 나란히 잠드신 곳  
이슬과 하얀 눈의 흩날림 출지 않나  
밤새워 근심할수록 더 그리운 어머니



라는 가설을 설정하고, 이를 나름 실제 연습에 적용해 보았다.

확실하게 척추와 머리의 중앙을 잇는 몸체 중심축선을 설정하고, 회전하는 몸체의 방향과 반대로 중심축이 돈다는 느낌으로 스윙할 때, 그 효과는 더 좋다. 회전의 자세가 더 안정화되어, 더 정교하게 상체와 팔·손을 활용하여, 더 강한 에너지를 창출할 수 있게 된다.

몸의 중심축선에서 머리를 일직선으로 정렬하여, 몸 회전축이 몸 회전체와 반대되는 방향으로 회전하고 있다고 가상하고 실시하면, 반복 스윙하는 과정에서 미비하나마 실제로 이러한 느낌을 받을 때 좀 더 안정적이고 파워 있는 스윙을 하게 된다.

회전하는 몸체의 움직임에 비추어 반대 방향으로 움직이는 회전축의 움직임은 미비하여 세세하지 않으면 그렇게 감지하는 것은 쉽지 않으나, 그렇게 인지하는 과정에서 보다 효율적으로 회전력을 활용할 수 있다.

6. 골반의 도리도리 운동

인체의 회전은 인체의 중심인 골반의 회전이 원활할 때 안정적이고 쉽다. 골반의 회전은 엉덩(고)관절의 회전에 의하여 수행된다.

골반의 회전을 잘하기 위해서는 목의 '도리도리 운동'과 같이 골반의 '도리도리 운동'이 매우 필요하다. 이 운동은 상체를 약간 숙이고 무릎을 약간 접은 골프의 스탠스 자세에서 효과가 좋다.

전문의 스탠스 자세에서 무료-바로-좌로의 방향으로 박자에 맞춰 리듬을 타고 이동하며 골반을 돌리게 되면, 이에 해당하는 관절과 근육이 움직이게 되며 활성화 된다. 이 때 당연히 몸통과 얼굴은 계속 전면을 주시하고 있어야 한다.

적지 않은 생활체육인들이 이러한 기본 없이 운동하기 때문에 이 부위에 해당하는 근골과 신경의 발달이 미비하여, 노력에 비해 좋은 자세와 결실을 얻는 것이 미비하다. 이러한 골반의 도리도리운동은 골프 등과 같은 회전운동을 하기 위해서 꼭 필요하다.

아울러 엉덩관절이 잘 회전을 하려면 바닥에 접지한 발에 발목의 움직임이 원활해야 하고, 몸통이 잘 회전하려면 이 엉덩 관절의 움직임이 원활해야 한다. 골프는 골반이동에 따라 보다 좀 더

큰 이동으로 몸통을 회전시키는 운동이다. 발목관절 약간-엉덩(고)관절 약 40도-몸통관절 약80도 정도가 회전축을 중심으로 나선형의 입체감 있게 동작될 때 운동의 효율은 좋을 것이다.

7. 맺음말

몸 회전체와 회전축의 운동방향이 반대인 것을 숙지하여, '헤드업 하지마라'라고 말하는 것이 아니라, 골프 스윙은 물론 탁구, 야구, 테니스 등 여타 운동의 인체 회전 시에 '인체의 회전축이 몸체의 회전 방향과 반대로 도는 것을 체현하라'라고 말하는 것이 운동 효율을 높이는 명언이다.

이는 축에 대한 개념을 바로 이해하고, 몸체 회전의 동작이 골반회전에서 이어지며, 발목관절- 엉덩(고)관절- 몸통관절이 회전축을 중심으로 나선형의 입체감 있게 동작할 때 그 효율은 매우 높다.

신체의 효과적인 좌우 회전운동을 통해 보다 안정적이고 활력 있는 동작의 실현으로 효율적인 건강생활이 지속되기를 바란다.

안동권씨 종보 구독 확장 협조 안내

안동권씨 종보는 안동권문의 전통이자 역사입니다.

안동권씨 종보는 100만족친의 소통매체입니다.

지역종친회를 중심으로

1인당 10명 이상구독자를 확보하여 더 크게 화합합니다.

안동권씨 대종회 회장 권해옥

광고, 기고, 구독신청 안내

안동권씨 종보에서는 기업광고, 단체모임 등의 광고와 독자들의 기고를 기다리고 있습니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

◆ 광고, 독자투고, 구독신청 연락처

▶ ☎ 02-2695-2483~4 ▶ FAX: 02-2695-2485

▶ E-mail : ankwon2695@naver.com andongkwonmun@daum.net

◆ 종보 대금 납부 계좌번호 : 033237-04-006941(국민)

안동권씨 대종회