

■ 괴운(槐雲) 칼럼



삼척(三陟)지역 역사 탐방

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문: 북아공파 36세)

며칠 전 '조선왕조의 뿌리 삼척탐방'에 참가하여 많은 것을 듣고 보고 왔다. 우리 일행을 안내한 문화관광해설자에 의하면 삼척시는 강원도에서 홍천군(洪川郡) 다음으로 큰 지역으로 추암 촌대 바위, 삼척 해상케이블카, 동해바다의 풍부한 먹거리 관광여행 뿐만 아니라, 최근에는 환선굴, 대금굴, 검봉산 국립자연휴양림을 포함한 내륙지역 관광과 도계유리마을, 산양 농산촌마을 체험여행 등 다양하며, 특히 신라, 고려, 조선조의 역사가 담긴 역사의 고장이라고 하였다.

삼척과 관련된 역사를 살펴보면 먼저 신라시대 506년(지증왕6년)에 신라 문헌제가 실시되어 최초 실직주(悉直州) 군주(軍主)가 된 이사부(金異斯夫)장군이 512년 우신국(于新國-울릉도) 정벌한 기지가 바로 삼척이다. 삼척시는 이사부 장군의 일과 개척정신을 살리기 위해 이사부 사자(獅子)공원 조성과 삼척항과 해변을 있는 4.6km를 이사부 길로 정하고 전망이 가장 좋은 곳에 소망탑을 세워 매년 1월1일 해맞이 축제를 열고 있다.

두 번째로 고려시대 1361년(공민왕10)에 삼척 심씨(沈氏) 시조인 심동로(沈東老)가 벼슬을 버리고 낙향하여 후학양성과 풍류로 여생을 보낸 곳으로 공민왕이 식음(食邑)으로 하사하였다. 사적으로 북평 해암정(北坪 海岩亭)이 있으며 1794년(정조18)에 수리하여 강원도 유형문화재 제63호로 되어있다. 다음은 고려 마지막왕인 공양왕과 두 왕자가 이곳에서 살해되어 묻힌 근덕면 궁촌리 고돌재 동편에 공양왕묘소(왕릉)가 있다. 공양왕릉은 경기도 파주와 강원도 고성에도 있지만, 삼척시가 이묘를 1977년 6월

에 봉축하여 매년 살해당한 날인 음력 3월 17일에 제례를 지내고 있다.

다음은 미로면 활기리에 조선 태조 이성계의 5대조(玄祖) 이양무(李陽武) 상장군의 무덤인 준경묘(淸慶墓)와 근처 하사전에 그의 부인 영경묘(永慶墓)가 있으며 사적 524호로 지정되어 있다. 이양무 아들 태조의 4대조(穆祖) 이안사(李安社)가 이곳에 묘를 쓰면 5대 후손이 왕이 된다는 한 도승의 예언을 듣고 그 자리에 아버지 묘를 썼다는 '백우금관(百牛金棺) 전설'이 전해지고 있다.

이성계 가문은 신라시대부터 전북 전주에서 토착세력으로 성장하였으며, 이안사가 신임 산성별감과 다투어 역적으로 몰릴 위기에 처하자 식솔 170여명을 이끌고 이곳 삼척으로 이주하여 정착한지 1년 만에 부친상을 당했다고 한다. 준경묘를 직접 방문해 보니 깊고 푸른 하늘을 배경으로 아름답기 황장목이 마치 수호신처럼 군락을 이루고 있는 명당이었다.

다음은 죽서루(竹西樓)이다. 죽서루는 고려때 원두막형식으로 세워졌으나 허물어져 1403년(태종3)에 김효손(金孝孫) 삼척부사가 새로운 누각을 세웠다. 그 후 수차례 중수 하여 오늘에 이르고 있으며, 현재 관동팔경의 제 1루로서 보물 제 213호로 지정되어있다. 하층은 자연 암반위에 길이가 다른 17개 기둥으로 되어 있고 지금까지 600여년 넘게 이어오고 있다. 상부는 20개 기둥으로 앞면 7칸 옆면 2칸 단층 팔작지붕건물이다. 죽서루 내부에는 숙종, 정조, 율곡, 송강정철 등 많은 글들과 모두20점의 편액과 현판이 걸려 있다.

그 가운데 1662년(현종3) 부사 허목(許穆)이 쓴 '제일계정(第一溪亭)'과 1710년(숙종37) 부사 이성조(李聖肇)가 쓴 '관동제일루(關東第一樓)', 1837년(헌종3) 부사 이규현(李奎憲)이 쓴 '해선유희지소(海仙遊戲之所)' 등이 돋보였다. 죽서루는 서쪽에 오십천(五十川)의 맑은 물이 감싸 흐르는 강안에 솟아 있는 절벽과 괴암 괴석위에 세워진 천하제일의 누각으로 예부터 풍류객이 찾았고 현재도 관광객이 이어지고 있다.

다음은 조선시대 동해안 9개 군(嶺) 중(嶺)과 울릉도까지 해상방위를 총괄했던 삼척 포진성(浦鎭城)이 있었던 육향산(六香山)과 미수(叟叟) 허목선생 유적지이다.

산 정상에는 허목이 부사로 재임(1660-62) 하면서 동해안 조수와 홍수를 물리치기위해 세워진 적주동해비(陟州 東海碑)와 중국의 형산(衡山) 우제(禹帝)가 썼다는 전자비(篆子碑) 탁본을 전수받아 77자 중 48자를 새겨 삼척부에 보관한 대한평수토찬비(大韓平水土贊碑)가 세워져 있는데, 강원도 유형문화재 38호로 지정되었다. 육향산 하단에 문장공 허목의 사당인 미수사(叟叟祠)가 있으며 매년 음력 3월9일 '미수허목 춘향대제'를 올리고 있다. 이밖에도 미로면에 제왕운기를 저술한 이승휴의 유리지(遺墟地)인 천은사(天隱寺)가 있으며, 삼척시립박물관에서 삼척의 문화와 역사를 살펴볼 수 있다. 지금까지 삼척을 '동해안의 항구도시'로만 알고 있었는데 이번 탐방에서 삼척에 대한 새로운 사실들을 많이 알게 되었다. 삼척의 역사를 알려준 삼척시 문화관광해설사에 고마움을 전한다.

생활속의 한방건강

골반을 제대로 돌리고 있나요?(2)



권희완 (시중공파 37세) 한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세전문원 원장

4. 제대로 돌리는 골반이 품은 근육

인체의 중심인 골반을 제대로 돌릴 수 있으면 건강은 백점이다. 제대로 잘 돌리기 위해서는 좌우 엉덩(고)관절의 회전이 필요하다. 이의 회전은 결국 뼈와 연결된 인대와 건을 포함한 건강한 근육의 작용이다.

엉덩허리근(장요근)은 허리와 골반을 이어 허리를 숙이거나, 앉을 때, 설 때, 상체 또는 하체를 들어 올릴 때나 구부릴 때는 물론 척추와 골반의 안정성을 유지하는데 매우 중요한 역할을 한다. 내전근은 허벅지와 다리를 구부리고 펴게 하는 엉덩관절의 안쪽 즉 허벅지의 안쪽에 있는 근육이다. 외측에 있는 엉덩근, 뒤쪽에 있는 뒤다리근(햄스트링) 등도 원활히 작동되어야 한다.

골반을 제대로 돌리기 위해서는, 양 발바닥으로 땅바닥을 잘 딛고 좌로, 우로 골반을 수평으로 돌릴 때에, 여러 근육 중 최소한 허벅지 안쪽의 '내전근의 회전'을 감지하는 것이 필요하다. 이렇게 하다보면 감지력이 증가되어, 덤으로 복근의 움직임도 어렵지 않게 감지하게 된다.

또한 가느다란 발목관절이 작게 돌

지만, 이의 제대로 된 활용으로 엉덩(고)관절과 협업을 하여 골반을 제대로 돌리는 것이다.

5. 제대로 하는 무릎의 안정성

인체의 활동 시 관절이 작동한다. 이러한 관절은 인체가 정상적으로 작동되게 안정성을 주는 관절과 인체운동이 힘을 갖게 하는 가동성을 주는 관절의 복합으로 구성된다.

머리를 받치고 있는 목 관절, 상체를 받치고 있는 허리관절, 골반까지 받치고 있는 무릎관절은 안정성을 요하는 관절이다. 이러한 관절을 구성하는 뼈와 근육들은 이들이 지탱하고 있는 무거운 부위를 안정적으로 이동시키는 것이 주목적이다.

반면에 갈비뼈와 접한 등뼈관절, 골반을 받치고 있는 엉덩(고)관절, 한층에 들어올 듯한 발목관절은 힘을 쓰는데 주로 활용되는 가동성을 주는 관절이다. 그러므로 활동력은 '허리힘'이 아니라 엉덩관절의 턱을 보는 '골반의 힘'을 활용하는 것이다.

골반이 제대로 잘 돌게 만드는 핵심은 바로 무릎의 안정성에 있다. 무릎의 안정성이란 골반회전 시 무릎은 회전에 직접 가담하지 않고, 발바닥에 대하여 그대로 수직으로 유지하는 성질이다.

즉 무릎관절은 그 위와 아래 부위를 연결하여 지지한 채로 발목관절과 엉덩(고)관절로만 골반을 돌렸을 때, 방향성과 에너지 창출의 가동성을 갖는 제대로 된 골반을 돌리는 것이다. 이는 골프, 야구, 테니스, 탁구 등등과 같은 운동에 필수적인 기본동작으로,



운동 모습을 매우 힘있고 멋지게 만들어 준다.

인체의 중심인 골반을 제대로 돌릴 수 있도록 유산소 운동과 긍정적인 마음으로 내전근 등의 근육을 유연하게 하고, 이의 회전 감각을 키우고 매일 지속적으로 돌려서 백세시대의 백점건강을 이루시기 바랍니다.

이달의 책

“권세호의 별에서 온 회계학”

MBN, 서울경제TV 등에서 경제평론가로 활약 중인 권세호 공인회계사(삼영회계법인 대표)가 회계를 어려워하는 사람들을 위한 쉽고 재미있는 회계학 서적을 출간했다. 제목은 '별에서 온 회계학'. 지구에는 없는 손쉬운 회계학 책을 만들겠다는 염원을 담았다.

그래서 목차는 ▷(What)회계는 무엇인가요 ▷(Who)재무제표는 누가 만들어야 하나요 ▷(When)연제 만들어야 하나요 ▷(Why)왜 만들어야 하나요 ▷(How)어떻게 만들어야 하나요 ▷(Where)다른 회사 재무제표는 어디서 찾나요 등의 순서로 되어 있다.



■ 이달의 시

시 쓰는 손가락

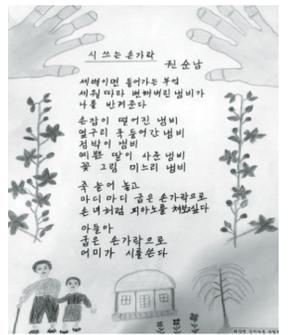
/ 권순남

경남 '합천군 성인문화교육 교실'의 수강생인 대양면 권순남(78) 작가가 9월 4일 세종문화회관 세종홀에서 열린 '2019년 전국 성인문화교육(成人文化教育) 시화전(詩畫展)'에서 '시 쓰는 손가락'이라는 작품으로 최우수상을 수상했다.

권순남 작가는 2017년부터 한글을 배우기 시작한지 3년만에 시(詩)까지 쓰게 되었다고 한다.

권순남 작가는 '시 쓰는 손가락'은 하루를 시작하는 부엌에서 냄비가 쪼글쪼글 끓는 모습을 보고 손녀가 치던 피아노 모습이 떠올라 그 감상을 시로 표현한 참신한 시화작품이다.

합천군 관계자는 "성인문화교실 수강생들의 배움에 대한 열정이 이번 수상의 기쁨으로 돌아온 것 같다"면서 "앞으로도 질 높은 성인문



해교육 프로그램을 기획·운영해 많은 분이 배움의 기쁨을 누릴 수 있도록 노력하겠다"고 전했다.

權紀 1100년의 역사 재조명 사업

대중회에서는 권기 1100년의 역사를 재조명하고자 합니다. 국가에 큰 공적을 세운 역사적 인물, 3정승 6판서, 청백리 등과 안동권문의 발전에 크게 기여하고 권문의 위상을 드높인 현조들의 사료를 모아 '權紀 천년사'를 다음과 같이 작성하고자 합니다. 100만 족친 여러분의 많은 관심과 협조를 당부드립니다. 특히 각 파종회에서는 각 파의 현조들이 빠짐없이 기록될 수 있도록 많은 협조 부탁드립니다.

○ 편집회의: (1차)2019년 6월 24일 11시, 장소: 대중회 ○ 사업기간: 2019년 7월 ~ 2020년 3월(9개월)

○ 사업담당: 편집국장 권행완

○ 작성예시

권기	단기	서기	문중사				한국사	동아시아사	세계사	
			호/성명	파	관직명	주요 사건 및 공적				묘소
1		930	권행權幸	시조 태사공	삼한백상삼중대방 아보공신	안동권씨 득성(得姓)	안동시 서후면 성곡리 산11번지	서경에 학교창설		
6		935						신라향복(명망)		
7		936						고려통일, 후백제멸망		
21		950						요나라 건국		
29		958						광종 과거제도 실시		
31		960						백관의 공복 제정	송나라 건국	폴란드왕국 건국
33		962								신성로마제국 성립

※ 표기시 한자 병기가 필요한 경우에는 한자 병기 가능합니다. 각 파종회에서는 문중사기지만 기재하시기 바랍니다.

안동권씨 대중회 회장 권해옥