

## ■ 괴운(槐雲) 칼럼



## 매미(蟬)와 된장의 오덕(五德)

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·복야공파 36세)

올 여름은 그 전에 비해 유난히도 비가 많이 내렸다. 그런데 반갑지도 않은 코로나19까지 겹쳐 우리의 일상생활을 크게 움츠려 들게 만들었다. 그러던 중 요 며칠 전 잠깐 푸른 하늘을 드러나는 청명한 날씨를 보이자 아파트 인근의 나무 여기저기에서 매미들의 “맴~맴~”하고 울어대는 소리가 유난히도 크게 들려왔다. 마치 합창소리와 같다. 긴장에 참았던 텏일까. 그러던 차에 한 지인이 카톡을 통해 ‘매미(蟬)와 된장의 오덕(五德)’이란 글을 받아 읽어 보게 됐다.

먼저 매미(蟬)의 오덕(五德)이다. 매미는 입추가 지나서 일까 더욱 열정적으로 울어대고 있다. 왜냐하면 뺨 짹을 만나 이승에서의 사랑을 나누고 떠나야 하기 때문이라고 한다.

매미의 일생을 살펴보면 땅속에서 7년을 기다렸다가 성충이 되어 이 세상에 나와서 10여일 정도 살다가 생을 마감한다고 한다.

이와 같이 짹고 굵은 매미의 삶을 옛 선비들은 군자의 다섯 가지 덕을 겸비한 것으로 여겼다 한다.

첫째, 매미의 곧게 뻗은 입은 선비의 깃털과 같아서 학문(學問)에 뜻을 둔 선비와 같다.

둘째, 사람들이 힘들게 지은 곡식(농작물)을 해치지 않으니 엄치(廉恥)가 있다.

셋째, 집을 짓지 않으니 육심이 없이 검소(儉素)하고,

넷째, 죽을 때를 알고 스스로 지키니 신의(信義)가 있으며,

다섯째, 깨끗한 이슬과 수액만 먹고 사니 청렴(淸廉)하다고 본다.

이 때문인지 조선시대 임금이 정사(政事)를 돌

볼 때 머리에 쓴던 익선관(翼蟬冠)은 매미의 날개를 본떠 만든 것이다. 이것은 매미의 오덕(五德)을 생각하며 백성을 다스리고자 하는 의지가 담겨 있다고 한다.

다음은 된장의 5덕이다.

첫째는 단심(丹心)의 덕이다. 된장은 다른 음식과 같이 섞여도 결코 자기의 맛을 잊지 않는다. 이것을 단심의 덕이라 한다.

둘째는 항심(恒心)의 덕이다. 된장은 세월이 흘러도 변치 않고 오히려 더욱 깊은 맛을 낸다. 이것을 항심의 덕이라 한다.

셋째 무심(無心)의 덕이다. 된장은 각종 질병을 유발시키는 지방을 녹여낸다. 좋지 않은 기름기를 없애주는 덕을 무심의 덕이라 한다.

넷째 선심(善心)의 덕이다. 된장은 매운 맛을 부드럽게 만들어 주는 역할을 한다. 맵고 독한 맛을 부드럽게 만들어 주는 된장의 덕을 선심이라고 한다.

다섯째로 화심(和心)의 덕이다. 된장은 어떤 음식과도 조화를 이룰 줄 안다. 이를 화심의 덕이라 한다.

된장은 각 가정의 식단에 하루도 빼놓을 수 없는 필수 전통음식이다. 된장과 김치를 빼고 한국의 전통음식을 논할 수 있을까 싶을 정도다. 발효식품으로 영양가도 만점이다. 이런 된장을 우리는 어릴 때부터 지금까지 아무런 의미도 모른 채 즐겨 먹어온 것 같다.

차제에 매미의 마지막 울음소리를 단순히 소음으로만 듣지 말고 아름다운 오덕을 생각하고, 선조들의 지혜와 인간의 삶의 자세를 알려주는 된장의 5덕을 곰곰이 생각해 보면서 차분히 가을을 맞이하자.

## 이달의 책

## 중국군벌전쟁

/권성욱



이 책은 현직 공무원인 권성욱씨가 집필했다. 그는 전쟁사 연구가다. 우리는 흔히 춘추전국시대하면 진제연초한위조라는 7국이 경쟁하던 고대의 춘추전국시대만을 생각할지 모르나 작자는 청나라가 망하고 중화인민공화국이 건국되는 그 과정을 중화인민공화국을 탄생시킨 “춘추전국시대”라고 선언한다. 황제가 되고자 했던 위안스카이(원세계), 동북왕 장취린(장작림), 중원의 폐자 우폐이 푸(오페부), 남방의 혁명가 쑨원(손문) 등 전국 각지의 군벌들이 합종연횡을 거듭하며 경쟁한다. 쑨원과 장제스(장개석)가 지도하는 국민당은 혁명 전쟁, 제5부 천하통일로 짜여져 있다.

저자 권성욱은

전쟁사 연구가. 개인 블로그인 ‘팬더 아빠의 전쟁사’에 전쟁사 관련 글을 쓰고 있다.

이 책은 한국출판문화산업진흥원 우수출판컨텐츠(2014년)에 선정되었다. 현재 울산에서 공무원으로 근무 중이다.

편집국장 권행완

을 완수하고 현대적인 공학을 수립하기 위한 노력을 수십 년간 거듭했다. 마오쩌둥(모택동)의 공산당 역시 한쪽에서 세력을 키워나간다. 제1부 자금성의 활활, 제2부 짧았던 공화정의 꿈, 제3부 군웅, 사슴을 죽다. 제4부 북벌 전쟁, 제5부 천하통일로 짜여져 있다.

## 3. 안정성관절의 부담은 질병 유발

안정성관절의 핵심은 중력에 따른 신체의 무게를 떼받거나 기동성관절의 중점이 되어 기동성 관절이 안정적으로 작동하게끔 지원해준다. 이러한 안정성관절은 힘이 좋아, 이 기반위에서 기동성 관절을 활용하여 목적을 이루는 것이 지혜이다.

우리 몸에서 안정성 관절은 무거운 머리를 받치고 있는 목뼈관절, 무거운 상체를 받치고 있는 허리뼈-엉치뼈 관절, 인체의 중심을 포함하고 있는 골반을 받치는 무릎관절, 어깨활동을 주관하는 어깨관절과 팔꿈치관절 등이 있다.

이러한 안정성관절은 지면에 대하여 수직으로 위치해야, 그 하중이 제대로 아래로 내려와야 바람직하다. 그러므로 서 있을 때나 앉아 있을 때에도 이러한 관절들이 지면에 수직으로 세워야 좋다. 즉 목과 허리는 바르게 세워야 한다.

사람이 서 있는 자세를 옆에서 봤을 때, 안정성

## 생활속의 한방건강

## 관절의 가동성과 안정성



권희완 (시중공파 37세)

한의학박사 / 주) 건강증진 바른자세진흥원 원장

## 1. 건강한 활동은 관절의 리듬성에서

건강함은 외부 병균 등의 침입에 대한 강한 면역력을 갖는 것도 있지만, 무엇보다 활동의 경쾌함에 있겠다. 건강한 사람은 리듬감 있게 움직이고, 그것을 보는 사람도 편안하거나, 보는 것만으로도 힘을 받기도 한다.

물론 관절을 움직이는 것은 신경과 근육이지만, 몸에서 만드는 이러한 리듬은 원활한 관절의 작동에서 나온다. 이러한 신축성이 있는 관절 동작의 완성은 의도한 동작이 표현되는 스포츠에서 볼 수 있다. 스포츠는 몸에서 관절을 활용해 힘을 만들거나, 속도를 내면서, 때로는 춤과 같이 리듬을 드러내면서 목적한 바를 이루는 활동이다.

## 2. 관절의 가동성과 안정성

두 개의 뼈가 이루어 어떤 기능을 가질 때 관절이라 한다. 우리 몸에 뼈의 개수가 성인의 경우 206개이며, 따라서 관절의 개수도 200여개 이상이 된다. 그러한 관절이 크게 ‘안정성’을 주기적으로 하는 관절과 ‘가동성’을 주기적으로 하는 관절로 대별된다. 안정성 관절과 가동성 관절의 주요 차이는 관절을 움직일 수 있는 관절의 방향의 개수에 달려있다.

일반적으로 안정성 관절은 단방향으로 접기나 펴기 또는 회전을 하고, 가동성 관절은 두 방향이상 전후, 좌우, 또는 상하로의 접기나 펴기 및 회전을 하는 관절이다. 이후 특성은 음양의 원리로, 힘찬 가동적 활동이 안정성 기반위에 원활하게 이루어지게 하는 화합과 조정의 원리가 내포되어 있다.

## 3. 안정성관절의 부담은 질병 유발

안정성관절의 핵심은 중력에 따른 신체의 무게를 떼받거나 기동성관절의 중점이 되어 기동성 관절이 안정적으로 작동하게끔 지원해준다. 이러한 안정성관절은 힘이 좋아, 이 기반위에서 기동성 관절을 활용하여 목적을 이루는 것이 지혜이다.

우리 몸에서 안정성 관절은 무거운 머리를 받치고 있는 목뼈관절, 무거운 상체를 받치고 있는 허리뼈-엉치뼈 관절, 인체의 중심을 포함하고 있는 골반을 받치는 무릎관절, 어깨활동을 주관하는 어깨관절과 팔꿈치관절 등이 있다.

이러한 안정성관절은 지면에 대하여 수직으로 위치해야, 그 하중이 제대로 아래로 내려와야 바람직하다. 그러므로 서 있을 때나 앉아 있을 때에도 이러한 관절들이 지면에 수직으로 세워야 좋다.

즉 목과 허리는 바르게 세워야 한다.

사람이 서 있는 자세를 옆에서 봤을 때, 안정성

관절인 목뼈관절, 허리뼈관절, 무릎관절이 수직선상에 있을 때, 바른 자세를 유지하고 있다 할 수 있다. 인체가 똑바로 서있게 되면, 중력에 의해 머리-몸통-골반 등의 무게가 바르게 아래로 쏠려, 발바닥에서 지면을 누르는 무게감을 느낄 수 있다.

앉아 있을 때에도 허리와 목을 수직으로 세우는 것이 인체의 하중을 무리 없이 처리하여 건강을 유지하는데 매우 필요하다.

반면에 안정성관절을 흘트리는 구부정한 자세, 즉 지면에 대하여 수직성이 미흡한 자세는 그 관절 부위에 부담을 과하게 주게 되어 디스크탈출이나, 척추관협착 등의 질병을 유발하게 된다.

생활 속에서 목뼈, 허리뼈, 무릎뼈 주위의 통증이 자주 발생한다. 이들은 안정성을 요하는 관절인데, 이에 대한 이해의 부족으로 이 부위를 꾸물 정하게 무리해서 사용하기 때문이다.

## 4. 가동성관절의 꾸준한 운동

가동성관절은 회전을 통한 활력을 만들어 주어 생기있고 리듬감 있는 활동을 할 수 있게 해주는 관절이다. 가동성관절은 발목관절, 엉덩관절(고관절), 흉추관절, 어깨관절, 손목관절 등이다.

이 중 사타구니의 엉덩관절의 작동이 매우 중요하다. 엉덩관절이 굽히고 펴는 동작을, 그 위의 허리관절이나 아래의 무릎관절보다 먼저 해야 한다. 그래야 허리와 무릎 통증의 주원인이 되는, 허리나 무릎이 무리해서 접고 펴는 일을 하지 않게 된다.

이러한 가동성관절을 꾸준히 좌우로, 상하로 돌려주는 것이 유연성체조나 스트레칭의 기본원리이다. 이것이 종합편이 바르게 걷기로, 건강유지와 증진에 필수요건이다.

하루에 몇 분이라도 최대한도로 엉덩관절을 크게 벌려 걸어보자. 보폭 10cm를 평소보다 더 넓혀 걷는 것이 건강에 좋다는 말씀이 퍼져간다. 결국 국 이는 엉덩관절을 더 벌려 걷는 것이다. 이어서 자연스레 어깨를 더 회전하며 팔 풀을 더 넓혀 걸



어보자.

물론 이 때 목뼈관절, 허리뼈관절 등의 안정관절을 세워야 하고, 무릎도 펴서 걷는 것이 지극히 당연하다. 이러한 안정성 관절을 세우고 늘이면서 걷는 것 또한 유연성체조나 스트레칭의 기본원리이다.

꾸준히 바르게 걷기나 유연성체조 등으로 안정성관절의 세우기와 가동성관절의 돌리기는 건강한 신체의 증진과 리듬감 있는 활동의 원천이다.

## ■ 이달의 시

## 꽃씨

/ 권숙월



땅에 심지 않았다.

그에게 심었다.

마음속에 있는 말 평생 못할 것 같아

마음이 다 타고 없어져 못할 것 같아

꽃으로 말하려고 향기로 말하려고

그도 저도 안 되면 꽃씨로 말하려고

목숨 걸고 심었다.

나를 심었다.

김천 출생. 1979년 「시문학」으로 등단. 한국문인협회 경상북도지회장, 한국문인협회 이사, 한국문인협회 김천지부장, 김천신문 편집국장 등 역임. 시집으로는 「하늘 일」, 「가둔 말」, 「민들레 방점」, 「달을 새로 읽다」 등 발간. 시문학상, 매체문학상, 한국시원시문학상, 경상북도문예상, 김천시문화상 등 수상

## 임원회비 납부 안내

임원 여러분! 코로나19 사태로 인해 대단히 어려움이 많을 것으로 생각되지만 임원회비는 꼭 납부하여 주시면 감사하겠습니다. 임원 여러분께서 납부해 주시는 회비는 안동권문의 발전과 100만 족친의 화합을 위한 든든한 주춧돌입니다.  
임원 여러분의 많은 협조 부탁드립니다.

◎ 임원 : 상임위원, 부회장, 이사, 종무위원

## ◆ 대종회 사무처

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

## ◆ 임원회비 입금 계좌

- ▶ 국민은행 : 033237-04-006941(예금주: 안동권씨 대종회)
- ▶ 농 협 : 301-0235-6546-41(예금주: 안동권씨 대종회)

## 안동권씨 대종회