

■ 괴운(槐雲) 칼럼



세상살이 필요한 몇 가지 일들

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·복야공파 36세)

사람이 살아가는데 필요한 것들이 많이 있다. 그 가운데 오늘은 최근 인터넷에서 회자되고 있는 3사, 삼걸, 3기, 3심에 대해 알아본다.

먼저 삼사입니다. 삼사 중에 첫째는 인사(人事)입니다. 사람이 살아가는데 가장 기본적인 인사는 내가 먼저 하면 기쁨이 배로 증가됩니다. 둘째는 감사(感謝)입니다. 감사를 모르는 사람은 불평과 불만의 삶을 살아갈 수밖에 없습니다. 셋째는 봉사(奉仕)입니다. 섬기는 일은 섬김을 받는 일보다 더 자유롭고 기쁨과 행복사이를 왕래합니다.

다음은 3걸입니다. 첫째는 좀 더 잘 할 걸입니다. 한 순간만 지나도 후회하게 되는 것입니다. 둘째는 그럴 걸입니다. 좀 더 나누어 줄걸, 좀 더 사랑할걸, 미리 찾았던 걸, 많이 칭찬해 줄걸, 해야 하는 말을 하지 않아서 온 후회의 말과 마음입니다. 셋째는 참을 걸입니다. 조금만 참으면 되는지 참지 못해 행하는 많은 일들에 대한 후회입니다.

그 다음은 삶에 대한 3기입니다. 첫째는 버리기입니다. 마음의 욕심도 버리고 물건도 정리해서 간결하게 살아야 합니다. 둘째는 줄이기입니다. 예전만 못한 건강을 있는 그대로 인정하여 활동을 줄이고 집도 큰집

에서 작은 집으로 줄이고, 소비도 줄여야 한다는 것입니다. 셋째는 나누기입니다. 무엇이든 다른 사람과 나눌 수 있어야 한다는 것입니다.

다음은 사업 성취를 위해 3가지 마음가짐(三心)입니다. 첫째는 초심(初心)입니다. 초심은 어떤 일을 시작할 때 처음 갖은 마음 즉 일을 성공적으로 이끌기 위한 다짐을 하는 마음입니다. 초심은 사랑하는 마음, 순수한 마음, 겸손한 마음으로 날마다 가꾸고 다듬어야 쉽게 꺼지지 않습니다. 둘째는 열심(熱心)입니다. 맑은 바 일을 성공적으로 이끌기 위한 목표와 배우는 마음 일에 정신을 집중하고 견습공의 마음까지 총 동원하여 열정으로 쉬지 않고 하겠다는 정성이 빠 속 깊이 스며드는 아무진 정신을 다짐하는 마음입니다. 셋째는 뒷심입니다. 사업을 성공적으로 이끌기 위한 마지막 마무리의 심사숙고 정신이 요구되는 투철한 마음입니다. 이상 초심, 열심, 뒷심이 없이는 과업을 성공적으로 이끌 수 없습니다.

앞으로 우리 안동 권문들은 이상과 같은 3사, 삼걸, 3기, 3심을 마음 깊이 되새기면서 세상을 살아가는데 큰 도움이 되길 바란다.

생활속의 한방건강

관절운동과 골프스윙

권 희 완(시중공파 37세)
한의학박사 / 안양지역종친회원
3족관절스윙 골프아카데미 원장

은 기쁨이다.

3. 골프스윙은 관절의 회전운동

골프에서 공을 보내기 위해 몸의 동작을 행하는 것이 스윙(swing)이다. 영어에서 swing은 흔들다, 빙글 돌리다, 휘두르다, 라는 움직임 및 그네, 곡선운동과 같은 뜻을 지니고 있다.

공을 치기 위해 긴 막대를 사용하는 운동은 골프 외에 야구, 탁구, 테니스, 배드민턴 등이 있다. 이들 운동의 차이점은 골프는 바닥에 움직이지 않는 공을 움직이게 하는 비교적 동적인 운동이지만, 다른 운동들은 날아오는 공을 역동적인 운동이다.

어느 운동이든지 공을 최대한 멀리 보내려면 최대한의 힘을 발휘해야 하고, 그러기 위해서는 관절을 최대한으로 사용해야 한다. 골프이든, 야구이든 공을 최대한 멀리 쳐내는 우수한 선수들의 품을 보면, 그들은 인체의 관절을 움직일 수 있는 최대한의 가능성을 살려서 스윙하는 것을 볼 수 있다.

이러한 역동적이고 멋진 스윙의 핵심은 몸이 회전운동을 하는데, 그 본원은 관절의 회전운동이다. 이는 이러한 회전에 기반하는 관절들이 자체의 원리로 작동함에 있다.

4. 관절로 힘을 키우는 자례의 원리

두 개 이상의 뼈로 구성된 관절의 움직임은 두 개의 뼈가 맞닿은 부위를 기준으로 회전의 작용으로 움직인다. 이 회전운동은 축을 중심으로 일어나는데 이것이 회전축으로, 이 회전축의 수에 따라 관절을 분류 할 수 있다.

이 회전축이 하나인 관절은 '안정성 관절'로서 우리 몸의 구조를 안정화시키는데 사용하는 관절로, 아래로부터 무릎관절, 허리관절, 어깨관절, 목관절 등이 있다. 이 안정성 관절들이 혹시 알고 있는 상식과 달라 의아할 수도 있다.

죽이 없거나 2개 이상인 관절은 '가동성 관절'로서, 활동하거나 운동하는데 사용하는 관절로, 아래로부터 발목관절, 엉덩관절(고관절), 어깨관절, 어깨관절 등이 있다.

관절은 자례의 원리를 작동시켜 힘을 키운다. 이 자례는 힘집, 작용점, 받침점으로 구성되는데, 힘팔은 받침점에서 힘집까지의 길이를 말하고, 작용팔은 받침점에서 작용점까지의 길이를 말한다. 이 자례의 원리는 힘팔과 작용팔의 길이를 달리하여 힘의 이득을 얻는 작용이다.

자례에서 힘은 두 팔의 길이의 차이에 따라 이동거리가 달라지거나 이동속도가 달라짐에 따라 발생한다. 즉 질량(무게)을 가진 물체의 이동거리나 속도는 이 물체가 내는 에너지(힘)와 밀접한 관련성이 있다.

그러므로 이 자례의 원리를 적용하여 관절을 사용하게 되면, 무거운 짐을 나르거나 들어올릴



권오신 전주완주종친회 고문 “양촌 선생의 시, 야우(夜雨)” 출품



2022년 11월 19일에서 24일까지 전주소리 문화의 전당에서 개최한 한국서가협회 전라 북도 지회가 주최하고 전라북도에서 후원한 제25회 전라북도 서예 전람회가 성대하게 개최되었다.

전주, 완주종친회 권오신(추밀공파 35세) 고문께서는 요즘 코로나로 경제, 문화, 생활 전반에 어려운 여건 속에서도 안동권씨 선조 이신 ‘양촌 선생의 시, 야우(夜雨)’를 전라북도 서예 전람회에 출품하여 참여한 출품 작가 및

심사위원으로부터 많은 관심을 받았다.

권오신 고문은 전주, 완주 종친회 23대 회장을 지내면서 종친회 발전에 기여하였음을 물론 장학제도를 만들어 미래를 이끌어 갈 인재를 조기에 발굴하여 젊은 청년들을 장학생으로 선발하여 매년 100만원의 장학금을 기부하고 있다. 권오신 고문은 앞으로 남은 여생을 종친회 발전에 헌신하고 서예 초대 작가로서 동료 작가와 후배 양성을 위하여 전력을 다하겠다고 다짐하였다. 권영준 전주완주종친회 총무이사

이달의 책



가이사의 것은 가이사에게로

/ 권수진 시집

권수진 시인은 철학자 시인이다. 범상치 않는 고뇌에 찬 시어들이 즐비하다. 권수진 시인의 두 번째 시집 ‘가이사의 것은 가이사에게로’가 시인동네 시인선 188로 출간되었다.

꼬리에 꼬리를 물고 늘어지는
끈질긴 계보의 마지막 막 벼랑 끝에서
나는 지금껏

무슨 화두를 불잡고 살았는가?
한 마리 제비가 날아와서
당신의 인생이 봄날인 줄 알았다
모든 질문이 먹고사는 문제로
귀결된다면
각자 능력에 맞는 응분의 뜻이 주어
져야 한다고
가이사의 것은 가이사에게로

-「프로네시스」 전문

경남 미산에서 태어나 2011년 ‘최치원신인문학상’을 수상하며 “시작”으로 등단했다. 시집으로 “철학적인 하루”와 함께 시집 ‘시끌시인—K’가 있다.

권행완 편집국장

때에는 물론 우리 몸에서 신체의 부위인 팔이나 다리를 이동하거나 들어올릴 때에도 관절에 무리를 줄여가며 동작하거나 운동할 수 있게 된다.

운동에서 공을 멀리 보내거나, 무거운 것을 움직이려면 관절이 만드는 자례의 원리를 잘 이해하고 활용하면, 관절의 유연성이 증대되면서 몸의 건강도 좋아진다.

■ 이달의 시

시계

/ 권수진

오차 없이 정확하게
찔러도 피 한 방울 나오지 않을 것 같은
사람들도
이별을 대면하는 순간만큼
사랑하는 사람의 반경 범위 내에서
제각제각 주변을 맴돌다가
다시 원점으로 되돌아온다는 것을
기다려 본 자들은 안다

지역종친회과 청장년회 회장 및
총무(사무)국장의 명단 제출을 요청드립니다

코로나로 인하여 중단되었던 지역종친회 및 청장년회가 다시 활동을 시작하면서 임원개선이 많은 것으로 알고 있습니다. 대종회에서 최근 명부를 파악하고자 하오니 다음 양식에 의거 12월 26일까지 제출하여 주시기 바랍니다.

회장 명단 제출 내용 (전지역, 설립 추진 중인 지역 포함)		총무(사무)국장 명단 제출 내용 (전 지역, 설립 추진 중인 지역 포함)	
(회장) 지역종친회장 및 청장년회		(총무, 사무) 국장 지역종친회 및 청장년회	
지역명		지역명	
성명(한자)		성명(한자)	
派/세	/	휴대폰번호	
출생년도		종친회(청장년회) 회관 주소	
자택주소		회관 전화번호 및 팩스번호	
휴대폰번호			
작장(사업체)			

○ 제출 기한 : 2022. 12. 26.

○ 추후 회장, 총무 변경 시에도 대종회로 꼭 연락하여 주시기 바랍니다.

○ 제출방법

- 우 편 : 서울시 동대문구 왕산로22길 11. 안동권씨대종회(2층)

- 팩 스 : 02-2695-2485

- 이 메일 : andongkwonmun@daum.net, ankwon2695@naver.com

안동 권씨 대종회

서울산악회 정기산행 안내 (제321차)

서울산악회 정기산행을 아래와 같이 알려드리오니
시간 염수하시어 많은 참석 부탁드립니다.

♣ 일 시 : 2022년 12월 18일(일) 10시

♣ 장 소 : 3호선 동대입구역 6번 출구 파출소 앞

♣ 산행지 : 남산 둘레길

♣ 준비물 : 간식, 식수 등 (중식제공 : 식당)

● 회 장 권영복 : 010-2456-6865

● 등반대장 권오윤 : 010-9027-6179

● 총 무 권순희 : 010-3797-1874

2022년 12월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권영복

서울마포종친회 월례회 안내

회원 여러분, 12월입니다. 가정에 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다.

2022년 총회를 아래와 같이 개최하오니 많은 참석 바랍니다.

♣ 일시 : 2022년 12월 11일 일요일 12시

♣ 장소 : 한우마당(02-719-7792)

◆ 연락처 :

회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437

총무 권경탁 010-3796-4047

2022년 12월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구