

■ 괴운(槐雲) 칼럼



영가 지족당 가훈(永嘉知足堂家訓) <2>

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·북아공파 36세)

<전월애 이어>

(9) 과거보는데 조심할 일(科策)이다. 과거보러 가는 사람은 시험관에게 잘 보달라고 청해서는 안 된다. 과거에 급제한 사람은 남에게 방자하지 말고 조상의 적덕을 생각해 겸손해야 한다.

(10) 관리가 되어 종사하는 일(仕官)이다. 관직이 귀하고 벼슬이 높으면 위태롭다. 한결 같이 충성과 정직을 으뜸으로 삼아야 한다.

(11) 재산을 나누는 일(分財)이다. 재산을 나누는 일은 제사를 받드는 일과 같이 법례(法例)에 의거하고, 제사를 주관하는 사람이 차례로 옮겨 그 신위의 제사를 받드는 일을 관장하게 한다.

(12) 잔치모임에 명심할 일(宴會)이다. 잔치의 그릇 수는 열다섯을 넘지 말고, 국그릇도 다섯을 넘지 말고 잔치도 자주 빼놓지 말라. 남자는 지나치게 술을 마시지 말고, 여자는 혼사. 환갑 축하 잔치 외는 가지 말라.

(13) 부귀에 관해 삼가야 할 일(富貴)이다. 부귀가 크게 성함은 두려워해야 한다. 부귀로 몸을 망치고 일족을 멸망시킨 일이 역사에 역력하다.

(14) 식욕과 색욕을 경계해야 할 일(食色)

이다. 세상의 악의 근원은 음식과 여자의 욕심에서 생긴다. 소학의 음식과 남녀절도(飲食男女之節) 여섯 글자와 나물뿌리를 씹는다(咬菜根)는 세 글자의 뜻을 명심해라.

(15) 농장과 노비에 관해 경계할 일(莊僕)이다. 전민(田民: 전답과 비복)을 나누고 사교파는 데는 오직 의리에 있을 따름이고 자손의 기업으로 삼지 말라. 제언(堤堰)을 널리 점령하여 이익을 도모해서도 안 된다.

(16) 가훈에 덧붙여 경계하는 말(續訓)이다. 예부터 사람의 재앙과 환난은 부유하고 귀한 집에서 생기고 호걸은 가난하고 천한 속에서 생긴다. 가난하고 천한 사람을 능멸해서는 안 된다. 남을 도와주기를 좋아하는 사람을 의기롭다. 부지런하여 재산을 보전하는 사람을 비속하다고 하는데 내 뜻은 다르다. 부귀공명을 얻는 것이 쉬우면 반드시 잃기 쉬우니 후손대대로 이를 경계하라. 나는 젊어서 곤궁하여 사람들이 천하게 여겼으며 성품도 지둔했다. 그래서 일찍이 강개발분(慷慨發憤)하여 과거에도 급제하였다. 올해 나이 65세이니 병도 깊어 누워쳐 봐도 미칠 수 없다.

나의 분관은 영가(永嘉: 안동의 옛 이름)

이다. 안동 권씨 국제선생(菊齋先生: 고려 충렬왕 때 학자)까지 군으로 봉한 사람이 아홉 집이나 되고, 양촌(陽村)선생에 이어 습재(習齋: 권백)선생 부자까지 세상을 떨쳤다. 불초손 양(讓)에 이르러 형제 종손 등 8-9명이 급제하여 성만(盛滿)함을 두려워한다. 이제 내 몸이 쇠약하고 병약하여 만나서 훈계하기도 어려워 약간의 훈계 말을 써서 가르치게 하는 것이니 명심하고 그대로 지키도록 하라. 임신(壬申) 숙종18년(1692년) 4월4일 천동(泉洞)에서 지족당 씌.

가훈은 선조들의 온갖 지혜와 고귀한 정성이 깃들여 있어 천만금으로도 살 수 없는 보배로운 글이다. 그래서 옛날부터 가언이나 가훈을 중시해온 것이 사실이다. 필자가 책을 통해서 본 명가가훈의 공통된 주제는 (1) 가정윤리 (2) 사회생활 (3) 국가관 (4) 인생관 (5) 여성의 미덕 등으로 요약할 수 있었다.

그리고 지족당의 영가가훈은 무려 16개 항의 장엄한 내용이다. 또한 수백 년 전의 글로서 현 시대에 맞지 않은 내용도 있겠지만 선대의 가훈을 참고하여 새로운 삶을 영위하는 생활지침으로 삼아 권문의 후손들의 생활에도 큰 도움이 되길 바란다.

생활속의 한방건강

발과 건강



권희완 (시중공파 37세)
한의학박사/안양지역종친회
3축관절스링 골프아카데미 원장

1. 발은 충직한 신체활동의 바탕

1) 발은 걸음의 바탕

인간이 일반 동물과 달리 영장류로서 활동할 수 있는 근거가 되는 것은 두 다리로의 직립보행과 도구의 사용이라고 말해진다. 사람의 발은 직립보행을 잘할 수 있도록 구조화되어 있다.

발 하나는 26개의 뼈, 33개의 관절, 이 관절을 결합시키면서 강한 충격과 비틀림을 이겨내는 56개의 인대 및 64개의 근육으로 이루어져 매우 중요한 기능을 하도록 구조화되어 있다.

프랑스 생물학자 이브 파칼레는 사람이 80살까지 산다면 평생동안 지구를 평균 11바퀴 도는 거리를 걷는다고 했다. 지구 한 바퀴가 42,000Km 이므로 이는 총 46만 Km를 걷는 셈으로, 동해에서 서해까지 300Km인데 750번을 걸음으로 왕복하는 거리이다.

엄청난 거리를 걷는데 직접적으로 바닥에서 가장 수고 하면서도, 우리의 활동과 운동을 수행함에 있어 매우 충직하게 중요한 기능이나 역할을 하면서도 발에 대한 우리의 관심과 관심은 다른 부위에 비해 홀대하는 느낌을 갖게 한다.

2) 발은 제2의 심장: 동맥혈과 정맥혈의 반환점

발은 심장에서 가장 멀리 떨어져 있으면서 심장에서 받은 혈액을 다시 올려 보내는 부위에서 '제2의 심장'이라고 불리기도 한다. 따라서 심장에서 분출한 혈액이 온 몸 곳곳으로 잘 돌고 있는지 궁금하다면 '발'을 확인해야 한다. 혈관이 심장에서 멀리 있어서 혈액이 가장 늦게 도착하고 또 정맥이 시작되는 곳이라 기저 질환 증상이 잘 나타나는 부위이다. 당뇨가 있는 사람이라면 더욱 발에 대한 관리가 필요하다.

2. 발바닥의 아치형태의 구조와 기능

1) 발바닥의 골격과 아치 구조

동물의 발은 4개이고 인간의 발은 2개이지만, 사람의 발바닥의 중간부위가 굴곡(arch)의 형태가 되어 기능적으로 발목 아래의 뒤꿈치와 발가락에 연결되는 앞꿈치로 구분할 수 있다. 따라서 실제 사용에서는 하나의 발바닥이 2개의 기능적 발꿈치를 가짐에 따라 기능적으로는 2개의 발바닥의 역할을 수행하여 사용하게 된다.

두개의 다리에 이어지는 발목아래서 4개의 기능적 발바닥을 가지는 아

치형태의 구조는 사람이 무거운 체중과 중력을 적절히 분배하고 활동 시 충격을 흡수하여, 걷고, 뛰고, 구르는 등의 활동을 균형 있고 원활하게 만들어 주는 훌륭한 신체부위이다. 이에 따라 몸의 면적에 2%에 해당하는 발바닥 면적으로 나머지 98%를 지탱하여 활동하는 기능을 수행한다.

2) 아치형태의 무너짐의 원인과 유지방법

발바닥에는 근육을 보호하고 있는 지방층이 천연 쿠션 역할을 하고, 뒤꿈치에 뽀뽀한 인대가 생체스프링의 역할을 하는 족저근막과 앞꿈치의 튼튼한 발가락근육이 아치의 형태를 유지하게 한다.

하지만 아치형태의 구조에서 그 구조를 이루는 근육이 이완되어 높이가 낮아지면서 발의 폭이 커져서 평발의 형태를 지니게 되는 경우도 발생한다.

이러한 원인은 나이가 들면서 발바닥의 지방층이 얇아져 염증을 유발하거나, 체중 증가, 아치를 제대로 받쳐 주지 못하는 하이힐이나 바닥이 딱딱한 신발을 신고 오래 걷는 경우 및 발바닥에 충격을 주는 과한 운동을 한 경우 등이다.

발바닥의 아치가 무너진 채로 생활하면 통증이 발생하고, 심해지면 족저근막염, 엄지발가락이 바깥쪽으로 휘는 무지외반증 및 발목에 염증까지 유발할 수 있다.

그러므로 그 아치가 본래의 기능을 잘 할 수 있도록 오목한 형태로 유지하기 위해서는 이에 해당하는 발의 근육을 강화하고, 발바닥 아치의 무너짐의 원인이 되는 행위를 억제하는 것이 필요하다. 또한 오목한 부위나 무너진 부위를 지지해줄 수 있는 깔창을 사용하는 것도 좋은 방법이다.

3. 한의학적 관점에서의 발의 관리

한의학 관점에서 발은 몸체에 흐르는 기(에너지)의 주요한 통로이다. 동양 의학서적인 '황제내경'은 '모든 병은 발에서 시작되고, 피곤하면 발이 먼저 약해지며, 건강을 유지하려면 발부터 보호하고, 발을 보호하면 늙지 않는다'라고 쓰여있다.

발도 손이나 귀처럼 신체의 모든 부분과 연결되어 있다. 엄지발가락



부위는 머리, 발 옆면은 무릎, 둔부, 어깨 등 신체 표면, 발바닥 안쪽은 척추와 신경 등 신체 내부에 연결이 된다. 또한 발에는 작은 근육들이 몰려있기 때문에 잦은 피로감을 갖게 된다.

그러므로 발에 지압이나 자극 등의 압력을 주면 전신의 기와 혈액의 원활한 순환에 도움이 되어, 통증 완화, 신체 기능 회복 및 항노화 효과가 있다. 따라서 물이 아프거나 기력이 떨어졌을 때, 발 마사지를 지압만 잘 해도 증상을 완화시키고 기운을 회복할 수 있다.

발바닥에는 수십 개의 혈자리가 있다. 그 중에도 발가락을 접으면 발바닥 앞꿈치 부위아래에 있는 약간 움푹 들어가는 용천혈은 전신의 기와 신경 및 혈액이 한 곳에 모이는 혈자리이므로 수시로 마사지 하면 효과가 있다. 또한 발바닥 아치 밑이나 발가락 사이에는 근육이 밀집됐기 때문에 이 부분을 누르거나 문지르면 풀어 주거나, 발가락을 손가락처럼 벌리고 오므리는 운동을 하면 도움이 된다.

마사지나 지압은 손이나 골프공, 페트병, 등의 도구 등을 사용하여 문지르고, 쓰다듬고, 누르고, 두드리고, 주무르는 것 등을 5-10여초 내외로 반복하여 할 수 있다. 또한 여건이 되는대로 물이나 소독제로 청결하게 닦아주는 것도 필요하다. 물로 세척을 정성껏 하는 것은 마사지와 청결을 동시에 해결해준다.

북아공파 대구파친회 태사묘太師廟 참배

대구광역시 북아공파친회(회장: 권태평) 회원 30여명은 지난 7월 23일(日) 10시30분 대구를 출발하여 12시경 군위에 있는 민속한우에서 점심식사를 한 후 안동시내 북문동에 소재한 삼태사묘에 도착 삼태사의 위패가 봉안된 묘우에서 성배하고 해설사로부터 고려 개국공신 삼태사의 업적과 태사묘의 유래를 자세하게 설명을 듣고 보물각도 관람하였다.

시조태사공께서는 안동김씨 시조 김선평, 안동장씨 시조 장정필과 함께 서기 929년 겨울 안동을 침공한 후백제 견훤군을 고려 태조 왕건을 도와 크게 물리쳐 고려가 개국하는데 결정적 역할을 하였다. 일행은 시조 태사공의 훈업을 기리며 자손으로서의 긍지와 자부심을 느끼면서 오후 4시경 대구를 향해 출발했다.

단종휴게소에 잠시 들러 준비해온 음식을 먹



고 즐겁게 정담을 나누면서 우의를 다지다 귀가했다. 권오익 안동사무소 총무국장

경산시 종친회 단합 복달음행사 가저

경산시 종친회(회장 권오흥 북아파 35세)는 7월 20일 경산시 삼성현역사문화공원 야외 공연장에서 "2023 종친회 단합 복달음 행사"를 개최했다.

오랜 장마 뒤에 모처럼 활짝 개인 삼성현역사문화공원 야외 공연장에서 종친회원 30여 명이 모여 그간의 안부를 묻고 우의를 다지는 즐거운 시간을 보냈다.

경산시 종친회는 해마다 삼복 기간에 낱쌀을 잡아 회원들의 건강과 안부를 묻고 더운 여름을 건강하게 지내고 친목을 다지는 뜻으로 복달음 행사를 해왔는데 이날도 정성스럽게 마련한 보양식 닭백숙과 준비한 음식을 나눠 먹고 전통놀이인 투호던지기과 경산동의 한방촌에서 족욕을 하며 힐링하는 뜻깊은 시간을 보냈다.

국민기자뉴스 권성욱 기자 제공



<2023年 7月 宗親會 納付者 名單>

납부기간: 6.30. ~ 7.26.
총 납부자 24명
지사·지국 1곳

(이름순)				단위: 원				
권근오(강진)	30,000	권순식(양평)	30,000	권영철(대구)	30,000	권오영(양산)	30,000	지사지국 납부지역
권근춘(인천)	50,000	권순용(경기남양주)	30,000	권오광(원주)	30,000	권오청(서울은평)	30,000	부호장공파
권기춘(안동)	30,000	권영달(산청)	30,000	권오근(안동)	30,000	권우주(안동)	30,000	
권길용(상주)	30,000	권영로(경기남양주)	30,000	권오근(양산)	30,000	권이성(청주)	30,000	
권동욱(광양)	30,000	권영주(상주)	100,000	권오석(창원)	30,000	권태형(창원)	30,000	
권성달(경기광주)	30,000	권영준(음성)	30,000	권오순(대구)	30,000	권혁두(울진)	30,000	
								총 1,010,000원

* 연간 종보 협찬금은 3만원입니다.

서울산악회 제328차 정기산행 안내

서울산악회 정기산행을 아래와 같이 알려드리오니 시간 엄수하시어 많은 참여 부탁드립니다.

- ♣ 일 시 : 2023년 8월 20일 10시
- ♣ 장 소 : 4호선, 과천종합청사역 1번 출구
- ♣ 산행지 : 관악산 문원폭포
- ♣ 준비물 : 도시락, 개인 필요장비
- 회장 권영복: 010-2456-6865
- 등반대장 권오윤: 010-9027-6179
- 총무 권순희: 010-3797-1874

2023년 8월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권영복

이동통신사업 유경험자를 찾습니다

안동권씨 대총회에서는 안동권씨 족친으로서 각 이동통신 회사(SK텔레콤, KT, LG유플러스)의 대리점 등을 운영해 본 유경험자를 찾습니다. 이에 해당되시는 분께서는 아래 연락처로 연락하여 주시기 바랍니다.

- 대총회 사무처 : 02-2695-2483
- 이메일 주소 : andongkwonmun@daum.net

안동권씨 대총회

서울지역종친회 월례회

회원 여러분, 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다. 2023년 8월 월례회를 아래와 같이 개최하오니 많은 참석 바랍니다.

- ♣ 일 시 : 2023년 8월 24일, 목요일, 19시
- ♣ 장 소 : 마포구 공덕2동 제1경로당

◆ 연락처 : 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437, 총무 권경택 010-3796-4047

2023년 8월 1일

안동권씨 서울지역종친회 회장 권승구