

■ 괴운(槐雲) 칼럼



극월(極月)과 정월(正月)

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문: 북아공파 36세)

어느새 양력으로 기해년(己亥年)을 보내고 경자년(庚子年) 새해를 맞았다. 그러나 음력으로는 아직 선달이다. 선 달은 한 해를 다 보내면서 새해의 설을 맞이하기 위한 서웃달 [설릿달]의 준말이다.

지금은 사라져 가는 용어이지만 옛날에는 음력으로 한해의 마지막 달인 12월을 극월(極月)이나 선달 또는 한해를 다한 달이란 궁월(窮月), 궁동(窮冬), 궁기(窮紀)라고 했다. 또한 '추운겨울기운을 이겨내고 선달에 일찍 피어나는 매화(梅花)'라는 뜻으로 남월(臘月), 납매(臘梅) 또는 납월매(臘月梅)라고 부르기도 했다. 그리고 동삭(終朔), 가평월(嘉平月)이라고도 불렀다.

지금도 583년(백제 위덕왕 30년)에 담해화상(曇惠和尚)이 세운 전남 순천 금둔사(金屯寺)에는 6그루의 납월홍매가 있어 많은 관광객이 찾고 있다.

그리고 음력 1월은 한해를 시작하는 으뜸으로 여기는 달의 뜻으로 정월(正月), 원월(元月), 첫봄을 뜻하는 맹춘(孟春), 주역 64괘의 태월(泰月) 등으로 불렀다. 2월은 잠자는 만물이 깨어나는 시기인 여월(如月), 대상월(大狀月), 3월

은 꽃이 활짝 피어 아름답다하여 복숭아꽃이 피는 시기인 도월(桃月), 화창한 꽃인 소화(韶華)라 불렀다.

4월은 풀 향기 가득하며 여름이 시작하는 초월(初月), 양기가 가득한 정양(正陽), 여월(余月), 5월은 매실이 익는 매월(梅月), 매천(梅天), 매하(梅夏), 석류가 꽃피는 유화월(榴花月) 단오절인 포월(蒲月), 여름의 중간달인 중하(仲夏)로 불렀다. 6월은 여름의 끝인 계하(窮夏)라고 했다. 또한 '추운겨울기운을 이겨내고 선달에 일찍 피어나는 매화(梅花)'라는 뜻으로 남월(臘月), 납매(臘梅) 또는 납월매(臘月梅)라고 부르기도 했다. 그리고 동삭(終朔), 가평월(嘉平月)이라고도 불렀다.

7월은 견우직녀가 만나는 교월(巧月), 난 뿌리에 새 싹이 돋아나는 난월(蘭月), 처서(處暑)절후인 이척(夷則)이라 불렀다. 8월은 계수나무 꽃피는 계월(桂月), 잎이 지고 물이 든다는 열월(葉月) 저녁에 달이 밝게 뜨는 월석(月夕), 달이 희고 밝은 소월(素月)이라 하였다. 9월은 만물이 시들어 검게 변하는 현월(玄月), 주역 64괘의 박월(剝月), 서리가 내리는 상신(霜辰), 상냉(霜冷), 단풍이 물드는 풍진(楓辰)으로 불렀다.

10월은 겨울이 시작되는 개동(開冬), 맹동(孟冬), 조동(肇冬), 해월(亥月), 11

월은 눈이 내리고 날도 춥다는 설한(雪寒), 동짓날이 있는 남지(南至), 지한(至寒)으로 불렀다.

이제 며칠 후면 음력으로 기해년 선달그믐과 경자년 설날(元旦)을 맞는다. 선달 그믐날은 제석(除夕) 혹은 제야(除夜)라고도 부른다. 그믐날의 '그믐'은 만월의 보름달을 뜻하며 날마다 줄어들어 눈썹같이 가늘게 되다가 모두 소진하여 없어진다는 순 우리말 '그름다'의 명사형이다. 이날은 남녀노소 할 것 없이 새벽녘에 닭이 울 때까지 잠을 자지 않고 수세(守歲)를 하면서 새해를 맞이한다.

수세는 '해 지킴, 밤새우기, 장등(長燈)으로 불리기도 하며 지나간 시간을 반성하고 새해를 설계하는 통과례로 마지막 날은 끝이 아니라 새로운 시작이라는 생각에서 비롯된 것이다. 수세의 풍습은 송구영신(送舊迎新)의 의미로서 우리나라에 역법(曆法)이 들어온 이래 지속된 것으로 보인다.

며칠 남은 기해년 음력선달을 무사히 보내고 경자년 신년에도 안동권문(安東權門)의 모든 가정에 만복이 충만하기를 기원합니다.

의 한방건강

중심과 활동



권희안 (시중공파 37세) 한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

3. 정적상태에서 몸의 중심(重心)잡기

어떤 동작을 하지 않고 정적인 상태에서 몸의 중심을 잡는 것은 인체가 중력에 영향을 받음에도 쓰러지지 않고 균형을 잡는 상태이다. 균형을 잡았다는 것은 안정적 자세를 취했다는 것이다. 정적 상태에서는 무게중심이 물체의 아래에 있을수록 안정적이다.

서 있을 때는 인체의 중심이 골반을 다리가 잘 지탱해주어야 한다. 이 때는 무릎 관절의 역할이 중요하다. 앉아 있을 때에는 인체중심인 골반의 중심에 일치되게 척추를 단원히 바로 세워야 한다.

관절은 기능에 따라 안정성을 요하는 관절과 가동성을 요하는 관절로 나눌 수 있다. 무릎관절은 바로 안정성을 요하는 관절이므로 빠르게 서기 위해서는 강건한 무릎관절이 필요하다.

4. 몸의 중심(重心)이동하기

몸을 짓거나 구부러서 모양을 달라지게 되면 무게중심의 위치는 달라진다. 운동의 종류에 따라 골반나 탁구처럼 중심을 몸 안에 두는 경우와 육상의 출발자세나 스케이트 회전구간처럼 중심을 몸밖에 두는 경우도 볼 수 있다.

무게중심을 몸 안에 두는 운동은 정적상태의 무게중심인 골반부위를 제대로 활용하는 여부에 따라 효율성에 차이가 난다.

다. 골반에 위치한 무게중심의 위치를 크게 변화시키지 않으며 다른 부위를 효과적으로 사용하여 운동하는 것이 운동의 기술이다.

엉덩(고)관절과 요추관절의 합작으로 골반의 좌우 이동과 전후이동을 고효율로 이끌어 낼 수 있다. 이는 걷기와 앉기 등의 생활자세에서도 매우 필요하고 중요한 관절이다.

요즈음 필자가 골프에서 비거리 증가와 방향의 안정성의 핵심원리를 인체의 운동역학 관점에서 연구하면서 더욱더 엉덩(고)관절과 그에 결부된 내전근 등의 근육의 중요성에 의미를 더하고 있다.

5. 전정기관과 신체의 균형

환경기의 온도변화나 갑작스런 추운 날씨의 저항력을 떨어뜨리는 갑자기 독감을 불러들인다. 이것들 때문에 눈을 뜨면 어지러워 눈을 감은채 지내고, 제대로 걷지도 못해 불편이나 고통을 호소하는 사람들이 늘어난다.

전정기관이 염증으로 인해 균형을 잡는 평형기능을 제대로 수행하지 못해서이다. 심할 경우 구토, 오한, 식은땀 등의 증상을 함께 겪고, 염증이 생기지 않은 귀를 바닥에 대고 누우면 증상이 줄어드는 듯도 하다. 또한 인접된 청각신경에도 영향을 미쳐 이명(귀 울림), 이폐감(귀가 막혀있는 느낌) 등 난청 증상이 수반되기도 한다.

귀의 가장 안쪽에 위치한 전정기관은 머리의 수평, 수직 가속도, 회전 운동을 감지하고, 뇌의 중추평형기관에 전달하여 신체의 균형을 유지시키는 기관이다. 특히 이 전정기관은 중력에 대한 방향을 감지하여 신체가 수직·수평에 대한 올바른 자세를 취하도록 도와준다.

전정기능이 약화되는 50~60대 이후 어지럼증이 크게 늘어난다. 특히 노인에게



치명적인 낙상의 숨은 원인은 바로 어지럼증이다.

전정기능은 하나의 물체에 시선을 고정하고 고개를 좌우로 돌리고, 상하로 올리고 내리는 '도리도리 운동'이나, 딱딱하고 부드러운 바닥을 바뀔자세로 걷는 예방운동 또는 재활운동을 통해 건강하게 유지거나 보정할 수 있다.

귀 주위의 근육을 눌러 들어간 혈 자리를 돌아가면서 약5초간 손가락으로 눌러 주거나 비벼주는 것도 권장한다.

이달의 책

발견이 전부다

권덕형



저자는 21년차 광고인이자, 이 책은 광고 전문가가 분석한 광고 이야기이다. 광고에 관하여 축적해온 경험과 이야기들을 잘 모르는 사람들에게 옛날이야기 하듯이 쉽게 풀어 전해주는 그런 류의 이야기이다.

다음 세대가 묻는다. "광고 만드는 일의 매력은 무엇인가요?" 권덕형이 답한다.

"광고는 발견의 예술입니다. 마음을 움직이는 발견을 담아야 제 역할을 하지요. 광고만 아니라 사람살이가 다 발견입니다. 서로를 발견하는 것, 발

견하기 위해 사랑하는 것"

그럼 발견을 잘하려면 어떻게 해야 할까. "발견을 잘하려면 작은 것을 큰 것 보듯 보십시오.... 작다고 해서 전체와는 상관없다 엄선여겨가, 언뜻 보아 중요하지 않다고 생각해서 쉽게 버려선 안 됩니다." (저자 서문 중에서) 전체를 쪼개서 보고 그 쪼개진 작은 것을 크게 보면 뭔가 새로운 것을 발견한다는 것이다. 더구나 그 "조각은 전체로 가는 열쇠입니다. 삶이라든지, 지혜라든지, 진심이라든지 하는 것들이 전체로서의 자신을 한 번에 드러내는 경우는 많지 않습니다. 대부분은 작은 조각의 모습으로 우리 곁에 흩어져 있습니다. 조각들의 목소리에 귀를 기울이고, 조각과 조각을 연결하는 노하우를 익히면 곧 전체와 마주하게 될 것입니다." (저자 서문 중에서)

작은 조각을 짧게 지나치지 말고 신중히 보고 길게 오래 눈여겨보아야 한다는 것이다. 그래서 전체가 보인다. 저자는 책의 소재목처럼 인생이 만든 광고, 광고로 배운 인생을 말한다. "광고는 발견의 예술이라 할 수 있다." 남들이 아직 발견하지 못한 장점을 발견하여 새로운 화법으로 새롭게 표현해야 한다. 저자는 "좋은 광고는 공감을 부르는 광고다. 그리고 공감이란 역지로 만들어지는게 아니다. 너와 나의 마음속에서 '발견'되는 것이다. 그리고 이 발견은 마냥 행복하거나 정의롭거나 달콤하지 않을 수도 있다. 아프고 못되고 쓴 것들이 우리의 솔직한 모습이라면 그것을 긍정하는 것이 소용의 시작이 되는 것이다"라고 말한다.

이달의 시

時計(시계)

/권환

찬 빗방울이 탁탁 때린다
등불이 깜박깜박
품속에서 나온
니켈 시계
내 체온같이
따뜻하구나
손 바닥 위서

혼자가 가거라
등불 밑에서
혼자가 가거라
마지막 버스도
사라졌건만
기다리는 별은
뵈지 않네

가려다
검은밤을 따라서
비 젖은
내 니켈시계와 함께

서울산악회 정기산행 안내 (제303차)

- ◆ 일 시 : 2020년 1월 19일(일) 오전 10시(시간엄수)
- ◆ 산 행 지 : 춘천 호반 둘레길 힐링
- ◆ 집결장소 : 상봉역(경춘선) 대합실
- ◆ 준 비 물 : 따뜻한 물, 방한복 및 간식 등
- ◆ 음식제공 : 소문난 "송어회" · "매운탕" (무한 리플)
- ◆ 기 타 : 경자년 신년 산행은 경치 좋은 춘천으로 전철타고 힐링합니다.(많은 참여 바랍니다.)

회 장 권중훈 : 010-4037-6656 등반대장(권오준) : 010-3718-4204
사무국장 권승희 : 010-3797-1874

2020년 1월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권 중 훈

서울마포종친회 월례회

회원여러분의 가정에 화목·건강·행운이 함께 충만하시길 기원합니다.

마포종친회 월례회를 아래와 같이 개최하오니 많이 참석하셔서 자리를 빛내주시기 바랍니다.

- ◆ 일 시 : 2020년 1월 12일(일) 오후 1시
- ◆ 장 소 : 우가촌(가마술설령당)02-702-5047, 010-5358-2840
- ◆ 오시는길 : 지하철5호선 공덕역 5번 출구, 지하철6호선 공덕역 6번 출구→공덕오거리→르네상스타워(옆)→우가촌
- ◆ 연 락 처 : 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437, 총무 권경택 010-3796-4047

2020년 1월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권 승 구

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