

## ■ 고운(槐雲) 칼럼



## 농담(弄談)과 해학(諧謔)

권 해 조 (權海兆, 한국국방외교협회 고문: 복야공파 36세)

우리는 흔히 실없는 말, 농자거리 하는 말을 농담(弄談: joke)이라하고, 익살스럽고 품위가 있는 말을 해학(諧謔: humor)이라 부르고 있다. 우리나라에는 예부터 고금소종(古今笑叢)이나 해학 소설(諧謔小說) 등 해학문화가 유행했다. 지금도 '재치 있는 유머가 당신의 인생을 바꾼다.'란 캐치 프레이즈 아래 베스트(Best) 유머, 문화의 배반자 유머, 유머(커뮤니케이션 이해총서), 유머1번지, 유머모음, 간단유머, 최신유머, 고급 유머, 유머시리즈, 유머 품격, 유머 기술 등 유머 책들이 발간되어 인기를 끌고 있다.

그리고 최근에 '애인 버전, 4대 거짓 말, 우기는 데는 못 배겨, 여자의 상품 가치, 부부 잡버릇, 정치인과 개의 공통점, 선생님 시리즈, 유머건배사' 등 다양한 재미있는 유머 시리즈 모음이 인터넷이나 카톡방을 통해 많이 전파되고 있다.

유머란 원래 고대 생리학에서 인간 체내를 흐르는 혈액, 젖액, 담즙, 흙담즙 등 4가지 종류의 체액을 의미했는데, 이런 체액의 배합정도에 따라 사람의 기분과 기질이 변한다고 믿었다. 유머는 웃을 때 주어지는 메시지에 반응하는 것으로 웃음을 통해서 지나친 긴장 상태를 완화해 준다. 그리고 유머는 삶

에 활기를 넣어주는 긍정의 힘을 가지고 있으며, 익살스럽고 품위가 있는 말이나 행동으로 난센스, 재치, 풍자, 심술궂은 패락 같은 여러 기술요소가 수반된다.

유머는 21세기에도 가장 중요한 키워드(key word)가 되고 있으며, 감각이 뛰어난 정치가나 유명 인사들이 크게 각광받고 있다. 특히 링컨, 처칠, 레이건 같은 유명 정치인이나 정주영 회장 등 유명 인사들의 유머도 많이 회자(瞻炙)되고 있다.

외모가 원숭이처럼 못생긴 링컨 대통령이 어느 유세장에서 상대후보가 링컨에게 "당신은 두 얼굴을 가진 이중인격자야!"라고 하니까 링컨은 "정말 두 얼굴을 가졌으면 왜 이 중요한 자리에 왜 못생긴 얼굴을 가지고 나왔겠습니까?" 반문하여 그 덕분에 많은 표를 얻었다고 한다. 세계역사상 가장 많은 유

머시례를 남긴 윈스턴 처칠 영국수상이 말년에 어느 기자가 "내년에도 건강해 봤으면 좋겠습니다"라고 하니까 처칠은 "자네는 아직 건강해 보이는데, 내년까지 충분히 살 것 같아. 걱정 말게"라고 했다. 또한 여든이 넘어 어느 모임에 참석했는데 한 여성이 "바지 지퍼가 열렸군요"라고 하니까, 처칠은 당황하지 않고 "걱정 마세요, 죽은 새는

결코 새장 밖으로 나올 수 없으니까요"라고 대답했다고 한다.

또한 1930년대 일본 수상을 지낸 한쪽 눈이 없는 이누가이 츠요시(犬養毅) 외상이 중의원에서 연설할 때 한 야당의원이 "당신은 한쪽 눈밖에 없는 데 어떻게 복잡한 국제정세 돌아가는 것을 제대로 다 볼 수 있느냐"라고 인신공격성 발언을 퍼부었다. 이누가이 외상은 전혀 당황하지 않고 "의원님께서는 일목요연(一目瞭然)이라는 말도 모르십니까?"라고 즉각 되받아치니,

상대 의원은 얼굴이 붉어지며 몸 둘 바를 몰라 짤짤했다고 한다. 현대그룹 정주영 회장도 어느 날 한쪽 눈에 악대를 끼고 회의에 참석하자 누군가 "회장님! 많이 불편하시겠습니다"라고 하니까 정 회장은 "아니, 오히려 일목요연(一目瞭然)해 보이는데"라고 대답하였다고 한다.

이와 같이 유머는 질병을 치료하고, 좋은 인간관계를 만들며, 사람들을 행복하게 해준다. 그리고 유머를 잘못 사용하면 독(毒)이 될지 모르지만, 잘만 사용하면 인간미를 갖게 하는 묘약이라 할 수 있다. 올해는 안동권문(安東權門)들도 적절한 유머로 인간미가 넘치는 한해가 되었으면 좋겠습니다.

역사의 최전선에서 인류의 음식경제사를 이끌어온 11가지 음식은 쌀, 밀, 보리, 멸치, 맥주, 옥수수, 청어, 후추·설탕, 쇠고기, 코카콜라·맥도날드, 유전자변형식물(GMO) 등이다. 이 음식은 세계사와 함께 경제의 중요 요소가 되어 인류사를 견인해 온 음식인 것이다.

인간의 역사는 음식을 확보하려는 투쟁의 역사, 음식을 주고받으며 이룬 교류의 역사였다. 인류 역사는 음식을 따라 움직였다.

저자는 쌀, 밀, 옥수수, 보리 가운데 주식량을 무엇으로 삼았느냐에 따라 역사의 흐름이 다르다고 강조한다. 무엇을 먹느냐가 중요하다는 얘기. 동양은 쌀을 주식으로 삼아 강력한 군주제를 확립할 수 있었고, 서양은 밀을 먹었기 때문에 빙곤에 대한 반발로 다양한 지배체제 실험이 일어날 수 있었다고 한다. 또한 밀을 먹던 서양은 옥수수와 감자를 먹던 라틴아메리카를 무너뜨렸다.

쇠고기는 현대자본주의를 만들었고 코카콜라와 맥도날드는 미국 중심의 세계 질서가 어떻게 이루어졌는지 보여준다. 제국주의는 후추와설탕을 공급하기 위해 삼각무역을 시작했다. 언제나 인간의 목적아래 불과했던 음식을 주어로 전진 배치시키자 역사를 새롭게 볼 수 있는 시야도 덩달아 생기는 느낌이다. 재미가 쏠쏠하다.

지은이 권은중 작가는 한겨례신문에서 경제부 기자, 전업 작가를 거쳐 지금은 이탈리아에서 요리를 배우고 있다. 경제부 기자였던 경력 덕분 때문인지 인

류의 경제사적 관점에서 시대별로 음식이 지난 의미를 살펴본다. 지금까지 대부분 음식사라고 하면 식재료나 조리 방법 등을 주로 다뤘지만 저자의 관심은 음식이 지니는 인류사적 의미의 음식경제사를 살펴보고 있다는 점이 색다르다.

편집국장 권행완

## 이달의 책



## 음식경제사

/ 권은중

지은이 권은중 작가는 한겨례신문에서 경제부 기자, 전업 작가를 거쳐 지금은 이탈리아에서 요리를 배우고 있다. 경제부 기자였던 경력 덕분 때문인지 인

류의 경제사적 관점에서 시대별로 음식이 지난 의미를 살펴본다. 지금까지 대부분 음식사라고 하면 식재료나 조리 방법 등을 주로 다뤘지만 저자의 관심은 음식이 지니는 인류사적 의미의 음식경제사를 살펴보고 있다는 점이 색다르다.

편집국장 권행완

## 서울산악회 정기산행 안내 (제304차)

- ◆ 일시 : 2020년 2월 16일(일) 오전 10시(시간엄수)
- ◆ 산 행 지 : 도봉산 둘레길
- ◆ 집결장소 : 도봉산역 광장
- ◆ 준 비 물 : 따뜻한 물, 간식 및 동계 필요 장비 등
- ◆ 중식제공: 도봉역 2번 출구 건너편 삼오정(02-954-1916), 식당으로 오실 분은 13시까지 오시기 바랍니다.

회장 권종훈 : 010-4037-6656 등반대장(권오준) : 010-3718-4204  
사무국장 권순희 : 010-3797-1874

2020년 2월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권종훈

회원 여러분의 가정에 화목·건강·행운이 함께 충만하시길 기원합니다. 마포종친회를 아래와 같이 개최하오니 많이 참석하셔서 자리를 빛내 주시기 바랍니다.

- ◆ 일시 : 2020년 2월 9일(일) 오후 1시
- ◆ 장소 : 우가촌(가마솥설렁탕) 02-702-5047, 010-5358-2840
- ◆ 오시는 길 : 지하철5호선 공덕역 5번 출구, 지하철6호선 공덕역 6번 출구→공덕오거리→르네상스타워(옆)→우가촌
- ◆ 연락처 : 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437, 총무 권경탁 010-3796-4047

2020년 2월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구

## ■ 고운(槐雲) 칼럼



## 생활속의 한방간강

## 발목과 종아리



권희완 (시중공파 37세)

한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

## 1. 발목을 움직이는 근육들

한 사람의 행동을 제약할 때, '발목을 잡으면 된다'라고 말한다. 노예의 발목을 채워 행동을 제한하고, 실컷 부려먹은 슬픈 역사를 알고 있기도 한다.

우리 몸에서 발목이 굳으면, 발목을 잡힌 것처럼 행동도 제한되지만, 당연히 건강도 문제가 된다. '발목이 굳었다'라는 것은 발목을 움직이게 하는 근육들이 수분이 빠져나가고 오므라들어 탄력성이거나 유연성을 잃었다는 것이다.

발목은 발등을 위로 접거나 아래로 내리고 몸 안쪽으로 돌리거나 밖으로 돌리는 동작을 하며, 이를 움직이는데 필요 한 근육들이 대체로 무릎과 발목사이인 아래다리에 있다. 바로 아래다리 앞 부위인 정강이의 큰 뼈인 경골에 붙어있는 전경골근과 뒤 부위에 넓게 붙어 있는 종아리근이다. 종아리는 무릎과 발목 사이의 뒤쪽 근육 부분이다. 종아리를 구성하는 주요 근육은 장딴지(비복)근, 자마미(넙치)근, 후경골근 등이다.

## 2. 장딴지근은 종아리

장딴지근은 종아리의 뒤쪽으로 얇게 위치한 강한 힘을 내는 근육이다. 운동을 많이 한 선수들의 종아리를 보면, 불룩 나온 근육인 '장딴지'가 멋있다. 장딴지가 좌우로 계란 두 개를 놓아

하트표시의 웃 모양처럼 조화롭고 실하면 건강미가 넘치게 보인다. 실제로 만져보면, 평소에는 부드러우나 탄력이 있고, 힘을 주게 되면 강건해진다.

그러나 찌그러진 공처럼 나타나는 모양은 소위 '알겠다'라고 말해진다. 이는 근육이 뭉쳤기 때문에 나타나는 현상으로 손으로 만지면 뭉친 근육이 느껴지며, 당사자는 통증 때문에 힘들어하기도 한다.

장딴지(비복)근은 발을 아래로 굽히거나 무릎을 굽히는 기능을 하여, 걷고·달리고·뛰어오르는 동작을 할 수 있다. 특히 강한 움직임이 필요한 단거리 달리기와 점프에서 주동 기능을 한다. 뛰다가 갑자기 방향을 바꾸는 등의 무리한 동작을 할 때는 장딴지근이 파열되기도 한다.

## 3. 자마미근 품은 종아리

자마미처럼 넓게 생겼다고 해서 붙여진 '자마미(넙치)근'은 장딴지근 안쪽에서 시작하여 아래로 발목의 아킬레스힘줄(건)으로 연결된다.

자마미근은 장딴지근과 함께 발등을 접거나 위로 접거나 아래로 내리거나 몸 안쪽으로 돌리거나 밖으로 돌리는 동작을 하며, 이를 움직이는데 필요 한 근육들이 대체로 무릎과 발목사이인 아래다리에 있다. 바로 아래다리 앞 부위인 정강이의 큰 뼈인 경골에 붙어있는 전경골근과 뒤 부위에 넓게 붙어 있는 종아리근이다. 종아리는 무릎과 발목 사이의 뒤쪽 근육 부분이다. 종아리를 구성하는 주요 근육은 장딴지(비복)근, 자마미(넙치)근, 후경골근 등이다.

## 4. 장딴지근은 종아리

장딴지근은 종아리의 뒤쪽으로 얇게 위치한 강한 힘을 내는 근육이다.

운동을 많이 한 선수들의 종아리를 보면, 불룩 나온 근육인 '장딴지'가 멋있다. 장딴지가 좌우로 계란 두 개를 놓아



곡이 제한되면, 허리를 세우거나 발바닥을 땅에 붙이고 쪼그리고 앉기나 몸을 불편하여 발뒤꿈치를 들고 발끝으로 앉아야 한다.

까치발은 상대적으로 발등이 아래로 내려가는 현상이므로, 발등을 위로 접어 올리는 운동 등을 하여 긴장된 이 근육들을 이완시킬 수 있다. 또한 발목 뒤를 막대봉 위에 놓고 두드리거나, 두발바닥을 마주하여 두드리면서 하는 소위 '발목펌프운동'으로 스트레칭하여 피로를 풀 수 있다.

## ■ 이달의 시

## 외로운 날

/ 권말선

쓸쓸한 마음보다

쓸쓸함에 대한 이유 없음이

더욱 견디기 어렵다

무심한 그대 때문도 아니고

계절이 멋대로 찬란해진 때문도 아닌데

고만 깊은 외로움에 빠져

움직일 수가 없다

보이는 모든 사물이 혼들리고

떠오르는 모든 생각들은 질서를 잃었다

오로지

내 것이 아닌듯한 마음만

싸아한 아픔으로 울고 있다.

## 안동권씨 종보 대금 납부 안내

3만원  
종보 대금 납부는

100만 족친의 번영과 화합의 상징입니다.

♣ 2019년 종보 대금 지로용지를 2월호와 함께 2차 발송하였으니 많은 협조 부탁드립니다.

♣ 동명이인 등으로 납부자 명단을 정확하게 파악하고자 하오니 통장 입금 시 입금자란에 입금자명과 거주지역을 반드시 기입하여 주시기 바랍니다.

♣ 예금계좌 : 농협 317-0009-7471-41(안동권씨 대종회)

국민 033237-04-006941(안동권씨 대종회)

♣ 문의전화 : 02-2695~2843-4

## 안동권씨 대종회