

■ 괴운(槐雲) 칼럼

인생의 다섯 종류 만남과 끈



권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·북야공파 36세)

누군가가 인생은 만남이라고 했듯이 우리 인생에서 만남은 참으로 중요합니다. 그런데 언제 어디서 누구를 어떻게 만나느냐는 인생에서 아주 중요한 순간이라 하겠습니다. 시인 정채봉씨는 ‘처음 마음으로 돌아가라’는 글에서 다음과 같은 5종류의 만남에 대해 말하고 있습니다. (1) 생선과 같은 만남 (2) 꽃송이와 같은 만남 (3) 건전지와 같은 만남 (4) 지우개와 같은 만남 (5) 손수건과 같은 만남이다. 그중에서도 가장 잘못된 만남은 생선과 같은 만남이다. 만남수록 비린내가 묻어나고 악취가 나기 때문이다. 가장 조심해야 할 만남은 꽃송이와 같은 만남이다. 피어 있을 때는 환호하다가 시들면 버리기 때문이다. 가장 비천한 만남은 건전지 같은 만남이다. 힘이 있을 때는 간수하고 힘이 없을 때는 던져버리기 때문이다. 가장 시간이 아까운 만남은 지우개 같은 만남이다. 금방 만남이 순식간에 지워져 버리기 때문이다. 가장 아름다운 만남은 손수건과 같은 만남이다. 힘이 들 때는 땀으로 닦아주고 슬플 때는 눈물을 닦아주기 때문이다. 따라서 인간은 태어나면서부터 죽는 순간까지 만남을 경험한다. 좋은 만남도 불행한 만남도 있다. 좋은 만남은 생명을 살리고 인재를 키운다. 그런데 인생은 살아가면서 누구를 만나느냐가 이렇게 중요하다. 인생에는 여러 가지 축복이 있지만 그중에서 가장 큰 축복이 ‘만남의 축복’이라 할 수 있다. 좋은 배우자, 좋은 친구, 좋은 동업자를 만나는 것이 정말 큰 축복이다. 다음은 인간사회에서 끈입니다. 흔히 ‘인생은 끈이다’ 라고들 합니다. 사람은 끈을 따라 태어나고 끈을 따라 맺어지고 끈이 다하면 끊어집니다. 끈은 길이요, 연결망입니다. 그리고 좋은 끈은 좋은 인맥과

좋은 사람을 만듭니다. 그 가운데 다섯 가지 끈에 대해 알아봅시다. (1) 매끈이다. 까칠한 사람이 되지 말라. 보기 좋은 떡이 먹기도 좋고, 모난 돌은 정 맞기 쉽다. 세련되게 입고, 밝게 웃고, 자신감 넘치는 태도로 매너 있게 행동하라. 외모가 매끈하고 성품이 매끈한 사람이 되라. (2) 말끈이다. 오기 있는 사람이 되라. 실패란 넘어지는 것이 아니라 넘어진 자리에 머무는 것이다. 동트기 전에 가장 어두운 밤이니 어려운 순간일수록 오히려 발끈하라. (3) 화끈이다. 미적지근한 사람이 되지 마라. 누군가 해야 할 일이라면 내가 하고, 언젠가 해야 할 일이라면 지금 하고, 어차피 할 일이라면 화끈하게 하라. 눈치 보지 말고 소신껏 행동하는 사람, 내소 떨지 말고 화끈한 사람이 되라. (4) 질끈이다. 용서할 줄 아는 사람이 되라. 실수나 결점 없는 사람은 없다. 다른 사람을 쓸데없이 비난하지 말고 질끈 눈을 감아라. 한번 내뱉은 말은 다시 주워 담을 수 없으니 입이 간지러워도 참고, 보고도 못 본 척 할 수 있는 사람이 되라. 다른 사람이 나를 비난해도 질끈 눈을 감아라. (5) 파끈이다. 따뜻한 사람이 되라. 계산적인 차가운 사람이 아니라 인간미가 느껴지는 사람이 되라. 털털한 사람, 인정 많은 사람, 메마르지 않은 사람, 다른 사람들에게 베풀 줄 아는 따뜻한 사람이 되라. 이와 같이 우리 인간사회에서는 혼자 살 수 없으며 타인과 만남 속에서 서로 돕고 이끌어주는 좋은 만남과 끈끈한 끈이 정말 중요합니다. 이상의 귀감이 되는 좋은 글을 참고하여 행복한 가정생활과 삶을 누리시길 바랍니다.



이달의 책

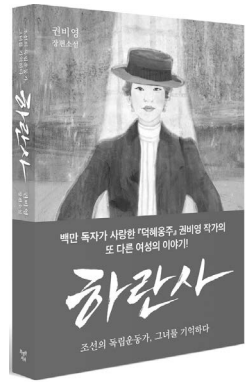
하란사

/ 권비영



권비영 작가

하란사의 본명은 김란사(金蘭史, 1872년~1919년)이다. 독립운동가이자 유관순 열사의 스승이며 한국 최초 여성 유학생이다. 평남 안주(安州) 사람으로 그는 이화학당을 거쳐 일본 동경(東京)의 경응의숙(慶應義塾)에서 1년간 유학한 뒤, 1900년 남편 하상기(河相驥)와 함께 다시 미국으로 유학하여 오하이오주 웨슬런 대학에서 수학하고 귀국하여 이화학당에서 교편을 잡았다. 그는 한국의 독립을 국제사회에 호소할 것을 계획하고 1919년 초 파리강화회의에 참석하기 위하여 의친왕(義親王)의



밀칙을 받아 북경(北京)으로 건너갔으나 유행병에 감염되어 1919년 3월 10일 북경에서 작고하였다. 정부에서는 1995년에 건국훈장 애족장을 추서하였다. 베스트셀러 “덕혜옹주” 권비영 작가가 이번에는 독립운동가 김란사를 대상으로 장편소설 “하란사”를 출시했다. 최초의 여성 유학생으로 대한제국의 여성들을 깨우치려 계몽운동을 벌였던 독립운동가 하란사에 대한 이야기지만 당시 독립운동은 기생, 아낙, 소년 등 평범한 민초들의 독립을 향한 열망이 소설 곳곳에 피어진다. 이외 권비영 작가의 작품으로는 장편소설 “은주”, “몽화”, “엄니” 등이 있다. 현재 한국소설가협회, 울산소설가협회 등에서 활동하고 있다.

생활속의 한방건강

관절운동 담은 기마자세



권 희 완 (시중공파 37세)
한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

1. 기마자세의 모습
말을 타고 푸른 초원이나 석양의 해변을 달리는 상체가 세워진 능률한 모습은 멋있고 또한 낭만이 깃들어 보인다. 말을 타고 달리는 사람을 보면, 그냥 말 등 위에 앉아 말고빠만 조금씩 움직이며 앉아 있는 것 같아 크게 운동이 될 것 같지는 않아 보인다. 그러나 말을 한 시간 정도만 타도, 운동량이 커서 땀도 많이 흐르고 더 나아가 자세교정에도 도움이 된다. 또한 말을 타지 않고도 평지에서, 그 승마의 자세만 취해도 운동효과도 크고 건강에도 도움이 된다. 기마자세는 말을 타고 이동하는 자세인데, 자세를 어떻게 만들기에 운동량이 크고 자세도 바르게 될까?

2. 기마자세를 만드는 동작순서
움직이는 말을 타고 안전하게 때로는 활달하게 이동하려면, 대다수의 운동이 그러하듯 우선 말 등에 사람이 올라타서 내 신체를 안전하게 만드는 안정적인 자세를 가져야 할 것이고, 이후에 활동성을 가져야 할 것이다. 빠르게 기마자세를 취할 때는 우선 엉치뼈 부위를 뒤로 뻗 후 또는 엉덩관절을 접은 후, 이어 이에 걸맞게 무릎을 굽혀야 한다. 이 순서가 매우 중요하다. 이렇게 했을 때 인체의 중심을 잘 유지한 안정적인 상태로 다음 행동을 잘 동작할 수 있다. 참고로 ‘엉치뼈 부위를 뒤로 뻗다’는 것과 ‘엉덩관절(고관절)을 접는다’는 것은 동시적 각각 앞-뒤에서 바라본 같은 표현이다. 기마자세를 하는 사람들을 관찰해보면, 먼저 무릎을 굽히고 이어 약간 엉덩이를 뒤로 빼면서 앉는 자세를 취하는 사람도 적지 않다. 엉덩관절보다 무릎관절을 먼저 접는 것은 인체의 역학적 동작을 이해하지 못한 틀린 동작이다. 이렇게 무릎을 먼저 구부리면 상체도 구부러지므로, 이런 자세를 취하거나 보고서 기마자세는 상체가 약간 구부정하게 되는 자세라고 말하는 사람도 적지 않다. 엉덩관절을 접는 것보다 무릎관절을 먼저 접는 것은 인체의 무게를 바닥으로 내려놓기 위해 의자에 앉거나 바닥에 앉을 때에 하는 동작이다. 무릎관절이 엉덩관절보다 먼저 접히면, 인체의 중심이 바닥으로 내려오게 되고 상체는 수그러지므로 움직임이 큰 운동이나 동작을 제대로 할 수 없다.

3. 기마자세는 골반에 인체중심을 품고
제대로 된 기마자세는 인체의 관절을 기능적으로 제대로 활용할 때 만들어진다. 목뼈와 허리뼈, 발목의 복사뼈가 일직선을 이루게 세우고, 무릎관절을 중심으로 하여 종아리와 허벅지의 안쪽의 근육이 말의 옆구리에 밀착하여 안정적 축을 유지해주는 것이 필요하다. 그래야 이어서 말의 이동에 따라 골반의 엉덩관절이 말등의 움직임과 호흡하며 전후로 함께 동작하며 제대로 운동을 할 수 있다.

이는 말 등이 아닌 평지에서도 유사하다. 목뼈관절, 허리뼈-엉치뼈-꼬리뼈 관절, 무릎관절이 인체의 안정성을 유지해주기 위해 인체의 안정적 축을 형성해주었을 때, 인체의 중심을 담고 있는 골반에서 내려간 중력에너지는 다리 안쪽라인을 타고 안쪽 복사뼈에서 안쪽 발뒷꿈치를 지나 안쪽 엄지발가락 끝으로 흘러나가는 것을 감지하는 것이 필요하다. 이 때 비로소 골반이 품은 엉덩관절은 운동에서 힘껏 그 역할을 펼칠 수 있다.

4. 기마자세의 핵심은 인체의 중심을 제대로 담고 운동
기마자세의 핵심은 이 기마자세가 인체의 중심을 품고 있는 골반을 지니고 이동하는 관절 동작을 최적으로 연출한다는 데 있다. 제대로 된 동작이나 활동은 인체의 중심을 제대로 유지하여 이동시킨다. 인체의 중심은 운동에서 힘을 만드는 원천이다. 기마자세로 대표되는 운동을 말하면, 어느 운동이 떠오를까? 세계를 누비는 태권도가 먼저 일까? 우리나라 생활체육협회에 등록된 50여개의 종목에 속하는 대다수의 운동에서 기본 자세는 이 기마자세와 유사하거나 그 운동특성에 따른 이 자세의 변형이다. 그러므로 운동이란 보편적으로 기마자세에서 인체의 중심이 담긴 골반을 힘의 원천으로 사용하기 위해, 엉덩관절을 좌-우로, 전-후로 또는 회전으로 움직이는 동작이다. 즉 골반을 이고 있는 엉덩관절의 작동으로 각 운동의 특성에 적합한 기본자세가 만들어진다.

5. 멋과 맛이 있는 운동은 기마자세를 품고
기마자세의 동작을 제대로 취하는 것은 운동의 기본을 제대로 익히는 것이며, 운동에서 멋진 폼이나 자세를 연출하게 되는 출발이 된다. 태권도는 물론 축구의 달리기, 배구의 리시



브, 농구의 점프, 볼링 등의 구기운동에서, 골프와 야구의 어드레스, 탁구와 테니스 등의 자세에서, 달리기, 걷기, 왈츠 등의 맨손운동 등등에서, 우선 내 자신의 중심을 내 골반에 잘 유지한 채 활발하게 이동하는 기마자세의 맛과 멋을 통해 더 멋지고 건강한 동작을 연출할 수 있다. 아울러 목과 허리와 무릎이 더 건강해지는 것은 이 자세의 운동을 통해 얻어지는 달콤한 열매이다.

■ 이달의 시

비로 내리다

/ 권혁재

찾잔이 식을 동안
한마디 말도 없이
내 주위를 떠돌다
돌아간 그

떠도는 그림자가 만든
그의 길진 망설임이
탁자에 길게 늘어졌다

임도 대지 않은 찻잔에
빗물로 맺힌
그가 흘린 눈물방울

무겁고 냉한 것이
멀어지는 그의 몸에서
물비린내로 서서히 풍겨왔다

찾잔이 식을 동안에도
손 한번 잡아주지 못한
그가
기일에 왔다 돌아갔다.

서울산악회 정기산행 안내 (제311차)

회원 여러분의 건강과 가내 두루 평안하시길 기원드립니다.
서울산악회 8월 정기산행은 코로나19로 인해 취소되었음을 알려드립니다.
수많은 위기를 극복한 우리의 저력을 믿습니다!!!

회 장 권오준 : 010-3718-4204 등반대장(권오윤) : 010-9027-6179
총 무 권순휘 : 010-3797-1874

2021년 8월 1일

안동권씨서울산악회 회장 권오준

서울마포종친회 월례회

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

위기지만, 기필코 이겨낼 것입니다!

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

2021년 8월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구

임원회비 납부 안내

임원 여러분! 코로나19 사태로 인해 대단히 어려움이 많으실 것으로 생각되지만 2020년 정기총회 이후 미납된 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

◆대중회 사무처

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

◆임원회비 입금 계좌

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

안동권씨 대중회