



악력(握力)

악력은 전신 근력과 근육량을 가늠하는 지표

노년이 되어도 활기찬 생활을 하려면 근육이 매우 중요하다. 그래서 많은 분들이 근육을 유지하려고 노력한다. 바로 손아귀 힘인 악력이다. 이번 호에서 밤 까지, 물건 들어올리기, 빨래 짜기 등등. 악력, 즉 손아귀 힘은 우리가 일상 생활을 살아가는 데 있어 매우 유용한 힘이다. 악력은 물건을 잡거나, 약수를 하는 것과 같은 동작을 수행하기 위해 손과 팔뚝의 근육이 만들어내는 힘을 가리킨다. 그래서 악력은 손과 팔의 근력을 측정하는 데 사용하며 전신 근력과도 상관관계가 있다. 근력이 강하면 악력을 강하고 볼 수 있다. 악력을 유지하면 나이가 들어도 건강을 유지하며 더 오래 살 가능성이 높다.

이처럼 악력



은 모든 전신 근력의 축소판이라고 할 수 있으므로, 꾸준한 근력 운동으로 악력을 유지하고 강화하는 것이 치매 예방에 도움이 된다.

서요즘은 경찰공무원이나 소방서 공무원들 체력 측정 시 악력 검사가 검사 필수 항목으로 자리잡고 있다. 참고로 성인의 악력이 약하다고 판단하는 기준은 남성은 29kg이고 여성은 18kg이다.

그런데 악력을 유지하면 건강을 할 수 있다고 했는데 그 이유는 건강을 유지하는 전신의 근력과 근육량 때문이다. 예전에는 전신의 근력과 근육량을 가늠하는 지표가 되기도 한다. 그래서 나이 들수록 악력을 키우면서 건강하고 활기찬 노년을 보낼 수 있다. 악력과 여러 가지 질병과의 상관관계에 대한 연구가 활발히 진행되고 있는데 전신의 근육을 나타내 주는 악력이 약하면 어떤 증상들이 나타나는지 살펴보자.

첫째, 고혈압 유병률이 여성 85%, 남성 2배로 증가

연세대 연구팀이 2015년 국민건강영양조사 자료를 이용해 국내 19~80세 성인 남녀 5632명의 악력과 혈압의 관계를 분석한 결과 이같이 드러났다. 연구

결과 남녀 모두에서 악력 증가가 고혈압 유병률을 낮췄다. 연구팀은 논문에서 “최근 메타분석에서 악력이 인지, 신체 기능, 사망률과 관련성이 있는 것으로 나타났다”며 “악력이 약한 사람은 강한 사람보다 사망률이 79% 더 높게 나타났다”고 소개했다.

둘째, 악력이 5kg 악해지면 치매 발생률이 12배 상승

악력은 특히, 뇌 건강과 밀접한 연관이 있다. 악력은 전신 근력과 뇌 건강을 반영하는 중요한 지표로, 악력이 악해지면 치매 발병 위험이 높아진다. 악력 감소는 인지 기능 저하와 관련이 있으며, 악력이 높을수록 뇌졸중, 심혈관 질환 등 퇴행성 질환 위험이 낮아진다.

손아귀 힘이 약해지는 것은 근육 감소, 혈관 건강 악화, 인지 기능 저하의 신호일

1면에 이어서

인류 최고의 과학자 앤드리언이 묻기를『신은 우주를 창조할 때 다른 선택의 여지가 없었는가?』라고 한탄했고 또『신은 정말로 악의 적인 존재일 수도 있다』고 생각된다고 말했습니다.

상대성이론과 양자이론의 전문가인 호킹 박사(1942~2018)는『아인슈타인의 중력이론에 양자역학을 적용하여 모든 질병을 퇴치할 수 있다』라고 주장했습니다.

필자는 묻습니다.『귀하는 신이 저 멀리 우주 어딘가에 살고 있다 고 믿는가요?』

그리고 하느님이라는 인격(천격)을 지닌 신이 천상에서 지구를 관찰하고 있다고 생각하시는지요?

동학 천도교의 시천주侍天主의

신관념은 만물자체를 신으로 보는 범신론汎神論으로 오해해서는 안됩니다. 동학이 범신론적 종교가 아님은 해월 선생의 법설『기타其他』에서『크도다 천도의 영묘靈妙, 일에 간섭치 아니함이 없으며 만물에 있지 아니함이 없나니 모든 형상이 다 천도天道의 표현이니라. 지금에 어리석은 풍속이 산에 빌며 물에 빌어 복을 비는 자 또한 기이한 증험이 없지 아니하나니, 이것은 천지의 영묘가 어느 곳에든지 비추지 아니함이 없느니라. 그러나 저 집신을 위하는 자가 화를 면하고 복을 받고자 함은 잘못 아는 것이니 화와 복은 결코 저기에서 오는 것이 아니요 전혀 자기 마음의 짓은 바니라. 화와 복이 마음으로부터 생기고 마음으로부터 멸망하니 이는 한율님의 권능이라』라고 밝히고 있습니다.

또 동학 천도교의 완성체라고 필자가 단언하고 싶은 해월 선생의『향아설위向我設位』법설의 일부분을 인용하면 동학이 범신론적 종교가 아니고 현시대에 딱 맞는 종교라 할 것입니다.

【신사(해월 선생을 지칭) 물으시기를 “제사 지낼 때에 벽을 향하여 위를 베푸는 것이 옳으나 나를 향하여 위를 베푸는 것이 옳으나?” 손병희 대답하기를 “나를 향하여 위를 베푸는 것이 옳습니다.” 신사 말씀하시기를 “그러하니라. 이제부터는 나를 향하여 위를 베푸는 것이 옳으나.” “그러면 제물을 차릴 때에 혹 급하게 집어 먹었다면 다시 차려서 제사를 지내는 것이 옳겠느냐? 그대로 지내도 옳겠느냐?” 손천



▲ 필자는 최근『케이팝 데몬 헌터스』가 한국의 전통적 문화를 묘사해 세계적인 인기를 끌고 있는데 주인공 헌트릭스 멤버(루미, 미라, 조이)들이 한국의 전통적 할머니들처럼 장독대 위에 정화수(청수) 한 그릇 올려놓고 기도하는 모습을 보인 후에 마귀demon를 무찌르는 일을 했더라면 하는 아쉬움을 갖습니다.

민이 대답하기를 “그대로 제사를 지내는 것이 옳겠습니다.” 신사 말씀하시기를 “너희들은 매번 식고할 때에 한율님이 감응하시는 것을 본 적이 있느냐?” 김연국이 대답하기를 “보지 못하였습니다.” 신사 말씀하시기를 “그러면 한율님께서 감응하지 않는 것을 혹 본 일이 있느냐? 사람은 다 모신 한율님의 영기靈氣로 사는 것이니 사람의 먹고 싶어 하는 생각이 곧 한율님이 감응하시는 마음이요 먹고 싶은 기운이 곧 한율님이 감응하시는 기운이요 사람이 맛나게 먹는 것이 이것이 한율님이 감응하시는 정경이요, 사람이 먹고 싶은 생각이 없는 것이 바로 한율님이 감응하시지 않는 이치니라.” 또 말씀하시기를 “제사 지낼 때에 몇 대조까지 제사를 받드느냐?” 김연국이 대답하기를 “보통 4대 조까지 제사를 받들고 그 이상은 매년 봄과 가을에 시향을 베풀 따름입니다.” 또 말씀하시기를 “시향은 몇 대조까지 하느냐?” 대답하기를 “20대 안팎을 지나지 아니오며 그 이상은 알 수 없습니다.” 신사 말씀하시기를 “20대나 30대를 거슬러 올라가면 반드시 첫 조상의 영령은 받들지 않느냐? 사람은 다 부모가 있으니 부모로부터 처음 할아버지에게 거슬러 올라가면 첫 할아버지의 누가 능히 낳았겠느냐 예로부터 한율이 만백성을 낳았다 말하나니 첫 할아버지의 부모는 한율님이시니라. 그러므로 한율님을 모시고 한율님을 받드는 것은 곧 첫 할아버지의 부모로부터 한율님을 모시고 한율님을 받드는 것입니다.”

이처럼 해월 선생의 향아설위는 한율님을 모시는

시천주에서 한율님을 아린 아이 키우듯이 보살펴서

키우는 양천주養天主 나아가 참나(진아眞我)를 깨닫는 각천주覺天主의 경지에 도달했다고 할 수 있을 것입니다.

하단에 계속

전 세계인을 사랑하라는 선동학先東學이라 할 수 있는 홍익인간과 재세이화의 이념

(이어서)

자 이제는『시천주 조화정 영세불망 만사지』에서『양천주 조화정 영세불망 만사지』『각천주 조화정 영세불망 만사지』라 해야 하리라.

사람만이 자신의 몸 안에 신령스러운 한율님을 모시고 있으므로 ‘사람이 곧 한율님이다’라고 생각하기에 시천주에서 양천주 이어서 각천주의 세계로 진입하는 것이 동학의 완성체이리라.

지역과 인종을 초월하여 전 세계인을 사랑하는 선동학先東學이라 할 수 있는 단군의 건국 이념인 홍익인간弘益人間 재세이화在世理化와 도그 맥락을 같이한다고 필자는 생각합니다.

천도교의 삼경 사상인 경천敬天, 경인敬人, 경물敬物사상 중 특히 물건을 소중히 여기는 경물 사상은 기후변화를 예방하고 지구의 파멸을 막는 데 일조할 것입니다. 대량 생산 대량 소비가 미덕인 시대는 이미 지났습니다. 물건을 재활용하여 이산화탄소를 줄이는 전 지구적 운동이 그 첫 번째 대안이 될 것입니다.

해월 선생은 성경신誠敬信 법설에서『...천지天地와 더불어 법도를 같이하고 운을 같이하려면 가히 대인이라고 이를 수 있느니라. 사람마다 마음을 공경하면 기혈氣血이 크게 화하고, 사람마다 사람을 공경하면 많은 사람이 와서 모이고,

사람마다 만물을 공경하면 만상이 거동하여 오니, 거룩하다 공경하고 공경함이여! 우주에 가득 찬 것은 도시 혼원한 한 기운이니, 한 걸음이라 도 김히 경솔하게 걷지 못할 것이라니. 내가 한가히 있을 때에 한 어린이가 나마신을 신고 빠르게 앞을 지나니, 그 소리 땅을 울리어 놀라서 기습을 어루만지며 그 어린이의 나마신 소리에 내 가슴이 아프더라 라고 말했었노라 땅을 소중히 여기기를 어머니의 살같이 하라.』

필자는 해월 선생의 성경신 법설을 마주할 때마다『가이아 이론』을 참시한 영국의 환경 과학자 제임스 러브록(1919~2022)이 생각납니다. 가이아 이론이 처음에는 주목받지 못했으나 지구온난화가 심해지자『살아있는 생명체로서의 지구』를 이제야 세계인들이 깨닫기 시작한 것입니다.

필자가 존경하는 역사 연구가 아놀드 토인비(1889~1975)는 그의 역사의 연구(A STUDY OF HISTORY)에서『잘못된 종교는 수천 년 지속되고』『한 민족의 잠자는 문화는 수백 년 후에도 다시 살아난다』라고 실피했습니다.

서구 제국주의 문명이 한 세기를 풍미하다가 종언을 고했고 이제 동학이 그리고 한국문화가 세계를 선도할 시점이 되었습니다.

동학사에 대한 의견은 다양하고 또 일제의 식민시관에 전도된 몇몇 학자들에 의해 폄훼되거나 왜곡되어 난이니 운동이니 하지만 필자는 오늘의 광화문광장 민초들의 그깃발과 촛불은 동학정신에서 연유되었다고 생각합니다.

1884년 김옥균을 비롯한 개화파 인사들에게 “제사 지낼 때에 벽을 향하여 위를 베푸는 것이 옳으나 나를 향하여 위를 베푸는 것이 옳으나?” 손병희 대답하기를 “나를 향하여 위를 베푸는 것이 옳습니다.” 신사 말씀하시기를 “그러하니라. 이제부터는 나를 향하여 위를 베푸는 것이 옳으나.” “그러면 제물을 차릴 때에 혹 급하게 집어 먹었다면 다시 차려서 제사를 지내는 것이 옳겠느냐? 그대로 지내도 옳겠느냐?” 손천

이 한국의 전통적 할머니들처럼 장독대 위에 정화수(청수) 한 그릇 올려놓고 기도하는 모습을 보인 후에 마귀demon를 무찌르는 일을 했더라면 하는 아쉬움을 갖습니다.

또한 필자는 이런 꿈이 실현되기를 기도하고 합니다.

【한국 민주주의 광장(광화문광장)에서 세계인들이 모여 청수淸水한그릇 모시고 청수봉전가 노래를 폐침으로 부르기를 기원합니다.】 그것은 온 인류의 평화를 위한 환희의 합창이 될 것입니다.

그리하여 수운 선생이 탄핵 도유심급道儒心急 편에서『온 세상의 큰 운수가 동학으로 귀결되리라山河大運歸此道』를 한 번 더 상기하고 신에 대한 즉 한율님에 대한 한국적 신관이 한류붐을 타고 기존의 신관을 대체하리라는 희망은 필자의 지나친 국뽕일까요.

동학의 시천주侍天主가 동학 창도 후 5세대를 지난 이 시점에서 마음속의 한율님을 보듬고 키워서(양천주養天主) 세상 사람들이 자신에게 내재한 참나를 깨닫게 하는(각천주覺天主) 타이밍(timing)입니다.

그것이 곧 선(先) 동학의 이념인 홍익인간弘益人間 재세이화在世理化의 길이요 다문화 국가로 진입한 우리는 세계인을 품어야 하며 국적보다 함께 살아야 그것이 홍익인간의 이념을 진정 실천하는 것이며 동학정신을 계승하는 후학들의 의무이리라.*

포천시 왕방산 아래 면암중앙도서관에서 2025년(乙巳년) 10월 고문서古文書 연구가 김현동 씨 unixkys@naver.com



▲ <https://www.youtube.com/@HyedongKim-i2b>