



건강과 수행

악력(握力)

악력은 전신 근력과 근육량을 가늠하는 지표

노년이 되어도 활기찬 생활을 하려면 근육이 매우 중요하다. 그래서 많은 분들이 근육을 유지하려고 노력한다. 그런데 의외로 잘 모르는 근육이 있다. 바로 손아귀 힘인 악력이다. 이번 호에서는 악력에 대해서 알아보고자 한다.

밤 까기, 물건 들어올리기, 빨래 짜기 등등, 악력, 즉 손아귀 힘은 우리가 일상 생활을 살아가는 데 있어 매우 유용한 힘이다. 악력은 물건을 잡거나, 악수를 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 악력도 강하다고 볼 수 있다. 악력을 유지하면 나이가 들어도 건강을 유지하며 더 오래 살 가능성이 높다.



악기 힘이 약해지는 것은 근육량 감소, 혈관 건강 악화, 인지 기능 저하의 신호일

은 모든 전신 근력의 축소판이라고 할 수 있기 때문에 전신의 근력과 근육량을 가늠하는 지표가 되기도 한다. 그래서 요즘은 경찰공무원이나 소방서 공무원들 체력 측정 시 악력 검사가 검사 필수 항목으로 채택되어 있다. 참고로 성인의 악력이 약하다고 판단하는 기준은 남성은 29kg이고 여성은 18kg이다.

그런데 악력을 유지하면 건강을 유지할 수 있다고 했는데 그 이유는 건강을 나타내 주는 여러 가지 지표가 되기 때문이다. 그래서 나이 들수록 악력을 키워야만 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 약해지면 치매 발생률이 1.2배 상승

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

유지하면 나이가 들어도 건강을 유지하며 더 오래 살 가능성이 높다. 이처럼 악력은 모든 전신 근력의 축소판이라고 할 수 있기 때문에 전신의 근력과 근육량을 가늠하는 지표가 되기도 한다. 그래서 요즘은 경찰공무원이나 소방서 공무원들 체력 측정 시 악력 검사가 검사 필수 항목으로 채택되어 있다. 참고로 성인의 악력이 약하다고 판단하는 기준은 남성은 29kg이고 여성은 18kg이다.

셋째, 심장질환 발생률이 21%, 암 발생률이 14% 상승

심장질환과 암은 고령층 사망의 대부분의 원인이다. 사실 악력이라는 것은 체력을 그대로 반영하는 지표이다. 체력이 강하면 혈관 질환도 적고 암 발생도 적게 발생한다. 앞서서 2시간을 지낼 때 악력이 강한 사람과 약한 사람을 비교했더니 혈관 질환은 21%정도 악력이 높은 사람이 적었고 암 발생도 14% 적었다고 다국적 연구에서 밝혀진 바가 있다.

악력은 단순한 손 힘이 아니라 전신 근력, 심혈관 건강, 뇌 기능, 그리고 전반적인 수명 및 삶의 질을 나타내는 중요한 지표이다. 그래서 악력이 강하면 심혈관 질환, 치매 위험이 낮아지고, 균형 감각이 향상되며, 낙상 시 부상을 줄여 주어 전반적인 신체 활동 및 사회생활을 원활하게 만들어주므로 항상 악력 유지에 신경을 써야 하겠다.*

이승우 기자

참나(진아眞我)를 깨닫는 각천주覺天主의 경지

1면에 이어서

인류 최고의 과학자 아인슈타인이 묻기를 『신은 우주를 창조할 때 다른 선택의 여지가 없었는가?』라고 한탄했고 또 『신은 정말로 악의적인 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 있다고 믿는가요?』

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

동학 천도교의 시천주侍天主의

신 관념은 만물자체를 신으로 보는 범신론汎神論으로 오히려서는 안됩니다. 동학이 범신론적 종교가 아님은 해월 선생의 법설 『기타其他』에서 『그도다 천도의 영묘靈妙, 일에 간섭치 아니함이 없으며 만물에 있지 아니함이 없나니 모든 형상이 다 천도天道의 표현이니라. 지금에 여러식은 풍속이 산에 빌며 물에 빌어 복을 비는 자 또한 기이한 증함이 없지 아니하니, 이것은 천지의 영묘가 어느 곳에든지 비추지 아니함이 없느니라. 그러나 저 잡신을 위하는 자가 화를 면하고 복을 받고자 함은 잘못 아는 것이니 화와 복은 결코 저기에서 오는 것이 아니요 전혀 자기 마음의 짓는 바니라. 화와 복이 마음으로부터 생기고 마음으로부터 멸滅하나니 이는 한울님의 권능이니라』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 베틀을 향하여 위위를 배푸는 것이 옳으나 나를 향하여 위를 배푸는 것이 옳으냐?” 손병희 대답하기를 “나를 향하여 위를 배푸는 것이 옳습니다.” 신사 말씀하시기를 “그러하니라. 이제부터는 나를 향하여 위를 배푸는 것이 옳으니라.” “그러면 제물을 차릴 때에 혹은 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 마귀demon을 무찌르는 일을 했더라면 하는 아쉬움을 갖습니다.

민이 대답하기를 “그대로 제사를 지내는 것이 옳겠습니다.” 신사 말씀하시기를 “너희들은 매번 식고할 때에 한울님이 감응하시는 것을 본 적이 있느냐?” 김연국이 대답하기를 “보지 못하였습니다.” 신사 말씀하시기를 “그러면 한울님께서 감응하시지 않는 것을 혹은 본 일이 있느냐? 사람은 다 모신 한울님의 영기靈氣로 사는 것이니 사람의 먹고 싶어 하는 생각이 곧 한울님이 감응하시는 마음이요 먹고 싶은 기운이 곧 한울님이 감응하시는 기운이요 사람이 맛나게 먹는 것이 이것이 한울님이 감응하시는 정情이요 사람이 먹고 싶은 생각이 없는 것이 바로 한울님이 감응하시지 않는 이치니라. 사람이 모신 한울님의 영기가 있으면 산 것이요 그렇지 아니하면 죽는 것이니라. 죽은 사람의 입에 한 숟갈 밥을 드리고 기다려도 능히 한 알 밥이라도 먹지 못하는 것이니 이는 한울님이 이미 사람의 몸 안에서 떠난 것이니라. 그러므로 능히 먹을 생각과 먹을 기운을 내지 못하는 것이니 이것은 한울님이 능히 감응하시지 않는 이치니라.” 또 말씀하시기를 “제사 지낼 때에 몇 대조까지 제사를 받드느냐?” 김연국이 대답하기를 “보통 4대 조까지 제사를 받들고 그 이상은 매번 봄과 가을에 시향을 베풀 따름입니다.” 또 말씀하시기를 “시향은 몇 대조까지 하느냐?” 대답하기를 “20대 안팎을 지나지 아니하며 그 이상은 알 수 없습니다.” 신사 말씀하시기를 “20대나 30대를 거슬러 올라가면 반드시 첫 조상의 영靈은 받들지 않느냐? 사람은 다 부모가 있

리니 부모로부터 처음 할아버지에게 거슬러 올라가면 첫 할아버지는 누가 능히 낳았겠느냐 예로부터 한울이 만백성을 낳았다 말하니 첫 할아버지의 부모는 한울님이시니라. 그러므로 한울님을 모시고 한울님을 받드는 것은 곧 첫 할아버지를 받드는 것이니 부모의 제사를 지낼 때에 지극한 정성을 다하는 것이 마땅하며 시간은 정오에 배푸는 것이 옳으니라” 입구호가 묻기를 “나를 향하여 위를 배푸는 이치는 어떤 연고입니까?” 신사 대답하시기를 “나의 부모는 첫 조상으로부터 몇 대만에 이르도록 혈기를 계승하여 나에게 이른 것이요, 또 부모의 심령은 한울님으로부터 몇 대만에 이어 나에게 이른 것이니 부모가 죽은 뒤에도 혈기는 나에게 남아 있는 것이요 심령과 정신도 나에게 남아 있는 것이니라. 그러므로 제사를 받들고 위를 배푸는 것은 그 자손을 위하는 것이 본위본位이니 평상시에 식사를 하듯이 위를 배푸 뒤에 지극한 정성을 다하여 심고心告하고 부모가 살아계실 때의 교훈과 남기신 사업의 뜻을 생각하면서 맹세하는 것이 옳으니라.” 방시혁이 묻기를 “제사 지낼 때에 절하는 예는 어떻게 합니까?” 신사 대답하시기를 “마음으로써 절하는 것이 옳으니라.”...

이처럼 해월 선생의 향아설위는 한울님을 모시는 시천주에서 한울님을 어린 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 한울님을 모시고 있으므로 ‘사람이 곧 한울님이다’라고 생각하기에 시천주에서 양천주 이어서 각천주의 세계로 진입하는 것이 동학의 완성체이리라. 지역과 인종을 초월하여 전 세계인을 사랑하라는 선동학先東學이라 할 수 있는 단군의 건국 이념인 홍익인간弘益人間 재세이화가在世理化와 도 그 맥락을 같이한다고 필자는 생각합니다.

천도교의 삼경 사상인 경천敬天, 경인敬人, 경물敬物사상 중 특히 물건을 소중히 여기는 경물사상은 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 같이하면 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 오히려, 거룩하다 공경하고 공경함이어! 우주에 가득 찬 것은 도시 환원한 한 기운이니, 한 결음이라도 감히 경솔하게 걷지 못할 것이니라. 내가 한가히 있을 때에 한 어린이가 나막신을 신고 빠르게 앞을 지나니, 그 소리 땅을 울리어 놀라서 가슴을 어루만지며 그 어린이의 나막신 소리에 내 가슴이 아프더라 라고 말했었노라 땅을 소중히 여기기를 어머니의 살갓이 하라.』

필자는 해월 선생의 성경신 법설을 마주할 때마다 『가이아 이론』을 창시한 영국의 환경 과학자 제임스 러브록(1919~2022)이 생각납니다. 가이아 이론이 처음에는 주목받지 못했으나 지구 온난화가 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 실었습니다.

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

동학사에 대한 의견은 다양하고 또 일제의 식민사관에 전도된 몇몇 학자들에 의해 폄훼되거나 왜곡되어 난이니 운동이니 하지만 필자는 오늘날의 광화문광장 민초들의 그 깃발과 촛불은 동학정신에서 연유되었다고 생각합니다.

1884년 김옥균을 비롯한 개화파 인사들에 의해 시도된 소위 『위로부터의 혁명』을 시도했던 갑신정변이 실패로 끝나고 그로부터 10년 후 1894년 동학농민군들이 조선정부와 맺은 전주 화약(1894.5 음력)과 집강소 설치 등으로 인해 전쟁 후 이듬 해 갑오경장(1895년.7월)을 날게 했고 그들이 요구한 폐정개혁 12개조의 일부가 수용되었습니다. 동학사에 대한 필자의 소견은 본고에서 생략하고 다음 기회(동학 이야기4)로 미룹니다.

진정한 혁명의 의미는 당대에 꼭 새 정부의 탄생을 가져와야 하는 것일까? 민초들에 의한 창발적 권고를 무시했었고 천재일우의 기회를 실현한 조선정부는 임진왜란의 교훈을 망각하고 동학농민군 진압을 위해 일본정부에 손을 내밀었고 그로부터 10년 후에는 인과응보因果應報인지 국권을 상실하는 초석을 깔았습니다.

필자는 최근 『케이팝 데몬 헌터스』가 한국의 전통적 문화를 묘사해 세계적인 인기를 끌고 있는데 주인공 헌트릭스 멤버(루미, 미라, 조이)들

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

또한 필자는 이런 꿈이 실현되기를 기도하곤 합니다.

[한국 민주주의 광장(광화문광장)에서 세계인들이 모여 청수淸水한그릇 모시고 청수 봉전가 노래를 대창으로 부르기를 기원합니다.] 그것은 온 인류의 평화를 위한 화해의 합창이 될 것입니다.

그러하여 수운 선생이 탄핵 도유심급道儒心急 편에서 『은 세상의 큰 운수가 동학으로 귀결되리라山河大運盡歸此道』를 한 번 더 상기하고 신에 대한 즉 한울님에 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 한울님을 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 재세이화가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(乙巳年) 10월 고문서古文書 연구가 김현동 쌤 unixkys@naver.com



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