

曹倬의 二養編에 나타난 養生思想 연구

임병목 · 蘇敬順* · 金光湖

慶熙大學校, 韓醫科大學, 豫防韓醫學教室

*世明大學校, 韓醫科大學, 豫防韓醫學教室

A Study on Yang-Saeng in Cho, Tak's Yi-Yang-Pyun

Byung-Mook Lim, Kyung Sun Soh and Kwang Ho Kim

Department of Preventive Oriental Medicine, College of Oriental Medicine Kyung Hee University, Seoul 130-701, Korea

Abstract: Cho, Tak(曹倬)'s Yi-Yang-Pyun(二養編), first published in the 12th year of Kwang-Hae-Kun(光海君) era(1620), is composed of two parts. The first part is an edition of various Confucian scriptures that is used to control and restrain the mind. The second part, considering mostly of contents borrowed from medical works, anthologies and books on yang-saeng(養生), is used to maintain the well-being of the body. Yi-Yang-Pyun shows several distinct characteristics of Yang-saeng ideas. First, it follows the teachings of Yi, Hwang(李滉) which denotes the state of body and mind according to the Kyung(敬) philosophy. 'Kyung' is a state of being that does not require bondage as it automatically reveres the mind. Therefore, actively fostering the body and mind is to maintain this respective state of being. Second, it has summarized and arranged certain medical contents from the Dong-Eui-Bo-Kam(東醫寶鑑) for the purpose of discovering the truth underlying one's body in an effort to pursue the logics of universal nature. Third, although it was based on the contents of Confucianism-related books, it widely encompassed the regimen of Taoism. Fundamentally, the Confucian had regarded the Taoism as a heretic, but accepted it in the influence of Zhu xi(朱熹) who interpreted Can-Tong-Qi(參同契) with Confucian perspectives and put in practice the regimen of Taoism. In this context, Yi-Yang-Pyun also used jointly Taoism-related books with Confucian scriptures. Although Taoist regimen was accepted, elixir(外丹), conjury of Taoist hermit(神仙方術) and issues which run counter to morality like sexual practices(房中術) were not. Most of regimens used were related to disease-prevention and health-enhancement like breathing(服氣法), gymnastics(導引), Diet(服餌) etc. Ideas of Yi-Yang-Pyun, written from Confucian perspectives, latter heavily influenced on scholars of inner elixir(內丹).

I. 서 론

우리나라 역대문헌에서 養生에 대해 다루고 있는 것은 주로 醫書와 道家書인데 시기적으로는 조선조 초부터 나타나고 있다. 세종조의 《鄉藥集成方》과 《醫方類聚》에는 각각 神仙方과 養生門에 養生에 관한 내용을 담고 있으며, 그후 조선 단

학의 鼻祖라 할 수 있는 淸寒子 金時習(1435~1493)의 《梅月堂文集》이 煉丹法, 調息法 등을 수록하고 있다.

16~17세기는 수련적 도교의 최성기를 맞아 사대부들 사이에 養生에 대한 관심이 높아졌으며, 養生이론이 발달하고 다양한 仙道書籍이 유행하였다.¹⁾ 《龍虎秘訣》,²⁾ 《養心要訣》,³⁾ 《參同契註解》,⁴⁾ 《頤生錄》,⁵⁾ 《二養編》, 《壽養叢書類輯》⁶⁾ 등이

1) 梁銀容: 한국도교와 小太山思想, 한국도교의 현대적 조명, 1992, pp.375-376.

2) 北窓 鄭礪(1506~1549)의 저술로 金時習의 《龍虎論》을 풀어쓴 것으로 누구나 일상생활에서 실제적으로 수행할 수 있게 해설하였다.

3) 忘憂堂 郭再祐(1552~1617)가 지은 內丹수련서이다. 《服氣調息眞訣》이라는 다른 이름으로 전해지기도 한다. 꼭재우는 服氣調息을 선도수련의 지름길로 보았으며, 酸穀이 그 전제가 된다고 하였다.

4) 靑霞子 權克中(1585~1659)이 1639년에 쓴 것으로 역시 內丹수련서이다.

5) 鄭惟仁(?~1561)이 중종18년(1523)에 쓴 것으로, 병중에 古來의 의서를 보고 類聚한 것이다. 心神, 精元, 脾胃들을 養生의 방법을 논하였다(김두중, 한국의학사, 1981, pp.296-297).

6) 광해군 12년(1620)에 중국에서 간행된 양생서 《元延延壽書》, 《壽親養老書》, 《食物本草》 등을 모은 책인 《壽養叢書》를 類輯한 것으로 上, 下 2권으로 되어있다. 상권은 攝生, 養生에 관한 요법을 말한 것으로 總論, 養心志篇, 保身體篇, 慎起居篇, 省嗜慾篇, 節飲食篇 등이 있으며, 하권은 약물 및 구급단방을 모은 것으로 服用篇, 米穀篇, 草木篇, 禽獸篇, 蟲魚篇, 導引篇, 醫藥篇 등이다. 편자 李昌庭(1573~1625)은 문인으로 字는 仲蕃, 號는 華陰 또는 無求翁이다.

나왔는데 이중 《頤生錄》, 《二養編》, 《壽養叢書類輯》은 19세기에 나온 徐有槩의 〈養志〉⁷⁾와 함께 조선시대 4대 양생서로 꼽힌다.⁸⁾

그 중에서도 《二養編》은 구성상의 독특함으로 눈길을 끌고 있다. 우선 《二養編》은 여러 다양한 문헌에서 심신의 수양에 지침이 될 내용들을 모아서 편집하였는데 유가의 문헌은 물론, 詩文과 醫書 그리고 당시 체제에서 이단시되었던 도교서 등에서도 많은 부분을 인용하고 있다. 이러한 구성은 당시 문헌들과 비교해서 대단히 과격적이라고 할 수 있는 것이며, 특히 儒·道 會通의 모습을 흥미있게 보여주고 있는 것이다. 또한 내용에 있어서도 정신과 신체의 양 방향을 균형있게 수양함으로써 전신적인 養生을 도모하고 있음을 알게 한다.

기존 문헌중에 《二養編》을 언급하고 있는 문헌은 미끼 사가에(三木 榮)의 《朝鮮醫學史 及 疾病史》, 《朝鮮醫書誌》, 그리고 김두종의 《韓國醫學史》가 있는데 모두 간략한 책소개에 그치고 있다. 근래 《二養編》에 대한 연구는 崔根德⁹⁾과 李鎭洙¹⁰⁾의 것이 있으며, 金侖壽가 그의 논문¹¹⁾에서 일부 언급하고 있다. 崔根德은 曹倬의 經世思想 측면에 국한하여 《二養編》을 다루고 있으며, 李鎭洙는 《二養編》의 養生사상에 대해 접근하였으나 유가의 도가설 수용에 대한 설명이 미흡하여 아쉬움을 갖게 한다.

이 논문은 앞서 나온 연구들에 기반하여 《二養編》의 養生사상을 살펴보고 이후 예방의학적 차원에서 우리나라의 養生學史를 개괄하기 위한 기초문헌으로 삼고자 준비되었다.

본론 1절~3절에서 《二養編》의 저술배경과 구성, 인용문헌 등을 간략히 밝혔으며, 4절의 다섯 개 章을 통해 《二養編》의 養生사상에 대해 서술하였다. 4절의 첫 번째 章은 退溪 李滉의 敬哲學과 그것이 《二養編》에 미친 영향에 대해, 두 번째는 의학적 내용이 어떤 동기에서, 어떻게 다루어지고 있는가에 대해 서술하였다. 세 번째 章은 曹倬을 비롯한 당시 유가들이 어떻게 도교적 養生론을 수용하였나에 대해 알아보았고, 네 번째 章에서는 《二養編》이 언급하고 있는 다양한 도가의 수련적 養生론에 대해 살펴보았다. 마지막으로 《二養編》이 이후 內丹學派에 미친 영향에 대해 서술하였다.

II. 본론 및 고찰

1. 曹倬과 《二養編》 저술의 배경

《二養編》의 편자는 曹倬으로 알려져 있다. 본래 《二養編》에는 曹倬의 이름이 없이 서문 말미에 病隱이 二養堂에서 썼다고 되어있고 마지막 부기한 글에서도 病隱이 跋한 것으로 되어있다. 그러나 卷尾에 永川 군수 曹明勗(1572~1637)이 쓴 간행사에 자신의 家君이 《二養編》을 編하여 자신에게 전한 것을 간행하였다고 하였는데 曹明勗의 부친이 바로 曹倬이다.

曹倬은 명종 7년(서기 1552년)에 출생하여 광해군 13년(1621년)에 타계한 經世家, 文章家이다. 字가 大而, 호가 二養堂 또는 齋로서, 《二養編》이라는 이름도 편자의 호인 二養堂에서 따온 것이다.¹²⁾ 선조 21년(1588년)에 司馬試에 급제하여 벼슬길에 나섰다. 임진왜란 중에 親喪을 당해 향리 廣州에서 閑居하면서 이 무렵 정치, 경제, 사회 전반에 걸친 경륜을 제시한 時務十策을 상소하기도 하였다. 그가 《二養編》을 저술한 동기는 《二養編》의 서문에 자세히 나와 있다. 서문에 따르면 젊어서 질병에 걸려 근심스러워 하던 중 《心經》을 읽는데 程伊川¹⁴⁾의 글 중 '삶을 돌보지 않고 욕심을 따른 것(忘生徇欲)을 깊이 부끄러워 한다'는 어귀를 읽고 마음에 느낀 바가 있었다. 忘生徇欲 이 네 자를 養心, 養生의 藥石으로 삼은 것을 계기로 《心經》과 《小學》, 《近思錄》,¹⁵⁾ 《自警編》¹⁶⁾에서 긴요한 말들을 간추려서 《自省編》이라 이름하고 항상 읽으면서 養生, 養心에 정진하였다. 이 《自省編》이 바로 《二養編》상편의 모태가 되는 것으로 曹倬은 이것을 임진왜란의 와중에 분실하였다. 책을 잃어버린 것을 안타까와 하던 曹倬은 1608년 강릉부사로 부임한 이후 여가를 내어 다시 책을 편집하였다. 이전에 읽은 여러 책, 경전, 문집에서 좋은 말을 채록하여 이전 책보다 상세하게 내용을 갖추고 《小學》의 편목과 《大學》의 조목으로 편명을 삼아 상편(養心)을 만들었으며, 의서, 양생서 등에서 채록하여 하편(養生)을 편하고 이 둘을 합쳐 《二養編》이라 이름하였다. 발문에는 萬曆戊午 즉 광해군 10년(1618년)에 완성한 것으로 되어있다. 책의 간행은 曹倬

7) 徐有槩(1764-1845)는 조선후기 농정가로 字는 準平, 號는 楓石이다. 저서로 《林園經濟十六志》가 있으며, 〈菴養志〉는 十六志 중의 하나이다.

8) 金侖壽: 東國傳道秘記와 海東傳道錄, 한국도교의 현대적 조명, 1992, p.214.

9) 최근덕: 曹倬의 경세사상과 이양면, 인문과학 제19집, 성균관대학교 인문과학연구소, 1989.

10) 李鎭洙: 조선후기 養生思想에 관한 연구 - 《二養編》을 중심으로, 한국도교사상연구회편, 도교의 한국적 수용과 변이, 1994.

11) 金侖壽: 앞의 글, p.214.

12) 김두중: 앞의 책, p.386.

13) 최근덕: 앞의 글, p.5.

14) 名은 頤, 자는 正叔, 《易傳》, 《文集》, 《經說》 등을 남겼는데 理에 사상의 핵심을 두었다.

15) 南宋 朱熹, 呂祖謙이 朱敦頤, 程子, 張載의 글에서 수양과 학문에 필요한 조문을 발췌 수록한 것이다. <子部·儒家類>

16) 宋의 趙善輿의 저서로 名臣錄의 體例를 본따서 송대 名臣·大儒의 嘉言, 善行을 채록하고 출처를 注記한 책이다. <四庫全書 子部·雜家類>

이 세상을 뜨기 1년 전인 1620년 아들 明勗에 의해 이루어졌다.

옛사람들의 교훈이 담긴 많은 책들이 있는 가운데 따로이 새책을 편집하는 이유에 대해 曹倬은 다음과 같이 기술하고 있다.

“옛날에 眞西山은 《心經》을 기록하고 조선료 같은 이는 《自警編》을 썼는데 모두 古語에서 뽑아 자가 요람을 만든 것이다. 장차 나는 노망이 들고 정신이 없어 이미 古人에 미치지 못하며 나이들어 병이 심해지고 정신이 혼미하여 비록 책을 즐겨 읽으나 능히 다 기억하지 못하며, 열람하기는 해도 건성으로 지나쳐 그 요점을 파악하지 못한다. 이것이 내가 《二養編》을 기술한 까닭이다.”¹⁷⁾

또한 그는 자기 외에 다른 사람들도 읽고 실천하기 쉽게 서술하였음을 말하고 있다.

“《二養編》은 대단히 간략하게 서술되었으나 聖賢의 언행이 한눈에 들게 쓴 것이니 방의 침상위에 높게 걸어두고 오래 보면 훌륭한 스승과 좋은 친구가 바로 옆자리에 있는 듯 여겨질 것이다. 이번에 이 글은 비망록처럼 읽기 쉽도록 특별히 내놓은 것이다. 비록 부족하나마 후생들이 養生을 배우는데 도움이 되고 만일 노인으로서 병든 이가 있다면 몸과 마음을 기르는 데에 보탬이 될 것이다.”

曹倬이 밝힌 바와 같이 그는 다양한 옛 문헌에서 養生, 양심에 귀감이 될 만한 내용들을 편집하여 수시로 읽으므로써 마음과 몸을 바르게 하고자 하였고, 또한 다른 이들도 쉽게 養生의 지침으로 삼을 수 있게 하고자 한 것이었다.

2. 《二養編》의 구성과 내용

《二養編》은 養心을 다룬 상편과 養生을 다룬 하편으로 구성되어 있다. 養心은 사회적 관계 속에서 갖추어야 할 예의범절과 처신, 치세에 대한 것으로 주로 유가문헌에서 인용하고 있으며, 養生은 신체건강의 측면에서 의서, 도가의 양생서에서 인용한 내용들이다.

2-1. 상편

상편은 모두 6권으로 이루어져 있다. 각 편명은 《小學》과 《大學》의 편명에서 딴 것이다. 그 내용을 간략하게 살펴보면 다음과 같다.

〈卷一·立教〉

中庸, 大學序文, 孟子, 周禮¹⁸⁾와 論語에서 주로 인용한 것으로 사제간, 가정 내의 가르침의 방침을 세우고, 가르침의 방

법들을 말하고 있다.

〈卷二·明倫〉

父子, 君臣, 夫婦, 長幼, 朋友 등 五倫을 밝히는 내용을 담고 있다.

〈卷三·格致〉

편명은 《大學》의 ‘格物而后知至’에서 따온 것으로, 내용은 《心經》, 《近思錄》에서 주로 인용하고 있는데 窮理, 道, 學, 讀書法, 理氣, 性, 心에 대한 것 등 朱子說을 중심으로 하고 있다.

〈卷四·誠正〉

편명은 《大學》의 ‘意誠而後心正’에서 따온 것으로 뜻이 성실해진 뒤에 마음이 바르게 된다는 것을 주제로 하였다. 立志, 敬, 誠, 存養, 省察, 養氣, 氣象, 懲忿, 窒欲, 廉介, 儉約, 改過, 遷善, 安貧, 知足, 知命 등 다양하게 언급하고 있다.

〈卷五·修齊〉

篤行, 謹言, 威儀, 衣服之制, 飲食之節, 居家法 등 주로 몸가짐과 생활예절에 대해 언급하고 있다.

〈卷六·治平〉

居官, 愛民, 愛物, 憂國, 論事, 處變, 論人, 治道, 治法 등 벼슬에 있으면서 알아두어야 할 일들에 대해 논하고 있다.¹⁹⁾

2-2. 하편

하편은 양생의 이론과 방법들을 폭넓게 모아 놓은 것으로서 恥忘, 恥徇, 無恥의 세 부분으로 구성되어 있다. 이 편명들은 伊川이 말했던 ‘忘生徇欲’과 《孟子》의 ‘無恥之恥’에서 따온 것이다. 의서와 도가류의 양생서들에서 주로 인용하고 있다. 이 논문에서 다루고자 하는 양생사상의 주 내용들이 담겨 있으므로 하편은 보다 자세히 살펴볼 필요가 있다.

〈卷一·恥忘〉

치망은 恥忘生 즉, 생을 돌보지 않음을 부끄러워 한다는 것으로 의학적 이론에 대한 내용을 인용하고 있다. 그 목차는 다음과 같다.

- 天地運氣
 - 內景篇
精, 氣, 神, 五臟六腑, 小便, 大便, 血, 夢, 聲音, 言語, 津液, 胞, 蟲
 - 外形篇
頭, 面, 眼, 耳, 鼻, 口舌, 牙齒, 咽喉, 頸項, 背, 胸, 乳, 腹, 臍, 腰, 脇, 皮, 肉, 筋, 骨, 手, 足, 毛, 前陰, 後陰, 脉
- 이것은 순서상 五臟六腑의 내용이 다소 앞에 놓여졌다는

17) 曹倬, 《二養編》, 서문.

18) 周의 周公이 지은 것으로 周의 관제인 天, 地, 春, 夏, 秋, 冬의 六官을 분류설명한 책이다. 국가제도를 기록한 최고의 책으로 13經의 하나이다. <經部 正經>

19) 최근덕: 앞의 글, pp.14-15.

것을 제외하면 許浚(?~1615)이 쓴 《東醫寶鑑》의 체계를 거의 그대로 따르고 있는 것이며, 그 내용에 있어서도 《東醫寶鑑》의 구절들에서 필요한 부분을 간략하게 발췌해 놓았다. '天地運氣'는 《東醫寶鑑》 雜病篇에 들어있는 '天地運氣'의 내용을 발췌해서 맨 앞에 실었다.

曹倬이 인용한 구절들은 《東醫寶鑑》의 內景篇, 外形篇, 雜病篇, 湯液篇, 針灸篇 중에서 內景篇과 外形篇의 내용인데, 그 중에서 평소 양생을 위한 기본적 의학지식 수준의 생리(장부의 위치, 모양)와 병리, 병후, 그리고 각 장부, 신체부위의 질병을 예방할 수 있는 방법들(심리, 음식, 약, 금기)들을 간명하게 정리하였다. 치료를 위한 처방운용에 대해서는 구체적으로 언급하지는 않고 있다.

〈卷二·恥詢〉

욕망에 따르는 것을 부끄러워 하는 내용인데 욕망은 바로 耳, 目, 口, 鼻, 四肢가 쫓는 바 즉, 좋은 소리, 색, 냄새, 맛과 安逸함이다. 이것들을 따를 줄만 알고 그 害가 天理를 滅하고 내몸을 망치는 것을 모르니 부끄러워 하는 것이 당연하다고 하였다.

戒耳欲, 戒目欲, 戒口欲, 戒鼻欲, 戒四肢欲으로 되어있다.

〈卷三·無恥〉

曹倬은 이 절을 구성한 취지에 대해 《孟子》·〈盡心章六〉에 나오는 “부끄럼이 없는 것을 부끄러워 한다면 부끄러워 할 일이 없을 것이다.”²⁰⁾는 구절을 인용하면서 忘生을 부끄러워 해서 잊지 않고, 徇欲을 부끄러워 해서 따르지 않는다면 스스로 양생을 체득하여 부끄러워 할 바가 없을 것이라고 말하고 있다.

이 절은 《易傳》, 《論語》, 《孟子》 등의 경전과 옛 사람들의 문집, 의가의 여러 책, 시문 등에서 養生格言을 발췌하고 있으며, 그 외에도 《周易參同契》,²¹⁾ 《壽親養老書》,²²⁾ 《東醫寶鑑》 등에서 攝養, 治病과 雜病의 원인에 대해 서술하고 있다.

• 養生格言: 經傳, 文集, 醫書, 詩話所錄

• 運氣

參同契運氣升降之論

陰陽循環一氣升降

乾坤鼎器坎離藥物

氣入歸海機發袍日

吾可生氣吾可化精

五臟陰陽升降之論

運氣升降之路

運氣升降之法

運氣升降之時

內煉運氣之法

回津運氣之法

按摩調氣之法

• 攝養

總論

夏冬攝養

四時攝養

逐日攝養

附 七慎攝養: 慎嗜慾, 慎思想, 慎談笑, 慎起居, 慎出入, 慎衣服, 慎飲食

• 治病

陰陽虛盛內外寒熱之不同

以心治病

老年治病

• 雜病有因

七情, 十二多所傷, 五臟所惡, 五臟所病, 五臟化液, 五味所入, 五味所禁, 五勞所傷, 八邪所傷, 八風邪, 六淫, 五病所發, 五勞證, 六極證, 七傷證有二說, 中風, 傷寒, 中暑, 濕證, 燥證, 火熱, 內傷, 虛損, 霍亂, 咳嗽, 積聚, 腫脹, 消渴, 黃疸, 癩證, 癰疽, 癰疽, 疝氣, 鬱證, 厥證, 癲狂癩證, 邪崇, 腹痛, 腰痛, 脇痛, 胃脘痛, 痔痛

이상에서 살펴본 바와 같이 《二養編》은 유가경전을 통한 양심과 의서, 양생서 등을 통한 양생이라는 측면이 결합된 책으로서 중국과 우리나라를 통털어 기존의 양생에 관련한 문헌들과는 다른 독특한 구성을 보여주고 있다.

曹倬이 이런 형태로 책을 내게 되었던 것은 어떤 사상, 유파에서 나온 내용이든 몸과 마음을 건전케 하는데 도움이 되는 것들을 모두 취한다는 실용적인 사고방식과, 아울러 曹倬이 수학한 것으로 여겨지는 退溪의 유학과 양생사상에 대한 태도에서 영향받은 것에 따른 것이 아닌가 싶다. 이것에 대해선 뒤에 4절 《二養編》의 양생사상에서 좀더 다루기로 한다.

3. 《二養編》의 인용문헌

曹倬은 앞서도 일부 언급했듯이 《二養編》을 편하면서 유가, 도가의 문헌과 의서, 문집, 시문 등 어느 한 영역에 구애

20) “無恥之恥 無恥矣”.

21) 東漢의 魏伯陽이 지은 것으로 《周易》의 爻象을 빌어서 丹藥을 만드는 방법을 기술한 것으로, 연단술(爐火)과 《周易》, 黃老思想을 종합, 통일하여 하나로 결합시켰다. 노자사상을 이용한 단법이론 해석의 시초로서 황로사상이 신선가 연단술의 이론화하게 되었다. 이 책은 도학파들에 의해 丹經의 왕으로 칭송되었다(허항생, 《노자철학과 도교》, 1995, p.144.).

22) 《養老奉親書》를 말하는데 宋대 陳直이撰한 것이다. 元대에 와서 鄒鉉이 증보하여 《壽親養老新書》라 하였다.

받지 않고 다양한 출전에서 글을 인용하고 있다. 또한 인용한 출전을 꼼꼼히 기록하였는데 비록 2차문헌을 통한 재인용이라도 본래의 출전을 명시하였다. 《二養編》의 인용문헌을 나열해보면 다음과 같다.

3-1. 상편

中庸, 中庸或問, 論語, 大學, 大學或問註, 孟子, 周禮, 心經, 近思錄, 橫渠文集,²³⁾ 小學, 讀書錄,²⁴⁾ 心經註, 性理大全, 易經, 禮記

3-2. 하편

〈恥忘〉

正理,²⁵⁾ 悟眞編,²⁶⁾ 性理大全, 內經(素問·靈樞), 啓蒙,²⁷⁾ 丹溪心法, 東醫寶鑑(재인용: 乾鑿度,²⁸⁾ 聖惠方, 千金方, 素問, 靈樞, 虞傳, 醫學正傳, 醫學入門, 眞詮, 難經, 難經疎, 參同契, 銅人經, 傷寒論, 醫方類聚, 脈訣, 東垣十書, 萬病回春, 纂圖脈訣, 海藏, 本草綱目, 丹溪心法, 得效方, 黃庭經,²⁹⁾ 入式, 古今醫鑑, 河間, 直旨經, 養生書)

〈恥詢〉

小學, 自警編, 延壽書, 修真秘錄,³⁰⁾ 格致論, 參同契, 論語, 樂記, 得效方

〈無恥〉

孟子, 易傳, 近思錄, 論語, 心經, 修真秘錄, 知非錄,³¹⁾ 名臣言行,³²⁾ 古文眞寶, 東醫寶鑑, 養生書, 養生要訣, 延壽書,³³⁾ 壽養叢書類修續, 壽親養老書, 悟眞篇, 翠虛篇,³⁴⁾ 腎堂, 東垣格致, 得效方, 保命

4. 《二養編》의 養生사상

4-1. 敬의 心身 상태의 추구

敬學은 退溪 이황(1501~1570)의 핵심적 사상이다. 曹倬이

退溪의 영향을 받아 敬적인 심신의 상태를 추구하였다는 것은 다음 인용하는 《二養編》의 서문 일부에서 그 단초를 발견할 수 있다.

“養心이 곧 養生이니 비록 一養이라 해도 좋으나 나누어 말한 것은 涵養과 攝養의 立言이 각각 달라 二養이라 말하지 않을 수 없다. 만약에 안과 밖을 겸하고 정밀함과 조잡함을 깨달어 二養의 요체를 말한다면 오직 敬이란 한 글자일 뿐이다. 그러므로 先儒는 말하기를 마음은 한 몸을 주재하는 것이고 敬은 한 마음을 주재하는 것이라 하였다. 나 또한 그렇게 말하는 것이다.”

이처럼 曹倬은 敬을 二養의 요체라고 하였는데 敬은 退溪의 핵심적 사상으로 曹倬은 한때 退溪의 사사를 받기도 하였다.³⁵⁾ 先儒는 바로 退溪를 의미하는 것으로 退溪는 《聖學十圖》第三 〈小學圖〉에서 “나는 敬이라는 이 한 글자를 聖學을 이루는 근원으로 처음이자 마지막으로 들었다.”고 하였으며, 第四 〈大學圖〉에서는 “敬이란 一心의 主宰요 萬事의 根本이다. … 敬자 한 자가 어찌 聖學의 始終의 요령이 아니겠는가?”라 하였다.³⁶⁾ 위에서 언급한 마음과 몸, 敬의 관계도 바로 退溪가 〈小學圖〉에서 밝힌 “蓋心者一身之主宰, 而敬又一心之主宰”를 그대로 인용한 것이다.

退溪는 사람이 天에서 命을 받음에 있어서 四德이 理를 갖추어 가지고 日신을 주재하는 것을 心으로 보고 이 心의 體와 用에 따른 작용을 주재하는 것을 바로 敬이라 본 것이다. 이것을 좀 더 자세히 살펴보면 心이 발하기 전에는 心의 體인 性을 存養하여야 하고, 心이 발한 이후에는 心의 用인 情意에 대하여 省察하여야 한다. 그런데 心의 理는 浩浩하여 붙잡을 수 없고, 深深하여 접근할 수 없으므로 敬으로써 專一하여야만 그 性을 보존하여 그 體를 확립할 수 있고, 心이 발한 후에

23) 張載(1020-1077)의 문집으로 橫渠는 그의 號다.
 24) 明의 薛瑄이 지은 것으로 평소 생각한 것과 실행한 것을 수록한 것이다. <子部·儒家類>
 25) 《金丹正理大全》으로 보이는데 元의 趙友欽이 지은 것으로 金丹術에 대한 책이다.
 26) 宋 張紫陽(호는 伯端, 자는 平叔, 用成)의 저술로 후에 내단파에 의해 《參同契》와 쌍벽을 이룰 정도로 존중되었다(김낙필, 東醫寶鑑의 道敎의 性格, 과학과 철학, 1994, p.55).
 27) 退溪 李滉이 저술한 《啓蒙傳疑》로 생각되는데, 《啓蒙傳疑》는 《素問》을 인용하여 五運·六氣를 논하기도 하였다.
 28) 漢代에 나온 緯書의 하나로 易緯에 해당한다. 緯書는 정통적인 經에 상대된 개념으로 孔子에 가탁한 여러 종류의 참위서를 말한다(김낙필, 앞의 글, p.57).
 29) 도가 양생법을 설명한 책으로 西晉의 魏夫人(252-334)이 지은 것이다. 黃庭內景經과 黃庭外景經으로 구성되어 있다. 黃庭中景經도 존재하는데 이것은 후대인의 저작으로 여겨진다.
 30) 符道人的 저서로 도가의 수행법을 기록한 것이다. <道藏 洞神部 方法類>
 31) 明의 黃時燿의 저서로 內外 2편으로 되어 있고 近思錄, 自警編, 격양집 등에서 間適, 攝養 등에 관한 것을 초록해 놓았다. <子部·雜家類>
 32) 宋의 朱熹 등이 집성한 《名臣言行錄》으로 송대 名臣들의 문집, 전기에서 언행을 초록하여 집성한 것이다. <史部·傳記類>
 33) 《三元參贊延壽書》로서 元대 李鵬飛가撰한 것이다. 기거생활, 음식 등에 대한 養生의 내용이 실려있다.
 34) 陳楠(자는 南木, 호는 泥丸)의 저서이다(김낙필, 앞의 글, p.55).
 35) 《退溪全書》, 〈陶山及門賢錄〉 제4권에 ‘實, 宇大而, 號 愛松堂. 서울에서 내려와 용수사에 머물면서 문하에서 수업하였음.’이라는 기록을 발견할 수 있다. 빨라고 성만 밝혀놓고 있으나 그의 字가 大而인 점, 본이 창녕임을 감안하여 曹倬이라고 결론지어도 무방할 듯하다. 曹倬이 退溪 문하에서 수업한 기간은 그가 司馬試에 합격한 1588년 이전일 가능성이 많다(이진수, 앞의 글, p.152).
 36) 李相殷, 聖學十圖講解, 退溪학연구원, 退溪학보, 1974, p.133, pp.139-140(이진수, 退溪철학의 養生사상에 관한 연구, 한국도교의 현대적 조명, p.134에서 재인용).

는 隱微하여 살피기 어렵고 위태로워서 敬으로써 專一하지 않으면 그 氣를 바르게 하여 그 用을 達하게 할 수 없다. 그러므로 군자의 학문은 이 心이 미발일 때 반드시 敬에 主하여 존양공부를 피하고 이 心이 이미 발했을 때 또한 반드시 敬에 주하여 성찰의 공부를 해야 한다는 것이다.³⁷⁾

존양은 靜한 때의 공부요, 성찰은 動할때의 공부라고도 하는데 이 존양과 성찰은 모두 敬을 주로해야 하기 때문에 心動할때나 心靜할 때나 지켜야 하는 일상생활에서 한시도 떠나서는 안되는 수양방법이다. 인간은 오직 이 敬의 방법을 통해서만 인간된 所以를 드러내어 인간다운 인간이 될 수 있으며, 聖學의 목적을 달할 수 있다고 보는 것이 退溪의 근본 이론이다.

退溪 자신도 약관의 나이때부터 무리한 공부로 고질적 병에 시달렸는데 그 병이 일종의 '心病', '心患', '心氣之患'임을 알고 이를 치료하기 위해 《活人心法》³⁸⁾을 복사해서 《活人心方》으로 하고 보기도 하였다. 心病에 걸리면 아무리 退溪라 하더라도 存養, 省察의 공부를 쉬어야 하였다. 退溪는 朱子(1130~1200)의 《調息箴》에서 나오는 호흡법을 실천하였는데 呼와 吸의 動靜속에서 스스로의 마음을 붙들 수 있었던 것이다. 또한 그의 《言行錄》에서는 持敬에 대해 논하면서 "心體不得把捉而自存, 四肢不羈束而自恭謹, 意以爲故人氣象好時, 必是如此, 但不能持久耳"라 하여 통합된 심신의 상태를 敬으로 표현하고 있다. 마음을 붙들지 않아도 自存하며 사지를 구속함이 없는데도 몸이 스스로 恭謹해지는 경지, 이것이 바로 敬의 心身상태인 것이다. 退溪의 心身觀은 한마디로 敬으로 통합되는 心身이었다. 그러나 이 敬의 心身상태를 오래 간직하기는 쉽지 않다. 따라서 학문과 수양의 공부가 필요한 것이다. 더욱이 병약한 退溪에게 敬의 心身상태에 도달하기 위해서는 양생에 대한 공부가 첨가되어야만 했다. 退溪에게 질병은 사람을 敬하지 못하게 하는 제일 원인이므로 치병을 위해서는 도가류의 의서도 읽어야 했고 양생에 관계되는 서적들을 읽었으리라 추찰할 수 있다.³⁹⁾

退溪의 이러한 敬의 心身상태의 추구는 曹倬이 《二養編》을 편하는데 그대로 수용되었다고 볼 수 있다. 때문에 책의 서문에서 敬적 입장을 밝힌 외에도 養心과 養生(養身)으로 구성된 점, 유교 성학들의 글 외에도 의서, 도가류의 책들이 광범위하게 인용된 것들이 退溪의 영향을 짐작할 수 있게 해준다. 또한 구체적인 내용상에 있어서도 그 영향은 나타나는데 그것은 경전 등에 나타난 敬의 의미를 통해 관련성을 발견할 수

있다.

《謝上蔡語錄》에 '敬은 常 惺惺하는 법이다'고 하였다. 惺惺이란 '깨닫는다', '각성한다', '정신차린다'는 말로 常 惺惺은 마음이 항상 각성상태에 있음을 말한 것이다. 각성의 반대는 혼미상태이다. 《中庸》에는 "戒愼乎其所不睹 恐懼乎其所不聞"이라 하였는데 戒愼을 敬으로 풀이하고 恐懼를 畏로 풀이하여 "군자의 마음은 항상 경외하는 태도를 가지고 있어서 비록 남이 보지 못하고 듣지 못하는 때라도 감히 소홀히 하지 못한다"고 주해를 가하였다. 이것을 大學에서는 '慎獨'이라 한다. 또한 敬은 "心不在焉 視而不見 聽而不聞 食而不知其味"이라는 말로 표현되는데 이것은 마음이 자신에게 있지 않고 밖으로 달아남을 말하는 것이다. 또한 보고 듣고 맛보고 하는 것은 사람의 오관의 감각이지만 보고 듣고 맛본 것을 인식하는 것은 마음이다. 그러므로 마음이 있지 않으면 보아도 보지 못하고, 들어도 듣지 못하고, 먹어도 맛을 모르게 된다.⁴⁰⁾

曹倬이 이런 敬의 의미를 좇고 있음은 《二養編》의 여러 부분에서 볼 수 있다. 하편의 恥衒章은 戒耳欲, 戒目欲, 戒口欲, 戒鼻欲 등 감각기관인 耳目口鼻가 본능적으로 추구하고자 하는 것을 항상 경계하고 삼갈 것을 가르치는 말들로 구성되어 있다. 또한 無恥章의 攝養門에 부기한 七愼攝養에서는 愼嗜慾, 愼思想, 愼談笑, 愼起居, 愼出入, 愼衣服, 愼飲食 등 養生을 위해 삼가야 할 일곱가지를 제시하고 있다. 七愼攝養은 주로 《養生書》나 《三元延壽書》 등 도가류의 서적에서 내용을 인용하고 있으나 구성의 발상은 退溪의 敬철학적 영향을 보여주는 것이라 할 수 있다.

4-2. 의학 지식의 중시

《二養編》이 가진 특징의 하나는 다른 서적들에 비해 의학 이론에 대한 내용이 비중있게 들어있다는 것이다.

曹倬은 《二養編》의 말미에 붙은 跋文에서 그가 책중에 의학의 이론을 정리한 취지를 밝히고 있다.

"세상 사람들이 천지만물의 이치는 날날이 알려고 하면서 사기의 몸인 臟腑, 筋骨, 血脈의 소속에 관해서는 도리어 알려고 하지 않으니, 어찌 나의 생이 천지와 더불어 理氣를 함께 한다는 것을 알겠는가 ... 의서를 참고하여 內景과 外形의 이론을 뽑고, 이를 분류하여 요점을 추스린 뒤에 臟腑, 筋骨, 血脈의 소속을 조잡한 앞이지만 대략을 밝힌 것이다."

의학내용을 다루게 된 것은 얼마간의 의술, 방문에 대한 지식이 당시 사대부들의 교양의 일부이자, 사람에게 따라서는 학문정진을 위한 수련, 양생의 목적으로 필요했던 때문이었을

37) 李相殷, 退溪의 생애와 학문, 1973, pp.239-240.

38) 명대 朱權이 지은 것으로 朱權의 호는 樞이다.

39) 이진수: 退溪철학의 養生사상에 관한 연구, 한국 도교의 현대적 조명, 1992, pp.137-138.

40) 李相殷, 앞의 책, pp.242-243.

것이다. 또한 曹倬 자신이 밝히고 있는 바와 같이 천지만물의 이치를 궁구하는 자세에서 자신의 몸부터 알고자 하는 취지에서 다루었던 것이다. 앞절에도 언급한 바와 같이 《活人心方》을 복사해가며 다른 의서들도 읽어서 의학에 대한 지식을 갖추으로써 치병도 하고 敬적 심신상태를 유지하고자 한 退溪의 영향도 생각할 수 있다.

다른 것 못지않게 曹倬이 의학내용에 관심을 가지고 정리하게 된 데는 退溪와 비슷하게 그 자신이 약하게 태어나서 병약한 삶을 살았던 것이 이유가 될 수 있다. 그는 跋文에서 “30세에 성하지 못했고, 40, 50세에 완전하지도 못했다. 67세인데도 72세에 미치지 못한다. 이제 5년이 되지 않아 이는 빠지고 살은 마르게 될 것이고 병은 날로 깊어져 근골이 성하지 못할 것이니 … 내가 氣를 받기를 보통 사람들 보다 매우 薄했다. 더욱이 어릴 때에 병에 걸려 거의 죽을뻔 하다가 간신히 소생해 …”라고 하여 병약한 일생을 보냈음을 보여주고 있다.

그가 인용한 의학문헌의 대부분 《東醫寶鑑》에 의존하고 있다. 앞서 恥忘章의 구성에서도 알 수 있듯이 《東醫寶鑑》 중에 생리학적 내용과 병인론적 내용들 위주로 발췌해서 정리하고 있는데 출전을 《東醫寶鑑》이 아닌 《東醫寶鑑》이 인용한 원출전으로 써놓았을 뿐이다. 《東醫寶鑑》의 내용 중에서 그가 取捨한 것들을 보면 대개 장부와 질병에 대해 개념적으로 이해할 수 있는 것들을 주로 취했고 전문적으로 의업을 행할 자가 아니면 현실적인 활용도가 떨어지는 것들을 취하지 않았음을 알 수 있다.

일례로 《東醫寶鑑》의 5장 6부 중 肝臟에 대한 내용에서 肝의 형상, 부위, 肝屬物類, 肝傷證, 肝病證, 肝病治法과 도움이 되는 약초와 음식물, 금기 등을 발췌하여 《二養編》에 수록하고 있으나 대신 肝主時日, 肝臟大小, 肝病間甚, 肝候時, 肝臟修養法, 肝臟導引法, 肝病治療의 處方들과 單方 등은 수록하지 않았다. 단 曹倬이 취하지 않은 것 중에서 肝臟修養法과 肝臟導引法이 있는데 양생을 위한 내용을 발췌하면서 이런 내용들을 수록하지 않은 것은 의문이라 하겠다.

그가 恥忘章의 대부분을 인용한 《東醫寶鑑》은 조선시대의 대표적 의서로 그 철학적 바탕은 도교적인 것이었다. 《東醫寶鑑》의 內景篇에는 “도가는 청정한 마음을 기르는 수양을 근본으로 삼고 의학은 약물과 식이요법 및 鍼灸를 치병의 방법으로 삼는다. 이를 고려하면 도가는 精을 얻는 반면 의학은 粗를 얻었다고 말할 수 있다.”⁴¹⁾ 고 하여 일차적으로 도교의

심신수양이 의학의 치료방법 보다 질병에 대한 근본적인 대응방안임을 승인하는 道本醫末의 사고를 보이고 있다. 이러한 입장은 《東醫寶鑑》의 전편에서 반영되는데 편차의 內景이라는 용어는 《黃庭經》이라는 도교경전에서 유래한 것이며, 도교적 양생법의 수용은 곧 도교적 본체론과 인간관을 받아들여 이론적 기초로 삼는 태도를 보여주는 것이다. 《東醫寶鑑》은 內景篇을 부각시킴으로써 그러한 입장을 더욱 부각하였다.⁴²⁾ 《東醫寶鑑》에는 대표적 도교경전으로 ‘丹經之祖’라 불리는 《周易參同契》를 비롯, 도교경전 가운데 의학적 성격이 두드러진 《黃庭經》과 《悟真篇》, 《翠虛篇》, 《乾鑿圖》 등이 인용되는데 이들은 《二養編》에도 그대로 재인용되고 있다.

다른 의서들이 많음에도 불구하고 《二養編》이 도가적 사고가 두드러진 《東醫寶鑑》의 일부 내용을 그대로 수용한 것은 크게 두가지로 나누어 생각해 볼 수 있다. 그 첫 번째는 《二養編》을 펴낼 당시는 《東醫寶鑑》이 나온지 얼마 되지 않은 때이나 《東醫寶鑑》이 당시 여러 갈래로 분화되었던 한의학을 재통합한 측면이 있었고,⁴³⁾ 그 구성과 내용이 이후 조선조 한의학의 표준으로 받아들여질 정도로 탁월했다는 점을 들 수 있겠다. 두 번째로 당시 의서들이 질병치료를 위주로 편찬된 것에 비해 《東醫寶鑑》은 양생법을 통한 예방의학적 사상을 강조하고 있다. 세 번째, 儒, 道 會通의 풍조에서 영향받은 바가 있으리라는 것인데 이것은 다음절에서 살펴보겠다.

4-3. 유교를 중심으로 한 도교의 수용

《二養編》은 하편 恥忘章에서 의학내용을 서술하면서 일부 도교서를 인용하고 있으며, 無恥章에서는 《三元延壽書》, 《壽親養老書》, 《養生要訣》, 《周易參同契》, 《壽養叢書》 등 다수의 도교문헌에서 내용을 인용하고 있다. 내용을 보면, 언어, 음식, 호흡, 성생활, 감정 등에서 금하고 삼가야 할 것들을 열거하는 등 일상생활에서 양생의 지침이 될 내용에서부터 運氣升降法, 回津運氣法, 內煉運氣法 등 도가의 수련법까지 언급하고 있다. 이중 內煉運氣의 방법을 인용해 보면 다음과 같다.

“邵자가 말하길 ‘하늘의 神은 태양에서 발하고 사람의 神은 눈에서 발한다. 때문에 눈이 이르는 곳에 마음도 이르게 되는 것이다. 내련의 방법은 눈으로 코를 보고 코는 배꼽과 마주하여 心火를 丹田에 내려보내는 것으로 대개는 짧은시간의 공부에 불과하다.’고 하였다.

莊子は 말하길 ‘眞人은 발꿈치로 숨을 쉬며 보통 사람의 목구멍으로 숨을 쉰다. 대개 氣가 下焦에 있으면 숨이 깊고 느리며 上焦에 있으면 숨이 가쁘고 빠르다.’고 하였다.”⁴⁴⁾

41) 許 浚: 《東醫寶鑑》, 內景篇 卷一, 集例.

42) 김낙필: 앞의 글, p.52.

43) 정우열: 동의보감과 허준의 의학 · 도가사상, 한국도교의 현대적 조명, 1992, p.161.

위 인용문의 앞절은 《張紫陽集》에서, 뒷절은 《莊子》에서 인용한 것으로, 마음을 下丹田에 집중하여 內丹을 쌓는 도교의 수련법과 호흡법을 설명하는 것이다.

曹倬은 발문에서 “恥詢과 恥忘의 두편은 성현의 경전과 선유들의 문집에 기록된 것을 주로 하였다. 이것들은 의가, 도가 잡서와 함께 자리할 수 없는 것이지만 여기에서는 동등하게 대우하였다.”고 하여 의가, 도가서를 이단시하면서도 유가서와 함께 병용하는 모습을 보여주고 있다.

조선왕조는 유학을, 특히 朱子學을 신봉한 유교정치를 펴나갔다. 유교정치는 德治·仁政을 근본으로 하는 王道政治를 이상으로 한다. 유교정치를 구현하기 위해서는 왕과 신하가 유교에 깊이 교양되는 것이 우선 조건이고 王道政治를 할 수 있는 정치체제의 마련이 필수조건이 된다. 왕으로부터 서민에 이르기까지 유교경서에 대한 교양과 유교윤리(三綱五倫)가 일반화, 생활화되는 것이 유교정치의 이상이고 목표가 되었다.⁴⁵⁾ 그러나 조선조의 사대부들은 도교에 대해서 무조건 배타시하고 폄하한 것만은 아니었다. 사대부들이 도교의 양생 수련법에 관심을 갖게 된 것은 조선 중기부터인 것으로 알려져 있다.

앞서도 언급했던 退溪의 경우 외에도 栗谷 李珣(1536~1584)도 불교, 도교에 관심을 가져 老子의 《道德經》을 재분장하기도 하였으며, 그가 쓴 《醇言》은 바로 老子를 주석한 글이었다. 栗谷은 朱子를 중심으로 한 여러 유가학설을 원용하여 老子를 풀이하는 以儒釋老의 입장을 가졌던 것이다.⁴⁶⁾ 洪萬宗⁴⁷⁾의 《旬五志》에 보면 宋時烈(1607~1689)이 洪萬宗에게 《參同契》의 수양효과는 어떤가고 묻자 洪이 산간의 조용한 곳이 아니면 잘 안된다고 대답했다는 것이 기록되어 있어 당시의 사대부와 도교사상의 교섭에 대한 일면을 볼 수 있다. 또한 洪萬宗은 《旬五志》에서 朱子의 《感興編》에 대해서 언급하면서 朱子나 程明道(1032~1086)⁴⁸⁾ 등은 內丹을 시도하였으나, 天理를 거역한다는 사실을 무서워하여 더 연구하려 들

지 않았을 뿐 결코 丹道가 황당무계한 것이 아니라는 점을 역설하고 있다.⁴⁹⁾

澤堂 李植(1584~1647)같은 이는 평생 養生法에 관심을 가져 科擧 試官으로서 策問의 試題를 養生延壽術로 출제하기도 했다. 儒生들을 상대로 하는 국가 시험에서 이단을 찬양할 수는 없는 일이니 方外로 흐르지 않고 養生保性하는 길을 논하라고 주문하였던 것이다.⁵⁰⁾

退溪나 栗谷, 宋時烈과 같은 조선왕조의 대표적인 유학자들이 《參同契》나 調息에 대해서 관심을 가질 수 있었던 것은 무엇보다도 그들이 본받고 따르고자 했던 朱子 자신이 도교적 양생법을 실천하였기 때문에 가능했던 것이다. 朱子의 아버지가 道學을 공부했던 이상주의자이고 그 영향으로 朱子도 어려서부터 도학을 공부하였다고 전한다. 朱子는 도교사상에 대해 일면 비판적이면서 다른 한편으로는 긍정적이었는데, 그가 비판적이었던 것은 초세적 은둔주의와 장생불사를 구하는 신선사상이었고, 그가 긍정적으로 보았던 것은 《陰符經》이나 《參同契》와 같은 책들이 周易을 陰陽의 理法으로 잘 밝혔다는 점이다. 때문에 朱子는 도교경전인 이 책들에 주석을 달아 각각 《陰符經考異》, 《周易參同契考異》를 저술하기도 하였던 것이다.⁵¹⁾ 朱子가 《參同契》를 煉丹이 아닌 陰陽의 理法을 밝힌 것으로 풀이하면서 이후 유학자들이 《參同契》를 존중하게 되었다.⁵²⁾ 또한 朱子는 《調息箴》이라는 호흡법에 관한 책을 쓰기도 했는데 이것은 앞서 언급했듯 退溪같은 학자들에게 양생법의 지침이 되었던 것이다. 본래 유학도여야 할 사대부들이 이단사도인 도교에 관심을 가져서는 안될 일이었으나 이른바 朱子의 도교 嗜好가 면죄부가 되어 조선 사대부들에게 도교(內丹수련)에의 길이 열린 것이다. 그렇다고 得仙을 목적으로 한 것은 아니었다. 만년의 朱子가 그랬던 것처럼 조선 사대부들의 관심의 대부분은 養生說(건강법)에 있었다. 李退溪의 문집에는 그가 35세때 《參同契》수련법에 대해 논한 기록이 있으나 이것 또한 양생이 주된 목적이었다.⁵³⁾

44) 《二養編》, 無恥·內煉運氣之法.

“邵子曰 天之神發乎日 人之神發乎目 愚謂目之所至 心亦至焉 故內煉之法 以目視鼻 以鼻對臍 降心火入于丹田 蓋不過片餉功夫而已 莊周曰 眞人之息 息之以踵 衆人之息 息之以喉 蓋氣在下焦 其息遠 氣在上焦 其息促 義亦類比”

45) 최승희: 조선초기의 정치와 문화, 한국사특강편찬위원회, 한국사특강, 서울대출판부, 1993, p.138.

46) 宋恒龍: 栗谷 李珣의 노자연구와 도가철학 - 醇言을 중심으로, 한국도교의 현대적 조명, 1992, p.145.

47) 洪萬宗(1643~1725)은 山林經濟를 지은 洪萬選의 宗兄으로 《旬五志》 외에도 고유도교의 입장에서 한국 신선들의 전기를 집성한 《海東異蹟》을 지었다.

48) 이름은 顯, 자는 伯淳이다. 《定性書》, 《識仁篇》 등의 저서가 있다.

49) 野奇充彦, 海東異蹟攷, 한국도교의 현대적 조명, 1992, p.238.

50) 金俞壽: 앞의 글, p.207.

51) 한편으로 朱子가 《周易參同契》에 주석을 단 《參同契考異》를 쓰게 된 데에는, 그가 만년에 그의 사상과 관련된 정치적 박해에 직면하여 큰 어려움을 겪었는데 《參同契》가 그의 상황을 달래주는 데 일조할 수 있는 탈속적 성격을 지니고 있었으며, 책이 풀기 어려운 수수께끼처럼 되어 있어서 朱子의 지적 호기심을 자극할 내용이 많았다는 점을 들 수 있다(신동원, 周易參同契考異를 통해 본 朱熹의 煉丹에 대한 태도, 미발표논문, 1993).

52) 김낙필: 性理學의 理氣論과 도교의 性命雙修論, 한국의 종교 11, 원광대, 1987, pp.88-89.

53) 野奇充彦, 앞의 글, p.239.

이러한 사상적 흐름속에서 曹倬이 《參同契》와 같은 도가의 경전들을 인용하여 양생의 법을 논한 것은 충분히 납득이 될 수 있는 것이다. 단 도가를 수용하더라도 그것은 어디까지나 유교적 관점에서의 범위를 크게 넘지 않는 것이었다. 앞서 朱子처럼 도가의 신선술이나 煉丹術(外丹)에 대해 인정하지 않고 있으며, 酸穀⁵⁴⁾에 대해서도 언급하지 않고 있다. 한걸음 더 나아가 曹倬은 유학으로서의 養生論을 추구하고자 하였다. 그것은 다음의 발문내용에서 나타난다.

“혹 양생하는 방법을 조금 이해하는 사람이 있어 그 방법을 물으면 藥과 음식이라 하기도 하고 자세한 것은 呼吸, 運動이라 하여 여론이 모두 구구해 결국은 쓰레기가 되어 알맹이가 없는 것이 되어 버린다. 그러므로 세상 사람들이 양생을 허탈한 이야기로 생각하고 양생의 이론이 본래 聖賢의 학문속에서 나왔음을 알지 못하니 대단히 유감스러운 일이 아닐 수 없다.”⁵⁵⁾

曹倬은 양생의 이론이 聖賢(유가)에게서 비롯되었다는 근거로서 《周易》에 나오는 구절인 ‘自求口實(자기 스스로 자기를 기를 것을 찾는다)’을 朱子가 養生術로 해석하였다는 것과, 《論語》의 ‘不撤薑食(생강 먹기를 그치지 않음)’을 先儒가 양생의 갖춤이라 말한 것을 들고 있다. 이것은 옛 聖賢들이 모두 양생을 하였다는 것이고, 伊川이 “忘生徇欲을 경계”한 것도 다만 聖學의 心法을 획득한 것에 불과하다고 주장한다. 도가적 양생을 유교적으로 수용하고 해석하고 있다고 볼 수 있으며, 다른 한편으로 본다면 유교와 도교가 공통으로 포함하고 있는, 즉 유교와 도교의 會通의 측면에서도 생각해 볼 수 있겠다.

金洛必에 따르면, 유가가 인도적 규범과 덕목에 의한 덕치주의를 표방한 반면 도가는 인위적 규범을 넘어선 無爲自然을 체현하려는 차이가 있지만 양자는 공통적으로 자연을 陰陽二氣의 상호작용에 의해 설명하는 방식, 즉 氣철학적 자연철학을 수용하고 있다. 이런 공통성으로 인해 양대 사상은 상대 사상을 비판하면서도 근본적인 우주론에까지는 미치지 않았으며 주로 실천방법론이나 가치체계를 중심으로 논쟁이 벌어졌다. 때문에 이들의 사상교섭과정에서는 상대편의 사상을 수용하거나 會通시키려는 노력도 진행되었다. 魏伯陽의 《周易參同契》가 노장사상과 周易의 사상적 회통을 모색하는 것

이라면 葛洪의 《抱朴子》⁵⁶⁾는 신선사상의 주체하에 유가적 도덕론을 하위체계로 포함시키려는 방향에서 있었다고 할 수 있다. 또한 송대이후의 성리학파 도교의 性命雙修論은 수련 방법면에서 공통점을 지니는데 성리학의 存心養性, 執中一貫, 靜坐의 수련방법은 도가의 修心煉性, 守中抱一 등과 대동소이하다.⁵⁷⁾

유교와 도교 그리고 불교는 지속적인 상호 교섭과 회통의 과정을 겪어왔고, 그것은 조선시대에도 마찬가지였다. 조선 초 鄭道傳이 유학을 정체로 세우기 위해 《佛氏雜辯》을 위시하여 佛, 道 二教 배척론을 전개 하자 道, 佛敎는 이에 대응하여 三敎合一이론을 주창하였다. 涵虛己和의 儒釋質疑論이나 西山 休靜의 三家龜鑑이 대표적이며, 三敎合一이론 외에 불교를 최상위에 두는 三敎敎判論, 선도를 최상위에 두거나(海東傳道錄), 三敎를 평등하게 보는 관점(元天錫의 三敎一理論)이 주창되었다.⁵⁸⁾ 조선시대의 도교사상, 丹學養生이론은 본질적으로 三敎合一의 사상적 기반위에 전개되므로 조선도 교사에 나타나듯 金時習처럼 승려나 유림들 중에 煉丹逸士가 적지않았다. 이러한 사상의 會通이라는 관점에서 金命壽는 曹倬의 《二養編》이 儒, 醫, 道 3가의 會通에 따른 결과물이라고 주장하기도 하였다.⁵⁹⁾

4-4. 수련적 養生論

煉丹術은 도교에서 생사를 초월한 真人, 즉 神仙이 되기 위한 방술로서 外丹과 內丹으로 나눈다. 外丹술은 金丹服食의 術로서 약으로 형체를 견고하게 하는 것이다. 즉 납이나 수은 등의 약물을 화로불에 넣어 굽고 정련해서 만든 丹藥(金丹)을 사용하는 방법으로 고대인들과 연단방사들은 이 金丹을 먹으면 장생불사하여 신선이 될 수 있다고 믿었다. 《抱朴子》나 《周易參同契》에는 外丹의 체련에 대해 많이 다루고 있다. 外丹은 맹독성 물질을 다룬다는 점에서 위험성이 높은 것이었고, 불로장생이라는 요소 때문에 일반 민중을 혹세무민하는 방사들이 적지 않았다.

唐末宋初에 많은 부작용들을 보였던 外丹이 비판되면서 內丹이 부상하게 된다.⁶⁰⁾ 內丹術은 氣로써 생명을 보존하는 것인데 인간의 신체를 화로로 삼고 몸안의 精과 氣를 약물로 삼아 神을 운용하여 단련해 나가는 것으로, 精·氣·神 이 세 가지를 흠어지지 않게 모아서 ‘聖胎’, 즉 內丹을 만드는 것

54) 酸穀은 穀物類를 먹지 않는 수련방법으로 穀類 대신 솔잎같은 것을 먹는다.

55) “或有稍解養生之方者 問其法則 曰藥餌細務曰吐納 論皆區區 粗粕終歸無實故 世人以養生爲虛誕說話 殊不知養生之論 本自聖賢學問中來 甚可嘆也”

56) 東晉의 葛洪(281~341)이 저술한 것으로 煉丹書이다. 內·外篇으로 되어있는데 內篇은 煉丹術을 專講하고, 外篇은 道教說을 담고 있다.

57) 金洛必: 앞의 글, pp.80-83, 98-99.

58) 양은용: 앞의 글, p.375.

59) 金命壽: 앞의 글, p.214.

60) 박병수: 조선시대 도교 精·氣·神론의 전개양상, 도교의 한국적 변용, 1996, p.342.

이다.⁶¹⁾ 여기서 精·氣·神은 선천적인 것과 후천적인 것으로 나눌 수 있는데 선천적인 元精, 元氣, 元神과 후천적인 交感之精, 呼吸之氣, 思慮之神을 가리키는 것으로 內丹에서는 주로 후천적인 精·氣·神을 단련한다.

內丹은 곧 수련적 도교를 의미하는 것으로 우리나라에 들어온 중국의 단학은 이미 外丹에서 內丹으로의 추이를 거친 후의 것들이 유입되어 내려온 것이다.⁶²⁾ 중국의 수련적 도교는 唐 文宗 開成 年間(836~839)에 신라의 崔承祐, 金可紀, 僧慈惠 세명이 당에 유학하여 鐘離權⁶³⁾으로부터 道書와 口訣을 전수받고 3년의 수련으로 丹을 이룩하여 귀국함으로써 우리나라에 전파되었다.⁶⁴⁾ 수련적 도교는 국가와 서민층에서 받아들여지던 주술적 도교와 달리 개인의 수도를 중심으로 하는 것이므로 주로 지식인들 사이에 전승되어 내려갔다. 科儀的 도교가 성행하던 고려시대를 지나 조선시대 중기에 와서 수련적 도교는 널리 확산되게 되었다.

실천수행적인 수련적 도교는 조선도교의 특징이라 할 수 있는데 이것은 불교의 실천적인 禪風이나 성리학의 居敬窮理와 유기적 형태를 이루는 것이다. 도교의 궁극적 지향은 眞人 이 되어 天界로 飛天하는 것이지만 수련을 통한 內丹이라는 점에서 종교성이 퇴색하면서 사대부와 일반인들에게 건강관리, 즉 양생의 술로 받아들여지게 되었다.⁶⁵⁾

《二養編》에서 수련양생을 주로 다루고 있는 곳은 하편의 無恥章으로 종교적 신선방술은 배제하고 있으며 심지어 邪術로 취급하여 비판하고 있다. 曹偉이 신선술을 비판하기 위해 인용한 글들을 보면, 《近思錄》의 말을 빌어 “聖賢의 養生은 順理를 따르며 慾心을 줄이는 것이지만 한 편에 치우친 사람들은 長生久視의 술법을 養生이라 한다.” 하여 長生久視, 즉 不老長生을 추구하는 이들을 한 편에 치우친 사람들로 표현하고 있다. 또한 曹偉 스스로도 “사람의 精氣가 모이면 살고 흩어지면 죽는 것이다. 조화의 틀을 훔쳐 이용하여 精氣가 굳게 뭉쳐 흩어지지 않으면 홀로 오래 살 수는 있으나 생각컨대 이런 일은 사적인 小技로 聖人は 이런 일을 하지 않는다.”고 하였다. 조화의 틀을 훔친다는 것은 바로 順理와 天理를 벗어나서 不死의 술을 얻고자 한다는 것으로 이것은 ‘천지간의 도적이 되는 것’이라고 단호히 비판하고 있다. 대신 “조화의 틀

을 훔치지 않고 능히 목숨을 늘리는 것은 聖人도 수궁하는 것이니 周公과 孔子가 그러라 하였다”는 程明道의 말을 통해 수련적 양생을 옹호하고 있다.

하편 無恥章에서 볼 수 있는 양생의 방법들은 服氣法, 導引, 服餌, 養神, 四時養生 등인데 房中術과 酸穀은 포함시키지 않았다. 또한 일부에서 음식과 환경에 대한 위생관념을 강조하기도 한다. 이들 각각의 내용이 《二養編》에서 어떻게 정리되어 있는가를 살펴보면 다음과 같다.

4-4-1. 服氣法

服氣法을 調氣, 調息 등으로 볼 때 曹偉은 服氣法을 어느 한가지로 정리하지는 않았으며 여러 인용문의 내용들을 다양하게 다루고 있다. 그 중 주로 인용한 것은 《參同契》와, 《東醫寶鑑》의 運氣升降法으로 運氣升降의 종류, 때, 방법을 구체적으로 정리하고 있다. 運氣升降之法의 내용은 다음과 같다.

“運氣에서 가장 중요한 것은 先天을 도로 회복하는 것이기 때문에 그 氣를 움직이려면 눈은 보지 말며 귀는 듣지 말며 입은 말하지 말며 코는 냄새맡지 말고 흥연희 고목처럼 앉아 눈으로 코를 보고 코로 마음을 보고, 意念으로 氣를 눌러 오 래 되면 그 氣가 저절로 내려가 谷海로 들어감을 알게 된다. 意念으로 氣를 尾閭에서 돌려 夾脊 雙關을 따라 올려 腦 뒤로 보내고 정수리에서 氣를 거둔다. 또 점차로 익숙해지면 天庭에서 내려와 心宮에 이른다. 이렇게 오래 運氣하면 입천정에서 달콤한 진액 한 덩어리가 아래로 흘러 내린다. 이것은 先天眞一祖氣가 되돌아 오는 징후이니 재빨리 혀로 이것을 받아 천천히 삼켜 배꼽사이로 내려보낸다.”

이것은 일종의 小周天法을 가리키는 것으로 《修真秘錄》에서 이와 유사한 구절을 발견할 수 있다.

4-4-2. 導引

導引법을 다루고 있는 구절은 按摩調氣之法이다. 이 구절은 《養生書》, 《黃庭經》, 《三元延壽書》 등에 나온 문구들을 모은 것으로, 이빨을 부딪히는 叩齒法에서부터 얼굴 각 부분을 문지르기, 湧泉穴과 양허리를 마찰하는 방법 등을 설명하고 있다. 체조류의 導引에 대한 설명은 볼 수 없다.

4-4-3. 服餌

61) 허향생: 앞의 책, pp.162-163.

62) 박병수: 앞의 글, p.348. 양은용은 조선초의 김시습은 내외단을 결합하여 연형하고 있었으며 조선시대에 와서 외단학에서 내단학 위주로 전개되었다는 주장을 하였다(양은용, 淸寒子 金時習의 단학수련과 도교사상, 도교와 한국문화, 1989, p.75).

63) 唐 全眞敎의 창시자로 正陽眞人이라 칭한다. 《靈寶畢法》의 저자이다.

64) 차주환: 한국의 도교사상, 1984, pp.46-48.

도맥의 중국연원설은 《해동전도록》에 따른 것이다. 이와 달리 홍만종의 《海東異蹟》과 趙汝籍의 《靑鶴集》에서는 도맥의 원류를 각각 단군과 환인에게서 찾고 있다(金洛必, 해동전도록에 나타난 도교사상, 도교와 한국사상, 1988, pp.142-143). 배종호에 따르면 신라시대 도맥은 檀君仙敎가 주류를 이루고 있었으나 말기에 당유학생들이 중국의 단학을 배워오면서 二大潮流가 형성되었다고 한다(배종호, 신라시대의 단학, 한국철학연구, 1979, p.359).

65) 차주환: 한국도교의 종교사상, 도교와 한국문화, 1989, pp.475-476.

服餌법은 음식이나 약물을 복용함으로써 眞氣를 기르는 방법이다. 《二養編》에 나오는 服餌법은 恥忘章에서 《東醫寶鑑》의 내용을 정리하여 인용하면서 장부별로 좋은 약, 좋은 음식, 금할 음식을 제시하고 있고 뒤에 韋들에서는 음식섭취에 대해 일부 나열하고 있다. 열거해보면 다음과 같다.

“陶隱居曰 五味가 담박하면 사람의 신이 상패해진다. 만약 지나치게 먹으면 장부를 손상시킨다.(恥詢)

觀頤란 그 길러지는 바를 본다는 것이니 입 속의 음식은 스스로 구하고 그 스스로 자양함을 보는 것이다.

雙峯饒알 옛날의 음식의 제도는 그 음식물에 쓸 장이 맞도록 하였다. 기와 맛이 서로 돕지 않으면 반드시 서로 견제하는 것이니 맞는 장이 없다면 먹어서는 안된다.

朱子알 고기뿐만 아니라 채소나 과일도 밥기운을 능가할 정도로 먹어서는 안된다.

程子是 생강을 거르지 않고 드셨으나 많이 드시지는 않았다.(無恥章 養生格言條)

아침 일찍 일어나서 불에 구운 생강을 머금은 것, 아침에 일어나 발하기 전에 보약을 먹는다. 새벽에는 죽을 먹는다. 申時뒤에는 밥을 조금 먹어야 좋다. 저녁에 배가 가득차는 것은 좋지않다.(遂日攝養條)

4-4-4. 養神

養神은 일종의 정신양생이라할 수 있다. 정신을 다스리는 것에 대해선 상편 養心을 비롯해서 하편 양생에 와서도 전편에 걸쳐 두루 언급하고 있다. 無恥장에서 養神에 대한 대표적인 구절을 인용하면 다음과 같다.

“孫真人 養生銘에 말하길 심하게 화를 내면 氣가 상하며 생각이 많으면 神이 크게 손상된다. 지나치게 기뻐하거나 슬퍼하지 말 것이며 음식은 항상 균형을 맞추어 먹을 것이며 밤에 술에 취하지 말 것이다. 제일 경계해야할 것은 새벽에 화내는 것이다.(經典所錄條)

“평소의 은혜와 원수진 일, 영광되고 욕된 일, 得과 失, 슬픔과 기쁨을 생각치 않는다. 후일에 있을 희망, 공명, 영화, 수복에 관한 생각을 일체 끊는다. 모든 상념을 끊고 움직이지 않는 것이 익숙해지면 氣가 스스로 운행하고 身은 저절로 편안하고 조화롭게 된다.(攝養條)

4-4-5. 四時養生

四時養生과 日日養生에 대한 내용은 주로 內經 素問의 四氣

調神論에서 인용하고 있으며 일부 《三元延壽書》를 인용하였다.

4-4-6. 위생관념

養生格言條에 “정자는 파는 술이나 사다 놓은 마른 고기는 드시지 않았다. 慶源輔는 ‘파는 술과 마른 고기를 드시지 않았다’는 것은 성인이 위생에 엄격하셨음을 말하는 것”이라 하여 소박한 위생관심의 일단을 보여주고 있다.

4-5. 조선후기 內丹사상에 미친 영향

《二養編》 하편은 양생서이나 內丹學의 요체를 담고 있어 조선후기 內丹학과 사이에 널리 읽힌 것으로 추정된다.⁶⁶⁾ 《二養編》은 하편의 卷一 恥忘章에서 의학문헌을 인용하면서 일부 內丹학과의 관계를 보여주기도 하지만 卷三 無恥章의 運氣와 攝養를 보면 보다 긴밀한 관계였음을 알 수 있다.

‘運氣’는 參同契運氣升降之論, 五臟陰陽升降之論, 運氣升降之法, 運氣升降之時, 內煉運氣之法, 回津運氣之法, 按摩調氣之法의 7단계로 구성되어 있는데 이를 內丹학의 계제를 밝힌 요결이라 하여 金俞壽는 ‘運氣七訣’이라 하였다. 攝養에는 附記한 형태로 ‘七慎攝養’이 들어있는데 그것은 慎嗜慾, 慎思想, 慎談笑, 慎起居, 慎出入, 慎衣服, 慎飲食 등이다.

이중에서 ‘運氣’의 運氣升降之法과 攝養의 慎思想의 두 條文은 출전을 밝히지 않고 있다. 曹倬은 《二養編》을 編書의 형태로 만들면서 거의 모든 구절 末尾에 철저히 인용문의 출전을 달아놓고 있는데 이 두 조문은 인용표시가 없는 단일요론으로 金俞壽는 이것을 曹倬이 창작한 것으로 보았다.⁶⁷⁾ 그러나 출전을 밝히지 않았다고 해서 곧 편자의 창작으로 보기에는 무리가 따른다. 몇몇 구절에서 출전을 밝히고 있지 않은 것을 발견할 수 있는데 運氣七訣의 按摩調氣之法 뒤에 부가한 구절은 《修真秘錄》에서 나왔던 글이며, 文集所錄의 일부 글은 《自警編》의 知非錄에 나온 글이다.

또한 앞절들에서도 보듯이 曹倬은 도교를 상당히 수용하는 입장이긴 하였으나 어디까지나 本은 聖學(유학), 先儒의 敬에 두었으며, 일부 도가문헌을 인용하고 있기는 하지만 그것은 그 자신의 도학공부를 통한 발체라기 보다 다른 문헌, 즉 《東醫寶鑑》 같은 책에서 인용되어 있는 것의 2차 인용인 경우가 대부분이었다. 運氣七訣의 나머지 여섯 조문도 《東醫寶鑑》에서 재인용한 것이다. 다른 것들을 인용하면서 한 조문만 창작하기엔 ‘運氣升降之法’⁶⁸⁾의 내용이 다른 도교 양생서에 나오는 운기법의 분위기와 큰 차이가 없고,⁶⁹⁾ 그런만큼 어

66) 金俞壽: 앞의 글, p.214.

67) 金俞壽: 앞의 글, p.212.

68) “先要運氣 乃可挽回先天故 欲運其氣則 目不視 耳不聞 口不談 鼻不嗅 兀然枯坐 以眼視鼻 以鼻視心 以意抑氣久則 自知其氣之降入谷海 卽 以意斡氣 轉于尾閭 從夾脊雙關 而上直 腦 後納氣于頂中 煉之又熟 漸自天庭 降至心宮 如是運之久 久則自 上有 甘津一塊 流下此乃 先天眞一祖氣 還返之候 急以舌收之 舒徐嚙下送于臍間 右運氣升降之法”

69) ‘運氣升降之法’의 바로 뒷조문인 ‘內煉運氣之法’에도 비슷한 내용이 들어있다. “邵子曰 天之神發乎日 人之神發乎目 愚謂目之所至 心亦

느정도 도학 수련의 경지가 있는 사람의 글을 옮긴 것이라는 추측이 드는 것이다. 따라서 이 조문을 曹倬의 창작이라 단정해서 의미부여를 하기보다 다른 양생서에서 인용한 것을 어떤 이유에선가 출전을 밝히지 않았다고 생각하는 것이 타당할 것으로 보인다.

어찌되었든 위의 두 조문(을 포함한 《二養編》)은 후대 內丹학과들의 책들에 영향을 미치게 되는데 그 대표적인 것이 《東國傳道秘記》와 韓無畏의 《海東傳道錄》,⁷⁰⁾ 그리고 姜獻奎(1797~1860)⁷¹⁾의 周易參同契演說이다.

《東國傳道秘記》는 〈道脈本文〉, 〈金丹口訣〉, 〈澤堂跋〉의 3부로 구성되어 있는데 이 중 〈金丹口訣〉의 제3조와 제1조가 앞서 말한 《二養編》의 '運氣升降之法', '慎思想'과 한, 두글자 외에 똑같이 일치한다. 金諱이 인조 21년(1643)경에 〈金丹口訣〉을 지으면서 광해군 12년(1620)에 간행되었던 曹倬의 《二養編》에서 두 조문을 뽑아 〈金丹口訣〉의 제1조와 제3조를 구성한 것이다. 이 〈金丹口訣〉이 다시 《海東傳道錄》의 〈丹書口訣〉에 영향을 준 것으로 인정된다.⁷²⁾ 金諱의 〈金丹口訣〉과 《海東傳道錄》의 〈丹書口訣〉은 鄭礪(1506~1549)의 《龍虎秘訣》과 함께 한국 內丹학의 三大內丹訣로 평가받고 있다.

또한 철종 8년(1857)에 姜獻奎는 《參同契演說》을 편찬하면서 《二養編》의 '運氣', '攝養', '治病'을 수록하고 있어⁷³⁾ 조선 후기 도교 양생사에 미친 二養編의 영향을 짐작할 수 있게 한다.

III. 결 론

1) 曹倬의 《二養編》은 구성면에서 養心과 養生으로 나뉘는 독특함을 보이고 있으며 그림으로써 유가의 문헌과 의서, 단서가 함께 편집되어 심신양면의 攝養을 추구하고 있다.

2) 이러한 편집방향은 曹倬이 가지고 있던 敬학적 심신론

에 기인한 것이었다. 敬사상은 본래 《論語》에서부터 유래하는 것으로 이후 程伊川, 朱子로 이어져 성리학을 신봉하던 조선조 유가들, 특히 退溪에 의해 핵심사상으로 자리잡혀 있던 것이었다. 心의 靜한 상태를 존양하는 것과 動적 상태를 성찰하는 것은 바로 敬에 의해 專一되는 것인데 이것은 부단한 수련을 통해서 유지될 수 있는 것이다. 居敬을 위한 수련방법으로서 養生은 도가사상과의 상호 회통의 의미를 갖는 것으로 朱子の 《參同契考異》나 退溪의 《活人心方》, 율곡의 《醇言》은 그 근거가 된다.⁷⁴⁾

3) 이러한 儒本道用의 사상과 함께 《二養編》은 道本醫末의 취지를 담고 있는 《東醫寶鑑》의 의학적 내용을 비중있게 인용하고 있다. 그러나 정작 《東醫寶鑑》 내용 중 臟腑修練法과 臟腑導引法을 인용하지 않고 있는 것은 의학내용을 양생의 실천을 보조하기 위한 교양지식의 정도로 인식하고 있음을 알게 한다. 보다 양생의 실천적 지식은 그보다 《周易參同契》나 《壽親養老書》, 《三元延壽書》 등 道家의 양생서에 더욱 의존하고 있다.

4) 《二養編》의 양생은 수련적 양생론으로 外丹을 통한 불로장생의 신선방술을 배제한 것이며, 수련적 內丹 중에서도 服氣法, 導引法, 服餌 등을 수용하고 酸穀이나 윤리적으로 문제가 되는 房中術은 다루지 않고 있다.

5) 養生의 요결을 담고 있는 '運氣七訣'과 '七慎攝養'의 조문은 일부 내용이 후세 內丹학파의 단학서에 인용되고 있어서 《二養編》이 조선후기 內丹학파에 미친 영향을 짐작하게 한다.

《二養編》은 그 사상적 흐름 못지않게 양생을 실천하는 실용적 차원에서 편집의 구성과 내용선택이 이루어졌다는 점 또한 주시해야 할 것이다. 향후 조선시대 양생을 중심으로 한 유가와 도가의 상호관계, 《二養編》이 후대 도교 양생사에 미친 영향 등에 대해 보다 심도있는 연구가 있어야 할 것으로 보인다.

至焉 故內煉之法 以目視鼻 以鼻對臍 降心火入于丹田 蓋不過片餉功夫而已……" 이 조문은 東醫寶鑑 출전으로 되어 있는데 원출전은 張紫陽集이다.

70) 金命壽에 따르면 《東國傳道秘記》와 《海東傳道錄》는 같은 책으로 《東國傳道秘記》에 침삭이 가해진 《海東傳道錄》이 출현하여 공존하였고 서로 다른 전승과정을 거쳤다고 한다. 《東國傳道秘記》의 저자는 밝혀지지 않았는데 그 안에 들어있는 〈澤堂跋〉에는 澤堂 李植이 主簿인 金諱으로부터 책을 받아 세상에 전해지게 하였다고 한다. 金諱은 먼저 〈道脈本文〉을 주고 나중에 〈金丹口訣〉을 주었는데 이것들과 〈澤堂跋〉 등 3부가 《東國傳道秘記》를 구성한다. 이 중 〈金丹口訣〉은 金이 인조 21년(1643) 경에 쓴 것으로 추정된다(金命壽, 앞의 글, pp.179-205).

71) 학자로 자는 景受, 호는 農廬이다.

72) 《海東傳道錄》은 〈小序〉, 〈道脈本文〉, 〈丹書口訣〉, 〈丹家別旨口訣〉의 4부의 체재로 영조 무렵에 출현하였다. 〈丹家別旨口訣〉은 《東國傳道秘記》의 〈金丹口訣〉이며, 〈丹家別旨口訣〉을 침삭하여 다듬은 것이 〈丹書口訣〉이다. 〈小序〉의 내용상 한무의가 1610년경 저술한 것으로 되어 있으나 내용과 다른 문헌과의 비교했을 때 〈小序〉의 내용은 조작되었을 가능성이 크다. 正純憲哲 사이에 와서야 비로소 〈丹書口訣〉과 〈丹家別旨口訣〉이 함께 실려있는 《海東傳道錄》의 필사본을 발견할 수 있다(金命壽, 앞의 글, p.210).

73) 金命壽: 앞의 글, pp.213-214.

74) 김승혜: 儒教靜坐와 도교적 無思想, 도교의 한국적 수용과 전이, 1994, pp.103-106.

참고문헌

1. 金洛必: 東醫寶鑑의 道敎의 성격, 과학사상연구회편, 과학과 철학, 통나무, 1994.
2. 金洛必: 性理學의 理氣論과 道敎의 性命雙修論, 한국의 종교 11, 원광대, 1987.
3. 김두중: 한국의학사, 탐구당, 1981.
4. 김승혜: 유교 靜坐와 道敎적 無思想, 道敎의 한국적 수용과 전이, 아세아문화사, 1994.
5. 김신근: 韓醫藥書攷, 서울대학교 출판부, 1987.
6. 金侖壽: 東國傳道秘記와 海東傳道錄, 한국도교의 현대적 조명, 아세아문화사, 1992.
7. 김혁제: 孟子集註, 명문당, 1985.
8. 도광순: 道敎와 불로장수의학, 열린책들, 1992.
9. 류병덕: 한국도교의 종교사상에 대한 논평, 道敎와 한국문화, 아세아문화사, 1989.
10. 류병덕: 한국 정신사에 있어서 道敎의 특징, 道敎와 한국사상, 범양사출판부, 1988.
11. 미끼 사카에(三木 榮): 朝鮮醫學史及 疾病史, 1962.
12. 박병수: 조선시대 道敎 精·氣·神론의 전개양상, 道敎의 한국적 변용, 아세아문화사, 1996.
13. 배중호: 신라시대의 丹學, 한국철학회편, 한국철학연구 상권, 동명사, 1979.
14. 宋恒龍: 栗谷 李伊의 老子연구와 道家철학·醇言을 중심으로, 한국도교의 현대적 조명, 1992.
15. 신동원: 周易參同契考異를 통해 본 朱熹의 煉丹에 대한 태도, 미발표논문, 1993.
16. 이능화: 이종은 역주, 한국도교사, 보성문화사, 1986.
17. 이상은: 退溪의 생애와 학문, 서문당, 1973.
18. 이진수: 조선養生思想의 성립에 관한 고찰(其1), 道敎와 한국문화, 1989.
19. 이진수: 조선후기養生연구-二養編을 중심으로, 道敎의 한국적 수용과 전이, 1994.
20. 이진수: 退溪철학의 養生사상에 관한 연구, 한국도교의 현대적 조명, 1992.
21. 이창정: 壽養叢書類輯, 한국의학대계 40, 여강출판사, 1988.
22. 조민환: 朱熹의 노장관, 노장사상과 동양문화, 아세아문화사, 1995.
23. 曹倬: 二養編, 한국의학대계 40, 여강출판사, 1988.
24. 차주환: 한국도교의 종교사상, 道敎와 한국문화, 1989.
25. 차주환: 한국의 道敎사상, 동화출판공사, 1984.
26. 최근덕: 曹倬의 經世思想과 二養編, 인문과학 제19집, 성균관대학교 인문과학연구소, p.5, 1989.
27. 최승희: 조선초기의 정치와 문화, 한국사특강편찬위원회, 한국사특강, 서울대출판부, 1993.
28. 허균: 惺所覆 藁, 고전국역총서 성소부부고, 민족문화추진회, 1989.
29. 허준: 東醫寶鑑, 完營重刊영인본, 남산당, 1991.
30. 허항생: 노승현역, 老子철학과 道敎, 예문서원, 1995.
31. 洪萬選: 국역 山林經濟, 민족문화추진회, 1982.