

『新刊京本活人心法』을 통해 살펴본 朱權의 醫學思想

경희대학교 한의과대학 의사학교실 殷哲政 · 金南一

Chu Kweon's medical ideas conveyed through 『Sin Kan Kyung Bon Hwal In Sim Bup』 .

Eun Seok-min · Kim Nam-il

By researching into 『Sin Kan Kyung Bon Hwal In Sim Bup』, written by Chu Kweon in the early Ming era, author have concluded that Chu Kweon pursued new medical ideas centered around recuperation. In particular, Chu Kweon has asserted that disease is caused by mind and prescribed 'Chung Hwa Tang' and 'Hwa Ki Hwan' for the cure. This idea is very unique.

I. 서론

질병의 예방을 강조하는 것은 한의학의 중요한 특징 가운데 하나이다. 전통적인 의학 저작들을 보면 이런 생각이 잘 나타나 있는 것을 볼 수 있다. 그리고 이런 생각의 바탕에는 한의학의 기본이 되는 자연관, 인체관 등이 깔려 있기 마련이다. 이런 자연관, 인체관 등을 바탕으로 하여 몸과 마음을 건강하게 유지하는 것을 예로부터 養生이라 불렀다. 필자는 이런 養生과 관계된 내용에서 한의학의 기본적 틀을 탐색해 보고자 이에 합당한 의학적 저작을 찾던 중에 『新刊京本活人心法』이라는 책을 얻게 되었다. 이 책은 본래 중국 명나라의 朱權이 『活人心』이라는 제목으로 펴낸 것을 조선에서 다시 간행한 것으로서, 朱權은 이 책에서 醫家와 仙家의 결합을 목적으로 하고 있다. 그리하여 그는 道家의 養生思想을 바탕으로 한 의학을 제시하였다. 이에 필자는 이 책에 담긴 내용을 통해 養生思想의 바탕에 깔려 있는 자연관과 인체관을 살펴보고, 또 이와 같은 養生을 위주로 한 朱

權의 의학사상에 대해 고찰하였다.

연구를 시작한 이후 먼저 朱權이라는 인물에 대해 살펴보았고, 『新刊京本活人心法』이라는 저작이 어떻게 전해 왔는지를 알아보았다. 그리고, 필자는 이 책에 담긴 내용을 고찰하면서 먼저 朱權이 이 세계와 인간을 어떤 관점에서 바라보고 있는지를 생각하였다. 이 세계와 인간에 대한 그의 관점을 바탕으로 질병에 대한 그의 인식을 정리하였고, 이로부터 질병을 치료하는 데 있어 중심이 되는 그의 생각을 읽어 내고자 하였다. 또한 일상 생활에서 실천할 수 있는 養生法으로 제시한 것들에서 그 이론적 바탕을 탐색하였다. 이를 위해 『千金要方』처럼 그 내용이 많이 인용되어 있는 저작들과 『鍾呂傳道集』과 같이 道家의 養生思想에 대한 깊이 있는 이해를 위해 필요하다고 생각되는 저작들을 참고하였다.

II. 본론

1. 朱權에 대하여

朱權은 중국 明 洪武帝 朱元璋의 17번째 아들이다. 흔히 寧獻王으로 불렸으며, 1378년에 태어나 1448년에 사망한 것으로 알려져 있다. 朱元璋에게는 26명의 아들이 있었는데 그 중 정실인 황후 馬氏에게서 태어난 아들은 5명이었다. 朱元璋은 明을 세운 후 장남인 朱標를 황태자에 책봉하고, 또한 황자들에게 각기 수천에서 수만의 군사를 주어 각 지방의 왕으로 봉함으로써 정권의 안정을 도모하였다. 朱權도 洪武 24년(1391)에 大寧 지역의 왕으로 책봉되었다. 그 때 시호를 ‘獻’이라 하여 후에 寧獻王으로 불리게 되었다. 洪武 25년에 황태자 朱標가 죽고 또 洪武帝가 죽자 황태손인 朱允炆이 즉위했는데, 그 연호에 따라 建文帝로 불렸다. 그런데, 앞선 洪武帝의 정책에 따라 각 지역에 왕으로 봉해져 있는 사람들은 建文帝의 숙부가 되는 사람들이었고, 建文帝 정권은 이런 왕들의 세력을 꺾고자 하였다. 여러 왕들 가운데 建文帝 정권이 가장 두려워했던 인물은 당시 북경을 지키고 있던 燕王 朱棣였다. 朱棣는 朱元璋의 넷째 아들로써 朱元璋이 가장 신임하여 북쪽 변방의 수비를 맡긴 인물이었다. 建文帝 정권에 의해 여러 왕들이 하나둘 차례로 쫓겨나자 이에 위협을 느낀 燕王은 1399년 7월 군사를 일으켰다. 朱權은 燕王 측에 가담하였고, 이후 만 4년에 이르는 내란을 거쳐 燕王은 결국 당시 明의 수도였던 남경을 점령하였다. 이후 1403년 南昌의 왕으로 책봉된 朱權은 靖難의 공을 믿고 한때 교만하였으나 만년에 이르러 그 잘못을 뉘우치게 되었다. 그리하여 자호를 隴仙이라 하고 道家의 사상에 침잠하였다. 저작으로는 『通鑑博論』, 『漢唐秘史』, 『史斷』, 『文譜』, 『詩譜』, 『神隱』, 『肘後神樞』, 『壽域神方』, 『活人心』, 『太古遺音』, 『異域志』, 『遐齡洞天志』, 『運化玄樞』, 『琴阮啓蒙』, 『乾坤生意』, 『神奇秘譜』, 『采芝吟』이 있다. 기타 주석 수십 종

과 家訓六篇, 寧國儀範七十四章을 지었다.

2. 판본과 편제

필자가 『活人心』의 연구에 사용한 판본은 1541년(中宗 36년) 조선에서 전라도 관찰사 安玟¹⁾에 의해 간행된 것이다. 즉 조선에서 간행된 중국의서로서 제목이 『新刊京本活人心法』으로 되어 있다. 이 『活人心』이 조선에 전래된 연대에 대해서는 확실히 알려진 바가 없다. 그러나 世宗 15년(1433)에 편찬된 『鄉藥集成方』에는 이 책이 인용되어 있지 않아 그 당시까지는 『活人心』이 아직 조선에 들어오지 않았음을 시사하고 있다. 그러나 世宗 25년(1443) 왕명에 의해 편찬된 『醫方類聚』에는 『活人心』이 인용되어 있다. 따라서 『活人心』의 전래는 世宗 15년과 25년 사이에 이루어졌다고 생각된다.²⁾

『活人心』은 이렇게 조선 초기에 수입되어 이후 整版으로 몇 차례 간행되게 된다. 1585년(宣祖 18년)에 간행된 『考事撮要』의 ‘八道冊版目錄’ 가운데 羅州版, 慶州版, 晋州版이 있는 것으로 기록되어 있는데³⁾, 安玟에 의해 간행된 판본이 이 羅州版인 것으로 생각된다. 현재는 이 羅州版 외에 1550년(明宗 5년) 慶州에서 간행된 판본이 남아 있는데, 이 慶州판본은 일본 宮內省 圖書寮에도 1책으로 합권되어 보관되어 있다. 그 밖에 『活人心』의 내용을 볼 수 있는 것으로는 退溪 李滉의 『活人心方』이 있다. 이 『活人心方』은 退溪가 『活人心』을 보고 필사한 것이며, 이 자료에 退溪의 자손들이 ‘活人心方 退溪先生遺墨’이라 하였기 때문에 『活人心方』이란 이름으로 불리우는 것이다. 현재 우리가 볼 수 있는 『活人心方』은 1973년에 退溪學研究院에서 影印한 것인데, 하권이 빠져 있는 것을 볼 수 있다.⁴⁾ 이와 같이 『活人心』은 중국에서는 실전된 상태이고 조선 판본으로만 전해지고 있는 셈이다.

朱權은 活人心法에서 醫家와 仙家의 결합을 추구했다. 질병이 발생한 후 치료하는 것보다는 미리 예방하는 것을 중요시하고, 질병의 치료에 있어서도 마음을 다스리는 것을 가장 근본적인 치료로 본 것이다. 이런 그의 의도는 서문에 잘 나타나 있다. 그는 서문에서 “至人은 병이 들기 전에 다스리고, 醫家는 이미 병든 후에 다스린다. 병이 들기 전에 다스리는 사람은 治心과 修養을 말하고, 이미 병든 후에 다스리는 사람은 藥餌와 砭熨을 말한다. 비록 다스리는 법은 둘이지만 병의 근원은 하나이니, 心으로 말미암아 생기지 않는 것

1) 安玟: 1501(燕山君 7년)~1560(明宗 15년). 조선 전기의 문신. 본관은 順興. 字는 仲珍. 號는 雪江. 1521년(中宗 16년) 별시 문과에 乙科로 급제하여 여러 요직을 두루 거쳤으며, 특히 의술에 정통했다.

2) 韓國道敎思想研究叢書 6. 李鎮洙, 『韓國道敎의 現代的 照明』, 亞細亞文化社, ‘退溪哲學의 養生思想에 대한 研究’, p103~104

3) 金斗鍾, 『韓國醫學史』, 探究堂, 1998, p.270

4) 韓國道敎思想研究叢書 6, 李鎮洙, 『韓國道敎의 現代的 照明』, 亞細亞文化社, ‘退溪哲學의 養生思想에 대한 研究’ p.107

이 없다.” 이것은 의학의 입장에서 볼 때 마치 의학의 道와도 같은 것이라 할 수 있다. 이런 생각을 바탕으로 그는 간결한 언어로써 醫家와 道家의 사고를 집약시켜 놓았다. 이런 뜻을 그는 다음과 같이 말하고 있다. “비록 일상적인 말들이지만 가장 道의 묘함에 부합된다. 이제 二家の 說을 모아 스스로 새로운 일가의 말로 만들어 上下 2권으로 펴내고 이 름하여 活人心이라 하니, 常存하여 사람을 구하는 마음을 이름이며 사람의 生을 온전하게 하여 함께 오래 살고자 하는 것이다.”

3. 朱權의 의학사상

1) 心論

우리는 살아가면서 이 세계의 근원은 무엇인가에 대한 물음을 갖게 된다. 이것은 이 세계가 어떻게 생겨나 어떻게 존재하는 것인가에 대한 물음이라 할 수 있다. 사람이 자신의 부모가 누구인지 모르면 알고 싶어하는 것이 인지상정이듯이 이 물음에 대해서도 수많은 사람들이 남겨놓은 사고의 흔적들을 찾아볼 수 있다. 朱權(이하 臞仙으로 함)의 『活人心』도 바로 이런 예들 중의 하나라고 볼 수 있다. 臞仙은 ‘保養精神’에서 “夫有者 因無而生焉.”⁵⁾이라는 말을 하고 있다. 즉 이 세계에 존재하는 모든 것들이 無로부터 나온다는 것이다. 그렇다면 이 無라는 이름은 어떤 상태를 나타내는 것인가. 유감스럽게도 우리의 일상적인 마음으로는 이 無라는 것을 이해할 수 없다. 그것은 우리가 보통 지각하는 차원의 세계를 훨씬 뛰어넘는 높고 미세한 차원의 세계이기 때문이다. 그러나, 臞仙의 뜻을 새겨 보기 위해 無를 어떻게 인식할 것인지에 대해 대강의 그림을 그려보고자 한다.

우리가 일상적으로 지각하는 세계에서는 어떤 일에 대하여 시간의 전후 관계를 따질 수 있다. 그런데, 이 세계의 모든 일들은 어떤 매개체를 통한 무언가의 전달에 의해 일어난다. 우리가 걷는 것은 길과 같은 매개체를 통한 힘의 전달이 있기 때문이고, 우리가 말하는 것은 공기라는 매개체를 통한 소리 에너지의 전달이 있기 때문이다. 우리의 일상적인 지각이 미치는 이런 모든 경우에서 우리는 시간에 따른 일의 경과를 묘사할 수 있다. 그러나, 우리가 익숙한 일상을 조금 벗어나 보면 얘기가 달라질 수 있다. 나아가 모든 일이 무한대의 속도로 일어나게 하는 매개체가 존재한다는 가정까지 해볼 수도 있을 것이다. 이런 매개체가 존재하는 세계에서는 시간이 의미를 잃을 것이다. 이런 세계에서는 생각만이 존재할 수 있고 생각과 동시에 생각한 모든 것이 이루어져 있을 것이다. 그러므로, 이 세계는 개개의 구분이라는 것이 의미가 없고 모든 것이 하나가 되어 움직인다고 볼 수 있다. 이런 면이 臞仙이 말한 無라는 것의 한 모습일 수 있을 것이다. 無의 이런 모습은 『老子』 7장에서 말하고 있는 내용과도 유사하다. “天長地久 天地所以能長且久者 以其不

5) 『老子』 1장에서 “無名天地之始 有名萬物之母”라 하였고, 40장에서 “天下萬物 生於有 有生於無”라고 하였다.

自生 故能長生.” 여기에서 天地는 시간의 흐름에 지배받지 않는 無의 모습에 대한 상징일 수 있다. 그리고, 有라고 하는 것은 시간의 지배를 받아 존재의 永續에 한계를 지닌 것을 말한다고 할 수 있다. 그렇다면 有가 無로부터 나왔음을 놓고 볼 때 有와 無는 차등적인 층차관계에 있는 것이다. 有는 無의 하위 개념으로서 無에 의지하는 존재인 셈이며, 有라고 하는 것은 無의 작용을 나타내는 이름에 지나지 않는 것일 수도 있다. 따라서 有의 시각으로는 無를 전체적으로 이해할 수 없으며, 有 자체도 無의 관점에서 有를 바라볼 때 有에 대한 바른 인식을 얻을 수 있을 것이다. 인간이라는 존재도 이 有의 틀에 얽매어 있는 수많은 존재들 중의 하나이다. 그런데, 역사 속에는 有의 틀을 벗어나 無를 이해하고 체득하기 위해 노력한 인간들의 발자취가 많이 남아 있다. 어쩌면 이들에게 無는 신앙의 대상과 같은 것일 수도 있다. 이들의 삶을 이해할 수는 없지만 아마도 無를 모방하려는 노력이었을 것이다. 이런 삶은 인간의 어떤 면을 통해 가능한 것일까.

우리의 일상적인 지각이 미치지 못하는 세계의 일들에 대해 무언가를 알고 싶을 때 우리는 어떻게 할 수 있는가. 臞仙의 다음과 같은 말들을 통해 이 물음에 대한 한 단서를 얻을 수 있다. “心은 神明이 머무는 집이다. 지름이 불과 한 치에 지나지 않는 빈 곳에 神明이 머물고 있다.”, “心이 고요하면 가히 神明에 통할 수 있어 일이 이르지 않아도 먼저 안다. 이것은 집을 나서지 않아도 천하를 알고 창밖을 내다보지 않고도 天道를 보는 것이다.”⁶⁾ (“治心”) 臞仙은 心臟에 神明이 자리한다고 말하고 있다. 神明이란 무엇인가. 臞仙은 “神이 머물지 않으면 좁이 슬고 明이 머물지 않으면 모순되니, 평안한 모습으로 항상 道와 더불어 모의하고 있지만 스스로 느끼지 못한다.” (“治心”)이라 하고 있다. 이 문장의 뜻을 헤아려 볼 때 神明은 道와 그 차원을 같이 하는 것으로서 마치 빛과도 같이 생명을 유지하는 근원적인 힘이 됨을 알 수 있다. 神은 존재를 지칭하는 말이고, 明은 그 존재의 특성을 ‘밝음’에 비유한 것이다. 여기에서의 道는 앞에서 말한 無와 대등한 것으로 無의 작용이 강조되어 나타나는 말로 볼 수 있다. 그렇다면 神明은 心臟에 머무르면서 인간이라는 소우주 내에서 無의 차원을 구현하며 존재하는 것으로 볼 수 있을 것이다. 즉 인간은 우주를 본떠 만들어진 것이기에 그 자체로 하나의 우주가 되고, 만물을 움직이는 원리인 道가 우주를 본뜬 인간이라는 생명체의 틀 속에 내재되어 소우주를 지탱하고 있는 것이다. 이 神明은 無의 차원을 구현하고 있는 것이기에 우주의 道와 대등하게 교통할 수 있는 존재이다. 우리의 心은 이런 차원의 세계를 느끼지 못한다. 그런데, 臞仙은 心이 고요하면 神明에 통하여 그 차원에 이를 수 있다고 말하고 있다. 이런 일들은 어떻게 가능한 것인가. 이 문제는 心과 道의 관계를 통해 생각해 볼 수 있다. 心은 우리가 의지를 갖고 하는 모든 행동의 주체가 되는 것이다. 臞仙은 이 心에 대해 서문에서 “心은 神의 主가 되어 움직임과 고요함이 心을 좇으니, 心은 養의 근본이자 道의 근본이다.”이라 말하고

6) “不出戶 知天下 不窺牖 見天道”: 『老子』四十七章

있다. 이 말에서 알 수 있듯이 心은 神을 제어할 수 있으며, 재앙의 근본이 되기도 하고 道로 나아가는 근본이 되기도 한다. 여기에서 心을 道로 나아가는 근본으로 본 것은 앞에서 말한 바와 같이 心이 神明에 통할 수 있다는 것과 같은 뜻으로 볼 수 있다. 心이 道를 보는 면에 陰陽의 구분을 짓는다면 陽은 道의 차원과 같은 하나됨을 지향하는 것이고, 陰은 幻影과도 같은 개체의 틀에 갇히는 것이 될 것이다. 心이 道와 같은 하나됨을 지향하는 것은 無로부터 나온 有의 실체를 바로 인식하고 그에 따른 삶을 사는 것이고, 개체의 틀에 얽매이는 것은 道와 멀어지는 것으로 재앙의 싹이 되는 것이다. 따라서, 心은 개체를 분별하지만 개체를 넘어 전체로 나아가기도 하는 양면성을 갖고 있다. 한편 心은 무언가를 받아들이고 판단하고 표현하는 능력이 있다. 이런 능력은 개체의 心이 사물과 교통하는 데 필요한 것이다. 그리고, 心은 사물을 접하면서 나름대로의 象을 갖게 된다. 이 象은 사물의 실체를 반영하며 의식적인 판단으로 만들어지는 것이 아니라 느낌으로 새겨지는 것이다. 그러하기에 臞仙은 心이 고요해진 경지에 이르면 道와 통하고 있는 神明의 차원으로부터 실제의 象이 얻어질 수 있음을 말하고 있는 것이다. 그런데, 이렇게 神明의 차원에 다다른 것은 쉬운 것이 아니다. 우리 안에는 무언가 神明을 가리는 것이 있기 때문이다. 이것은 心이 개체의 틀에 갇히는 것이고, 이로 인해 사물을 대하는 시각에 왜곡이 있게 되는 것이다. 그러나, 우리 안에는 또한 良心이 있어 神明을 향하고 있기에 心이 이 良心을 좇아 神明과 접할 수 있게 된다.

그렇다면 心이 존재를 바로 인식하는 경우 인간이라는 개체를 어떻게 바라보게 될 것인가. 臞仙은 ‘保養精神’에서 개체의 성립과 존재에 대해 다음과 같이 말하고 있다. “무릇 有는 無로 인해 생겨나고, 形은 神에 기대어 존재하는 것이다.”, “有는 無의 집이고, 形은 神의 집이다.”, “사람이 사는 것은 神 때문이고, 形이 의탁하고 있는 것은 氣이다.” 인간이 인간을 有의 틀로만 인식하는 가장 기본적인 출발은 形이라 불리는 것이 있기 때문이다. 우리의 일상적인 心은 바로 이 구별되는 形만을 보고 개체에 대한 분별적인 인식에 사로잡혀 있는 것이다. 그러나, 이것은 有의 시각으로 有를 이해하는 것이다. 臞仙의 말에 의하면 인간은 神이 있기 때문에 살 수 있는 것이고, 이 神은 形과 氣에 내재되어 있는 것이다. 즉 앞에서 말한 神明이 생명을 유지하는 근원적인 힘이라 할 때, 神, 形, 氣는 그 힘이 전달되는 매개체라 할 것이다. 여기에서의 神은 인간 내부의 존재 양태 중 無의 차원에 가장 가까운 것으로 心에 의해서도 쓰여지는 것이다. 또한 氣와 形도 마찬가지로 心에 의해 쓰이는 존재이다. 心은 이런 形, 氣, 神의 운용을 통해 無로 나아갈 수 있는 것이다. 無의 차원에서 볼 때에는 形, 氣, 神 모두가 無의 쓰임으로 결국은 하나가 되는 것이며, 하나의 쓰임이 心에 달리 부각되는 것에 대해 이름을 붙인 것일 따름이다. 心은 이런 形, 氣, 神과 영향을 주고 받으면서 이들의 주체가 되어 여러 작용을 하게 되는 것이다. 臞仙은 이런 心의 작용에 대해 다음과 같은 말을 하고 있다. “사람의 마음이 불을 생각하여 오래 되면 몸이 더워지고, 사람의 마음이 얼음을 생각하여 오래 되면 몸이 춥게 되고, 두

러워하면 머리카락이 서고, 놀라면 땀이 방울방울 맺히고, 겁을 내면 살이 떨리고, 부끄러워하면 얼굴이 붉어지고, 슬피하면 눈물이 흐르고, 당황해하면 心臟이 뛰고, 氣가 막히면 마비가 되고, 신 것을 말하면 침을 흘리고, 구린 것을 말하면 침을 뱉고, 기쁜 일을 말하면 웃고, 슬픈 일을 말하면 울고, 웃으면 모습이 예쁘고, 울면 모습이 밋다. 또 만약 낮에 본 것이 있으면 밤이 되어 꿈에 나타나고, 생각한 것이 있으면 밤이 되어 헛소리를 하고, 꿈에 교합하면 정액이 샌다. 만약 驚悸氣怒로 질병이 생기면 發狂하여 나체로 담을 넘고 지붕 위에 올라가며, 귀신을 보거나 부르고, 노래하고 춤추며 웃다가 울다가 한다. 이것들은 모두 心으로 인해 생기는 것이다.” 이런 여러 가지 경우들은 心의 작용이 形, 氣, 神의 변화로 드러난 것이며, 心이 形, 氣, 神을 얼마나 제어할 수 있느냐에 따라 다르게 나타날 것이다.

2) 疾病論

臞仙은 질병의 발생에 대해 다음과 같은 말을 하고 있다. “병은 心으로 말미암아 생기고 業은 心으로 말미암아 지어지니, 陰으로는 鬼神이 있고 陽으로는 天理가 있어 갇아 되 돌아오는 작용이 나타나지 않는 경우가 없다.” 이 말은 질병이 心으로 인해 생긴다는 것을 강조하고 있다. 앞에서 보았듯이 臞仙은 “心爲禍本”이라 했다. 心이 道를 지향하지 못하고 有의 틀에 얽매었다면 서로 구별되는 속성을 지니기 마련이다. 이런 분별적인 인식은 道를 근본적으로 가리게 되고 시간이 흘러갈수록 그 두께를 더해간다. 이것은 한 개인에게서뿐만 아니라 어떤 집단에서 공유하는 것일 수도 있다. 어떤 집단에서든지 세대가 흘러도 무의식적으로 구성원들의 행동을 하나같이 지배하며 道를 가리는 요소가 있을 수 있는 것이다. 이것을 결정하는 것은 心이다. 心이 道와 합일되지 못하고 그 有의 틀에 얽매이면 바로 순간순간 業이 지어진다고 볼 수 있다. 개인이면 개인의 業, 집단이면 집단의 業이 있을 것이다. 이런 心과 그 業이 形, 氣, 神에 영향을 미쳐 고착화되면 神明이 가리워지므로 질병이 생기게 된다. 無의 그물은 놓치는 것이 없어 心의 모든 것을 담아 내므로 모든 有의 業은 시간 속에서 인과의 굴레에 매이게 된다고 할 수 있다. 그러므로, 臞仙은 “心爲道宗”이라 하여 일신의 주체로서의 心이 道를 근본으로 삼는 삶의 모습을 말하고 있는 것이다. 이런 뜻은 臞仙의 다음과 같은 말에 잘 나타나 있다. “心은 神의 主가 되어 움직임과 고요함이 心을 좇으니, 心은 재앙의 근본이자 道의 근본이다. 고요하면 心君이 편안하여 모든 脈이 평안하고 잠잠해지며, 動하면 血氣가 혼란해져 온갖 병이 다투어 생긴다. 이런 까닭에 性이 고요하면 情이 편안하고 心이 動하면 神이 피로해지고, 참됨을 지키면 志가 가득 차고 物을 좇으면 意가 움직이니, 意가 움직이면 神이 내달리고, 神이 내달리면 氣가 흩어지고, 氣가 흩어지면 病이 생기고, 病이 생기면 죽게 된다.” 이와 같이 心은 행동의 주체로서 일신의 命을 좌우한다. 그런데, 心이 道를 좇는다는 것은 쉬운 일이

아니다. 우리는 매 순간 어떤 상황에 직면하여 자아를 의식하며, 이 자아를 넘어 道의 관점에서 상황에 대처한다는 것은 지극히 어려운 일이다. 우리의 心 가운데에는 良心이 있어 이 良心이 心을 道로 이끌지만, 또한 우리 안에는 이 良心을 저해하는 것이 있기 때문이다. 우리는 시시각각 무언가에 꼬달리고 있으며, 이런 가운데 良心을 온전히 지킨다는 것은 매우 어려운 일이다. 이에 대해 麗仙은 ‘治心’에서 다음과 같이 말하고 있다. “物을 다루는 것의 어려움은 마치 어지러운 것을 고르게 하고 세찬 물살을 건너는 것과도 같다. 두려워 근심하거나 벌을 받거나 기쁨과 성냄이 있거나 생각이 깊으면 하룻 사이, 한 순간에 걱정 한 치 되는 곳이 불꽃처럼 타오르게 된다. 그러므로, 神이 머물지 않으면 좁이 슬고 明이 머물지 않으면 모순되니, 평안한 모습으로 항상 道와 더불어 모의하고 있지만 스스로 느끼지 못한다. 혹자는 善을 행하는 데 힘쓰라고 한다. 만약 嗜慾이 한번 싹트면 즉 善하지 못한 것이다. 돌이키되 거두어들이지 못하면 이것이 良心과 다투게 된다. 반드시 성난 마음이 일어나 나와 대적하게 되는데, 나의 자만하는 마음으로 그 성난 마음을 접하면 어찌 다투지 않을 수 있겠는가. 다툼이 그치지 않아 해가 생기는 것이다. 무릇 七情六欲⁷⁾이 心에서 생기는 것이 모두 그러하다.” 여기에서 보듯이 麗仙은 物을 대하는 것의 어려움을 ‘滑’이라는 글자를 통해 표현하고 있다. ‘滑’은 미끄럽다는 뜻이다. 따라서, 이 ‘滑’한 자를 통해 物을 대하면서 마치 살얼음판 위를 건듯이 정신을 차리고 조심하지 않으면 안된다는 것을 실감나게 표현하고 있는 것이다. 善을 행하는 데 힘쓰라고 하는 것은 良心을 지키라는 뜻이다. 우리는 어떤 상황에 처해서 순간적으로 嗜慾이 싹틀 수 있다. 嗜慾이라는 것은 개인의 욕망을 말하는 것으로서 心을 통해 이를 실현시키므로써 자아를 강화시킨다. 그러므로, 嗜慾은 心이 자아를 탈피하여 神明에 통하도록 하려는 良心과 대치하게 되는 것이다. 良心은 神明의 한 가지와도 같아서 心을 감싸고 우리를 善으로 인도한다. 우리의 心은 이 良心을 좇아 嗜慾을 억눌러야 하는데, 그렇지 못하면 우리 안에 머물고 있는 神明이 그 빛을 발하지 못하게 되는 것이다. 心이 嗜慾을 억누르지 못하는 경우는 良心을 따르지 않고 자만할 때이다. 嗜慾은 억누르지 못하면 점점 드세지며, 우리 안의 神, 氣와 같은 존재들이 神明을 얻지 못하고 이 嗜慾에 묶이게 되고 만다. 七情과 六欲은 모두 이와 같이 우리가 외물에 현혹되어 자아의 틀에 갇히고 嗜慾이 싹트는 발로가 되는 것들이다. 또한 부지불식간에 몸과 마음에 배인 습관이나 습성도 자아의 틀을 강화시키는 요인으로 작용한다. 우리가 느끼고 있는 것이나 그렇지 못한 것 모두 자아의 틀을 고착화시켜 心이 神明으로부터 멀어지게 하는 것이다. 그리고, 이런 단절은 곧 질병으로 나타나

7) 육욕(六欲): 도교에서 원용한 불교용어로서 六根의 욕정을 뜻한다. 六根이란 眼, 耳, 鼻, 舌, 身, 意를 말하며, 이 六根이 六識을 일으켜 對境을 인식하게 하는 근원이 된다. 한 예로 眼根은 眼識을 내어 色境을 인식하는 것이다. 六欲에는 色欲(빛깔에 대한 탐욕), 形貌欲(미모에 대한 탐욕), 威儀姿態欲(건고 웃고 하는 등의 예교에 대한 탐욕), 言語音聲欲(말소리, 노래 등의 예교에 대한 탐욕), 細滑欲(이성의 부드러운 살결에 대한 탐욕), 人相欲(남녀의 사랑스러운 인상에 대한 탐욕)이 있다.

게 된다.

臞仙은 인간의 질병을 天刑之疾과 自戕之疾의 두 가지로 구분하고 있다. 그리고, 이 둘을 다음과 같이 설명하고 있다. “天刑之疾이란 五體⁸⁾가 갖추어지지 못해 태어날 때부터 생식기가 숨어 있는 것, 태어날 때부터 말을 못하거나 보지 못하거나 듣지 못하는 것, 넘어지거나 맞아 팔다리가 부러진 것, 태어날 때부터 얼굴에 종기나 혹이 있는 것, 전염되는 모든 瘵疫의 證이 이것이다. 대개 前生과 今生에 악행을 쌓은 것이 과다함으로 인해 하늘과 땅이 벌을 내려 이런 질병에 이르는 것이다. 이 또한 心에서 비롯된 業이 있기 때문이다. 自戕之疾이란 몸을 조섭하여 기름에 마땅함을 잃어 風寒暑濕에 감촉되고 술, 색, 재물 등으로 인해 몸이 상하는 것으로, 七情六欲이 안에서 생기고 陰陽의 두 기운이 밖에서 쳐들어 오는 것이니, 이에 병이 心에서 생겨 그 해가 몸에 미치는 것이다. 지금 사람들은 단지 쉽게 알고 쉽게 볼 수 있는 것으로만 말하려 한다.” 臞仙은 사람들이 질병을 논하면서 눈앞에 보이는 것만을 놓고 말하는 것을 꼬집고 있다. 우리가 일상적으로 경험하고 있는 것들만이 전부가 아니며, 근본적인 원인을 탐구해야 한다는 것을 말하고 있는 것이다. 여기에서 天刑之疾이라 하는 것은 그 원인을 業이라 하였고, 우연히 발생한 것처럼 보이지만 前生과 今生을 통해 악행을 쌓은 것이 질병으로 나타난다고 본 것이다. 즉 心이 자아의 틀에 얽매인 삶이 몇 생애에 걸쳐 반복됨으로 인해 그 두터워진 業이 인과관계를 낳는다는 것이다. 그러므로, 이 業이라는 것은 오랜 시간을 두고 쌓인 것이라고 할 수 있다. 이것은 결국 오랜 시간동안 많은 원인들이 결집되어 어떤 크기를 갖춘 후에야 臞仙이 말한 바 “報復之機”가 작용하게 되는 것이다. 반면에 自戕之疾은 그 원인이 心의 일상적인 쓰임과 관계되어 일반적으로 납득할 만한 것이며, 시간 면에서도 일반적으로 인식 가능한 범위 내에 있는 것이다. 그 내용 면에서는 의학에서 말하는 內傷, 外感의 범주에 속하며, 臞仙은 여기에서도 “調養失宜”라 하여 心의 잘못된 쓰임을 질병의 근본적인 원인으로 지적하고 있다. 결국 天刑之疾과 自戕之疾은 그 근본적인 원인을 모두 心에 두고 있다. 병인으로서의 心이 작용한 시간에 길고 짧음이 있지만 無의 시각에서 볼 때에는 그 차이가 무의미한 것이며, 모두 心이라는 단일한 원인으로 귀착될 수 있는 것이다.

3) 治療論

앞에서 살펴 보았듯이 臞仙은 질병의 근본적인 원인으로 心을 지적하고 있다. 그러므로, 질병을 치료하는 데 있어서도 心을 다스리는 것을 중요하게 생각했다. 이에 대해 臞仙은 太白眞人の 말을 인용하여 다음과 같이 말하고 있다. “질병을 치료하려거든 먼저 心을 다스려야 한다. 반드시 心을 바르게 한 후에 道로부터 도움을 받는다. 병자로 하여금 心 중의 의심과 걱정, 일체의 생각, 일체의 망념, 일체의 불평, 일체의 다른 사람과 나 사이의

8) 五體: 머리와 수족, 나아가 사람의 온몸을 뜻한다. 또는 皮毛, 肉, 脈, 筋, 骨을 뜻하기도 한다.

분별을 모두 떨쳐 버리도록 한다. 평생 동안의 과오를 깨닫고 뉘우치며, 몸과 마음을 내려 놓고 나의 天으로 섬기는 바의 天에 합하도록 한다. 오래 되어 마침내 神이 모이면 스스로 그러하게 心君이 크게 평안해지고 性이 있는 곳이 화평해져, 세상의 만사가 모두 공허하다는 것과 종일토록 영위하는 바가 모두 망상이라는 것을 알게 되고, 내 몸이 모두 비어 있는 환상이라는 것과 禍와 福이 모두 있는 게 아니라는 것과 삶과 죽음이 모두 하나의 꿈이라는 것을 알게 된다. 홀연히 깨달아 한 순간에 풀리면 마음이 있는 곳이 스스로 그러하게 청정해지고 질병이 스스로 그러하게 평안히 낮게 된다. 이와 같이 될 수 있다면 약을 먹지 않아도 병이 이미 잊혀져 있게 된다. 이는 眞人이 道로써 마음을 다스려 질병을 치료하는 大法이다.” 이 내용은 질병을 치료함에 있어 道에 의지하라는 뜻으로 볼 수 있다. 물론 藥을 복용하여 치료할 수도 있다. 그러나, 臞仙이 自戕之疾을 설명하면서 “病生於心 害攻於體也.”라고 했듯이 질병이 心의 쓰임과 직접적으로 관련되어 생긴 경우에는 心을 다스리는 것이 근본적인 치료가 되고, 藥을 통한 치료는 그보다는 하부적 개념인 몸의 치료에 그칠 수 있다. 몸의 치료에 그치고 만 경우에는 그 후에도 여전히 질병의 싹이 心에 잠복되어 있으므로 다시 질병이 생길 수도 있는 것이다. 질병을 예방하는 면에서 心을 다스리는 것도 중요하지만 질병을 치료하는 면에서 心을 다스리는 것도 중요하다고 본 것이다. 이런 뜻은 상권의 첫머리에 나오는 臞仙의 다음과 같은 말에도 잘 나타나 있다. “옛날의 신성한 의사는 사람의 마음을 치료하여 미리 질병에 이르지 않도록 하였다. 지금의 의사는 사람의 질병을 치료할 줄만 알지 사람의 마음을 치료할 줄은 모른다. 이는 근본을 버리고 말단을 쫓는 것과 같으니, 그 원천을 궁구하지 않고 그 하류를 공격하면서 질병이 낮기를 바라니 어찌 어리석지 않은가.” 이렇듯 心을 치료의 중심에 놓고 볼 때, 心이 道에 어긋나는 생활을 함으로 인해 질병이 생기는 것이므로 心이 道를 쫓는 것이 치료의 방법이 된다. 위에서 心을 바르게 한 후에 道로부터 도움을 받는다고 한 것은 心이 神明에 통한다고 한 것과도 같다. “必正其心 然後資於道”라 함은 『老子』二十三章에서 “同於道者 道亦樂得之”라 한 뜻과도 통한다고 볼 수 있는데, 즉 心이 道를 쫓으면 道도 또한 이에 감응하여 베풀어 있게 된다는 뜻이다. ‘我之天’으로 ‘所事之天’에 합한다고 하는 것은 心이 道를 지향하는 모습이다. 그리고, “凝於神”이라 함은 心이 바르게 되어 神이 凝함으로써 道에 합한 상태이다. 이것은 眞人의 大法이라고 했듯이 보통사람에게는 쉬운 일이 아니겠지만 질병을 치료하고자 하는 간절한 마음을 지닐 때 순간이나마 心이 神明에 통하여 道에 합일될 수도 있을 것이다. 그 순간은 心이 환상과도 같은 자아의 껍질을 벗어나는 순간으로서, 이 때 질병은 그 뿌리를 잃고 心에서 사라지게 된다. 心은 환상으로서의 有에서 벗어나야만 비로소 크게 평안해질 수 있는 것이다. 또한 臞仙은 이런 眞人의 가르침을 다음과 같이 설명하고 있다. “대개 眞人의 가르침은 天과 地로 心을 세우고, 백성을 살리는 것으로 命을 세우는 것을 근본으로 한다. 오직 心과 天이 하나라는 이치를 얻은 사람만이 홀로 밝아 사람들 마음속의 미혹됨을 열 수 있고, 오직 心과 地가 하나로 된 물을 길은 사람만이

홀로 신령스러워 사람들 마음속의 더러움을 씻어낼 수 있다. 그러므로, 한 잔의 물로도 의술로 고치지 못하는 질병을 치료할 수 있으니, 낫지 않음이 없는 것이 어찌 물의 신령스러움 때문이겠는가. 실제로는 道의 쓰임으로부터 도움을 받은 것이다. 진실로 마땅한 사람이 아니면 전해줄 수 없는 것이다.” 이 내용 또한 心이 道에 합한 사람만이 실재를 바로 인식할 수 있음을 강조하고 있다.

4) 養生論

(1) 養生觀

懼仙의 養生觀은 ‘保養精神’의 다음과 같은 문장에 집약되어 있다. “무릇 神明은 生化의 근본이며, 精氣는 만물의 體이다. 그 形을 온전히 하면 살고, 그 精氣를 기르면 性과 命이 오래 보존된다.” 앞에서 살펴 보았듯이 神明은 道와도 같이 우리 안의 모든 존재에 힘을 주면서 생명을 지탱하고 있다. 즉 神明의 작용은 無의 작용으로서, 이 神明은 無로부터 나온 모든 有의 존재들에 힘을 주고 있는 것이다. 우리의 心은 有의 존재로서의 心이며, 이 心은 나름대로 우리 안의 존재들을 움직이는 군주와도 같다. 만약 心이 無라는 근본적인 실재를 인식하고 그에 합일된 삶을 산다면 좋겠지만, 우리는 대부분 無를 인식하지 못하고 수많은 갈래로 나뉜 허상으로서의 有의 틀에 갇혀 지내고 있다. 그렇기에 우리의 삶은 근본적인 실재와 거리가 생기고, 시간이 쌓이면서 고착화된 有의 틀은 우리 존재안에 神明의 빛을 가리는 장벽들이 되고 있는 것이다. 懼仙은 바로 이 허상으로서의 有의 틀을 버리고 無의 작용으로서의 有를 바로 알 것을 주장하고 있다. 懼仙이 말하고 있는 活人心이란 바로 이런 인식에서 출발하는 것이다. 이런 인식으로부터 출발하여 道에 합해 살아가는 경지에 이르기까지는 매우 어려운 과정이 기다리고 있다. 懼仙은 『內觀經』을 인용하여 이런 어려운 과정을 다음과 같이 설명하고 있다. “道를 아는 것은 쉽지만 道를 믿는 것은 어렵다. 道를 믿는 것은 쉽지만 道를 행하는 것은 어렵다. 道를 행하는 것은 쉽지만 道를 얻는 것은 어렵다. 道를 얻는 것은 쉽지만 道를 지키는 것은 어렵다. 지켜 잃어버리지 않으면 이로써 오래 살 수 있다.” 우리의 心은 이런 과정들을 헤쳐 나가면서 神明을 가리고 있는 허상으로서의 有의 틀들을 부숴야만 한다. 이런 일들은 心을 다스리는 것만으로 가능할 수도 있을 것이다. 그러나, 오랜 세월동안 우리 존재 안에 배인 것들을 극복하기 위해서는 몸과 마음이라는 우리 안의 모든 존재들을 함께 움직일 필요가 있다. 이것은 단순히 질병을 치료하는 차원을 넘어 수양의 길로 들어서는 것이며, 懼仙이 소개하고 있는 양생법들도 바로 이런 시각에서 바로볼 수 있을 것이다. 이런 양생법들은 쌓여 있는 장벽들을 부술 뿐만 아니라 새로운 장벽이 생기지 않도록 하는 효과를 가져올 수 있다. 앞에서 말한 바 形을 온전하게 한다는 것은 바로 이 장벽과도 같은 허상으로서의 有의 틀을 부순다는 것이며, 이것은 心이 道를 지향할 때 가능한 일이다. 결국 이 길은 心이 神明

에 통하여 우리 안의 모든 존재들을 완벽하게 제어하는 경지로 가는 것을 궁극의 목표로 삼는 것이다. 이 길에는 무수히 많은 방법들이 있으며, 『活人心』에도 몇 종류의 대표적인 양생법들이 실려 있다. 다음으로는 이런 양생법들에 대해 살펴보기로 하겠다.

(2) 養生法

懼仙이 『活人心』에 실어 놓은 養生法에는 다음과 같은 것들이 있다.

- ‘養生之法’: 일상생활에서 실천할 수 있는 양생에 관한 내용들로서, 대부분 孫思邈의 『千金要方』 중의 ‘養性’篇과 陶弘卿의 『養性延命錄』에서 그 내용을 취하였다.

- ‘導引法’: 八段錦을 설명하고 있다.

- 去病延壽六字法: 흔히 六字訣로 불리는 것이다.

心, 肝, 膽, 脾, 肺, 腎을 자양하는 坐功法(제목은 없다)

- 補養飲食

ㄱ) 八段錦

이들 양생법 가운데 八段錦⁹⁾에 대한 분석으로부터 養生法의 중심적인 의의를 고찰하고자 한다. 먼저 八段錦을 설명하고 있는 원문을 살펴 보겠다.

- 閉目冥心坐(盤跏而坐)

눈을 감고 마음을 고요히 하고 앉아(발을 꺾고 앉는다)

握固靜思神(握固者 以大指在內 四指在外而作拳也)

주먹을 불끈 쥐는 채로 정신을 가라앉히고(주먹을 불끈 쥐는 방법은 첫째 손가락을 나머지 네 손가락으로 감싼 채로 주먹을 쥐는 것이다)

叩齒三十六(以集心神)

치아를 36번 마주치며(이로써 심신을 집중한다)

兩手抱崑崙(崑崙頭也 又兩手向項後數九息 勿令耳間)

양손으로 곤륜을 감싸고(곤륜은 머리인데, 양손을 깎지깎 채로 목 뒤를 감싸고 아홉번 숨을 쉬며 양쪽 귀에 들리지 않게 한다)

左右鳴天鼓二十四度聞(以兩手心掩兩耳 先以第二指壓 中指彈腦後)

9) 본문에는 ‘八段錦’이라는 제목이 없이 ‘導引法’이라고만 되어 있다. 八段錦에는 두 종류가 존재한다. 여기에 실린 것은 坐式八段錦 또는 文八段錦이라 하고, 다른 하나는 東晉의 도사인 許遜(239?~374)의 『靈劍子引導子午記』에서 유래된 站式八段錦, 이른바 武八段錦이다. 文八段錦의 유래에 대해서는 정확히 알지 못하나 北宋末, 南宋初 사람인 曾慥(字 伯端, 號 至游子)는 『臨江仙』에서 “鍾離先生八段錦, 呂公手書石壁上, 因傳于世. 其後又有寶銀青八段錦, 與小崔先生臨江仙詞, 添六字氣于其中. 恨其詞未盡, 予因擇諸家之善, 作臨江仙一闋, 簡而備, 且易行, 普勸遵修, 同證道果. 紹興辛未(1151)仲春, 至游子居士曾慥記.”라고 밝히고 있다. 鍾離先生은 곧 도교의 전설적인 인물인 鍾離權을 말한다. 鍾離權은 漢代 사람으로, 京兆 咸陽(지금의 陝西省에 속함) 사람이다. 字는 雲房이고 號는 正陽子이며, 王玄甫에게서 道를 전수받았다고 전해지고 있다. (참고: 方春陽, 『中國氣功大成』, 吉林科學技術出版社, 1989, p.183)

좌우로 天鼓를 울리되 24번 들리게 한다.(양손의 한가운데로 양쪽 귀를 덮는데 먼저 두 번째 손가락으로 가운데 손가락을 누르면서 뇌의 뒷부분을 튕겨준다)

- 微擺撼天柱¹⁰⁾(先須握固 搖頭左右 顧肩膊隨動二十四度)

가볍게 天柱를 돌린다(머리를 좌우로 돌리되 어깨와 팔을 보면서 24번 돌린다)

- 赤龍攪水渾(赤龍舌也 以舌攪口中待津液生而嚥之)

붉은 용이 물을 휘저어 섞고(붉은 용은 혀인데, 혀로 입 안을 휘저어 진액이 생기기를 기다렸다가 삼킨다)

漱津三十六 神水滿口勻(神水 口中津也)

진액으로 36번 양치하면 神수가 입 안에 고루 차며(신수는 입 안의 침이다)

一口分三嚥(所漱津液分作三口 作汨汨聲而嚥之)

한 입을 3번에 나누어 삼키고(침으로 양치하되 3번에 나누어 하며 꼬록꼬록 소리를 내면서 삼킨다)

龍行虎自奔(液爲龍 氣爲虎)

용이 날으니 호랑이는 저절로 뿔다(液은 용이고 氣는 호랑이다)

- 閉氣搓手熱(鼻引清氣 閉之少頃 搓手令極熱 鼻中徐徐放氣出)

숨을 멈추고 손을 비벼 뜨겁게 하며(코로 맑은 기를 받아들이고 잠시 숨을 멈추고 손을 비벼 아주 따뜻하게 한 후 코로부터 서서히 기가 빠져나가게 한다)

背摩後精門(精門者 腰後外腎也 合手心摩 畢收手握固)

등에 있는 後精門을 문지르며(정문은 허리 뒤의 外腎이다. 손바닥의 중심을 합하여 문지른 후에 손을 모아 쥐는다)

盡此一口氣(再閉氣也)

이 한 모금의 기가 다하면(다시 숨을 멈춘다)

想火燒臍輪(想心火下燒丹田 覺熱極卽用後法)

불이 배꼽 주위에서 타오른다고 생각한다(心火가 아래로 단전을 태워 매우 뜨거운 열을 느낀 후 다음 방법을 쓴다)

- 左右轉轆轉(俯首擺撼兩肩三十六 想火自丹田透雙關入腦戶 鼻引清氣 閉少步頃間)

좌우의 轆轤를 돌리고(머리를 숙이고 양쪽 어깨를 36번 흔들고 불기운이 단전으로부터 양쪽 관문을 뚫고 腦戶로 들어간다고 생각하면서 코로 맑은 기를 받아들인 후 잠시 숨을 멈춘다)

兩腳放舒伸(放直兩腳)

양쪽 다리를 편하게 편다(양쪽 다리를 똑바로 편다)

- 叉手雙虛托(叉手相交向上三次或九次)

10) 天柱: 목뒤 髮際 부분을 뜻한다.

손을 깎지킨 채로 허공으로 함께 밀며(손을 깎지껴 위를 향하여 3번 또는 9번을 올린다)

- 低頭攀足頻(以兩手向前鉤雙脚心十三次 乃收足端坐)

머리를 낮추고 발을 감싼다(양손을 앞으로 향하여 양쪽 다리의 가운데에 13번 닿게 한후 발을 모으고 단정히 앉는다)

以候逆水上(候口中津液生 如未生急攪取水如前法)

수가 위로 거슬러 오르기를 기다려(입안에 진액이 생기기를 기다리는데, 진액이 생기지 않으면 급히 휘저어 앞의 방법과 같이 물을 모은다)

再漱再吞津 如此三度畢 神水九次吞(謂再漱三十六如前 一口三嚥三次爲九)

다시 입가심하고 다시 진(津)을 삼키니 이렇게 세 번 마치면 신수(神水)를 아홉번 삼키는 것이 되며(한 입에 3번 삼키기를 3번 하니 9번이다)

嚥下汨汨響 百脉自調勻 河車搬運訖(擺肩并身二十四及再轉轆轤二十四次)

삼키되 꼬록꼬록 소리가 울리게 하면 모든 맥이 스스로 조화되니 하거(河車)의 반운(搬運)이 끝나며(어깨와 몸을 24번 흔들고 다시 녹로(轆轤)를 돌리기를 24번 한다)

發火遍燒身(想丹田火自下而上遍燒 此時口鼻皆閉氣少項)

불기운이 발하게 하여 몸을 사르게 하면(단전의 불이 아래로부터 올라와 고루 타고 온다고 생각하는데, 이 때 입과 코 모두 숨을 약간 멈춘다)

邪魔不敢近 夢寐不能昏 寒暑不能入 灾病不能述 子後午前作 造化合乾坤 循環次第轉 八卦是良因。

邪氣와 魔氣가 감히 접근하지 못하고, 꿈꾸고 자는 동안에도 어지럽지 않으며, 추위와 더위가 들어오지 못하고, 재앙과 병이 넘보지 못하니, 子時 후 午時 전에 하면 造化가 乾坤에 부합되면서 순서대로 순환하여 돌아가니, 八卦가 그 바탕이 된다.

다음으로는 이 八段錦을 이해하는 데 필요하다고 생각되는 이론적 배경에 대해 고찰해보고자 한다. 이를 위해 필자가 참고한 것들은 『鍾呂傳道集』, 『西山群仙會眞記』, 『靈寶筆法』 등의 도교저작들이다. 그 중에도 특히 宋代의 道家 인물인 施肩吾¹¹⁾가 편술한 『鍾呂傳道集』¹²⁾을 위주로 하였다. 그 이유는 八段錦이 鍾離權으로부터 유래되었다는 설이 있고, 『鍾呂傳道集』이 鍾離權의 사상을 잇고 있는 도교분과에서 핵심적인 저작으로 인정되고 있으며, 내용상으로도 『鍾呂傳道集』의 전체적인 열개가 八段錦을 고찰하는 데

11) 施肩吾: 중국 唐代의 저명한 道家 인물로서 字는 希聖, 號는 東齋이고 세칭 華陽眞人이라 하였다. 睦州 分水(지금의 浙江省 桐廬) 사람이며, 도교전적에 정통하였고 養生의 요체를 깊이 이해하여 당시에 이름이 높았다.

12) 『鍾呂傳道集』: 『鍾呂傳道集』은 施肩吾가 편술한 道家저작으로서 중국도교 鍾呂派 內丹術의 핵심저작 중의 하나이다. 鍾離權과 呂品の 문답으로 구성되어 있으며, 天人合一의 사상과 陰陽五行說을 기초로 하여 煉形, 煉氣, 煉神을 수행한다는 內丹學說을 정리하여 鍾呂派 內丹術의 체계를 세웠다.

있어 가장 잘 부합될 수 있는 것으로 여겨졌기 때문이다. 매우 미흡하기는 하나 이제 『鍾呂傳道集』의 내용 가운데 八段錦을 이해하는 데 필요하다고 보이는 핵심적인 내용을 엮어 보고자 한다.

먼저 『鍾呂傳道集』에서는 사람의 몸이 天地와 상응함을 설명하고 있다. “鍾離權이 말하기를, 大道가 나누어져 形이 있게 되고, 形으로 인하여 數가 있게 된다. 天은 乾道를 얻어 一을 體로 하며, 輕淸하여 위에 있게 되고 쓰이는 바는 陽이다. 地는 坤道를 얻어 二를 體로 하며, 重濁하여 아래에 있게 되고 쓰이는 바는 陰이다. 陽은 升하고 陰은 降하여 서로 교합하며 乾坤의 작용이 道를 잃지 않으니, 수련을 함에 時가 있고 功을 이룸에 日이 있다고 하였다.”, “天道는 乾을 體로 하고 陽이 用이 되며, 氣가 쌓여 위에 자리한다. 地道는 坤을 體로 하고 陰이 用이 되며, 水가 쌓여 아래에 자리한다. 天이 道를 행함에 乾이 坤에 索하는데, 처음 索하면 長男이 되고 長男을 震이라 하며, 둘째로 索하면 中男이 되고 中男을 坎이라 하며, 셋째로 索하면 少男이 되고 少男을 艮이라 하니, 이렇듯 天이 地와 만남에 乾道가 坤道에 索하여 三陽을 生한다. 地가 道를 행함에 坤이 乾에 索하는데, 처음 索하면 長女가 되고 長女를 巽이라 하며, 둘째로 索하면 中女가 되고 中女를 離라 하며, 셋째로 索하면 少女가 되고 少女를 兌라 하니, 이렇듯 地가 天과 만남에 坤道가 乾道에 索하여 三陰을 生한다. 三陽이 三陰에 交合되어 만물이 生하고, 三陰이 三陽에 交合되어 만물이 成하게 된다. 天地의 交合은 乾坤의 相索에 근본을 두어 道에 따라 운행한다. 乾坤이 서로 索하여 六氣를 生하고, 六氣가 交合하여 五行으로 나뉘며, 五行이 交合하여 만물을 生成한다. 乾道가 下行하여 三索이 끝나게 되면 陽은 다시 升하는데, 陽 중에 陰을 藏하여 위로 天으로 돌아간다. 坤道가 上行하여 三索이 끝나게 되면 陰은 다시 降하는데, 陰 중에 陽을 藏하여 아래로 地로 돌아온다. 陽 중에 陰을 藏하니 그 陰은 消하지 않아 眞陰이라 하며, 眞陰은 天에 이르러 陽을 바탕으로 하여 生하니, 따라서 陰이 天으로부터 降함에 있어 陰 중에 陽이 없을 수 있겠는가. 陰 중에 陽을 藏하니 그 陽은 滅하지 않아 眞陽이라 하며, 眞陽은 地에 이르러 陰을 바탕으로 하여 發하니, 따라서 陽이 地로부터 升함에 있어 陽 중에 陰이 없을 수 있겠는가. 陽 중에 陰을 藏하니 그 陰은 消하지 않고 다시 地로 돌아오며, 陰 중에 陽을 藏하니 그 陽은 滅하지 않고 다시 天으로 돌아간다. 한번 돌고 다시 시작하여 운행이 멈추지 않는다. 交合함에 道를 잃지 않아 長久하여 堅固함이 이와 같다. …… 天地가 道를 행함에 乾坤이 서로 索하여 三陰三陽을 生한다. 眞氣는 陽이 되고 眞水는 陰이 되며, 陽은 水 중에 藏하고 陰은 氣 중에 藏한다. 氣는 升함을 주로 하고 氣 중에 眞水가 있으며, 水는 降함을 주로 하고 水 중에 眞氣가 있다. 眞水는 眞陰이고 眞氣는 眞陽이다. 眞陽이 水를 따라 下行하는 것은 乾이 坤에 索하는 것과 같아 上을 震이라 하고, 中을 坎이라 하고, 下를 艮이라 하니, 사람과 비교해 보면 中을 度로 하여 上으로부터 내려오면서 震은 肝이 되고, 坎은 腎이 되고, 艮은 膀胱이 된다. 眞陰이 氣를 따라 上行하는 것은 坤이 乾에 索하는 것과 같아 下를 巽이라 하고, 中을 離라 하고, 上을 兌라 하니,

사람과 비교해 볼 때 中을 度로 하여 아래로부터 올라가면서 巽은 膽이 되고, 離는 心이 되고, 兌는 肺가 된다. 形象이 갖추어지고 數가 足하면 母로부터 떨어져 나온다. 태어난 후에는 元陽이 腎에 있어 元陽을 바탕으로 하여 眞氣가 생겨나고, 眞氣가 心을 찾아 眞氣를 바탕으로 眞液이 생겨나며, 眞液이 還元하여 上下로 왕복한다. 만약 虧損됨이 없으면 스스로 가히 수명을 연장할 수 있다.” 大道로부터 形이 있게 된다는 것은 有가 無로부터 생겨난다는 것과 통한다. 이 形은 소멸되기까지 어떤 시간적 마디를 갖게 되는데, 우리는 이런 마디를 數로 표현할 수 있다. 여기에서 생각하는 바의 가장 큰 形은 天地이다. 그리고, 이 天地의 體와 用을 陰陽과 乾坤, 一과 二 등으로 표현하고 있다. 이런 陰陽, 乾坤의 작용은 道에 부합되며, 사람이 이들의 작용에 따라 수행한다면 功이 쌓일 수 있다고 말하고 있다. 天과 地가 서로 합하는 과정을 통해 三陰三陽이 생겨나고, 이후 陰과 陽이 끊임 없이 上下로 순환하여 陽 중에 陰이 藏하고 이 陰 중에 또 陽이 藏하며, 陰 중에 陽이 藏하고 이 陽 중에 또 陰이 藏하는 작용이 반복되어 일어난다. 또한 사람의 몸도 이와 같은 과정을 따른다. 그런데, 사람이 태어난 후에는 元陽이 腎에 있어 이 元陽으로부터 眞氣가 생겨나고, 이 眞氣가 心으로 올라가 쌓여 眞液이 생겨나며, 이 眞液은 다시 腎으로 돌아오게 된다. 이런 순환과정이 막힘이 없이 계속 순조롭게 진행된다면 건강한 삶이 유지될 수 있다.

또한 위에서 “乾과 坤이 서로 索하여 六氣가 生하고, 六氣가 交合하여 五行으로 나뉘며, 五行이 交合하여 萬物을 生成한다.”라고 하였듯이, 五行도 또한 이론적인 바탕에 있어 핵심이 되는 것이다. “呂喦이 다음과 같이 물었다. 五行은 陰陽一氣에 근본을 두는데, 이른바 一氣라는 것은 무엇인가. 鍾離權이 다음과 같이 답하였다. 一氣라는 것은 옛날 父와 母가 交合하여 精血이 造化되어 形을 이룬 것이다. 腎은 脾를 生하고, 脾는 肝을 生하고, 肝은 肺를 生하고, 肺는 心을 生하고, 心은 小腸을 生하고, 小腸은 大腸을 生하고, 大腸은 膽을 生하고, 膽은 胃를 生하고, 胃는 膀胱을 生하니, 이렇듯 陰이 精血의 造化로써 形을 이룬다. 陽은 단지 탄생의 시초가 되는 곳에서 一點元陽이 두 腎에 있으며, 또한 腎은 水인데 水 가운데 火가 있어 升하여 氣가 되며, 氣가 上升하여 心에 이른다. 心은 陽이며 陽에 陽이 합해져 太極이 陰을 生하니, 이에 氣가 쌓여 液이 生하고 液이 心으로부터 降하니, 液이 下降하여 腎으로 돌아온다. 肝은 본래 心의 母이자 腎의 子로서 腎氣를 傳導하여 心에 이르게 한다. 肺는 본래 心의 妻이자 腎의 母로서 心液을 傳導하여 腎에 이르게 한다. 氣液의 升降이 天地의 陰陽과도 같고 肝肺의 傳導가 日月의 往復과도 같음이 五行의 名數이다. 그 交合, 生成을 논하건대, 元陽一氣가 근본이 되어 氣 가운데 液이 生하고, 液 가운데 氣가 生한다. 腎은 氣의 뿌리가 되고 心은 液의 근원이 되니, 靈根이 堅固하면 恍恍惚惚하여 氣 가운데 저절로 眞水가 生하고, 心源이 淸淨하면 杳杳冥冥하여 液 가운데 저절로 眞火가 있게 된다. 火 가운데 眞龍을 알아 취하고 水 가운데 眞虎를 알아 취하면 龍과 虎가 서로 만나 변하여 黃芽가 되고, 黃芽를 합해 大藥으로 만든 것을 金丹이라 하니, 金

丹이 이루어지면 神仙이라 한다.” 윗 문장에서 一身의 形은 모두 陰으로 표현되고 있다. 그리고, 이것은 父母의 精血이 造化를 이루어 만들어진 것으로서, 一氣로부터 五行의 원리에 따라 각 臟腑가 생겨난다. 이 陰에 상대되는 陽이라고 하는 것은 앞에서도 말했듯이 단지 一點元陽이 兩腎 즉 腎水에 깃들여 있는 것이다. 이 一點元陽을 잡아 陰을 다스리는 것이 이 功法の의 요체이다. 이를 위해서는 心과 腎의 관계와 역할을 아는 것이 중요하다. 心과 腎은 天地와 같이 心은 陽, 腎은 陰의 관계에 있어 氣와 液의 升降作用에 있어 큰 축이 된다. 腎水에 깃들여 있는 元陽一氣는 上升하여 心과 만나 液을 生하고, 心液은 下降하여 腎과 만나 氣를 生한다. 그리고, 肝과 肺는 心과 腎의 升降作用을 돕는 역할을 하는데, 이는 마치 日月의 작용과도 같다. 한편 이와 같은 氣와 液의 升降作用을 설명하는 데에는 또한 河車라는 용어가 사용된다. “河車라는 것은 北方의 正水 가운데에서 시작된다. 腎은 眞氣를 藏하는데, 眞氣가 生하는 바의 正氣를 河車라고 한다. 河車の 작용은古今을 통해 거의 전해지지 않으니, 眞人, 仙人들이 비밀로 하여 말하지 않는 것이다. 乾이 둘째로 坤에 索하면 坎을 生하는데, 坎은 본래 水이다. 水는 陰의 精이며, 陽이 陰에 索한 후 돌이켜 陰을 신고 본 자리로 돌아오면서 艮, 震, 巽의 자리를 지난다. 陽이 陰에 索하여 陰의 자리에서 陰을 취하여 離의 자리로 옮겨 들인 후 陽을 承하여 生하도록 하니, 이렇듯 河車가 陰을 실어 陽宮으로 들인다. 坤이 둘째로 乾에 索하면 離를 生하는데, 離는 본래 火이다. 火는 陽의 精이며, 陰이 陽에 索한 후 돌이켜 陽을 안고 본 자리로 돌아오면서 坤, 兌, 乾의 자리를 지난다. 陰이 陽에 索하여 陽의 자리에서 陽을 취하여 坎의 자리로 옮겨 들인 후 陰을 承하여 生하도록 하니, 이렇듯 河車가 陽을 실어 陰宮으로 들인다.” 여기에서 알 수 있듯이 河車는 腎 중에 장해진 眞氣 즉 元陽의 一氣로부터 생겨난 精氣를 표현하는 말이다. 즉 腎水에는 元陽이 깃들여 있고 이 元陽에는 또 精氣가 生하는 것이 마치 물위에 떠 있는 배에 무언가를 신고 있는 듯한 것과 같음을 표현하는 말이다. 이 河車는 腎에서 시작하여 心과 腎 사이를 오르내린다. 이에 心의 液 중에는 眞龍이라 불리는 火가 들어 있고, 腎의 氣 중에는 眞虎라 불리는 水가 들어 있다. 이 眞龍과 眞虎가 만나면 이른바 丹이라는 것이 만들어지게 된다. 이 丹으로부터 眞氣가 生하고, 이 眞氣가 河車를 통해 오르내리면서 앞에서 말한 바 形으로서의 陰을 消하게 된다. 이를 두고 煉形이라고 한다. 形을 煉하여 氣로 化하게 하고, 이는 또한 形을 養하게 된다. 이런 眞氣의 역할은 마치 나라를 지키는 군대의 그것과도 같다. “晝夜에 걸쳐 사람은 13,500번 숨을 쉰다. 나누어 말하면 13,500번 숨을 내쉬니, 내쉬는 것은 자기의 元氣가 안에서 나가는 것이다. 13,500번 숨을 들이쉬니, 들이쉬는 것은 天地의 正氣가 밖에서 들어오는 것이다. 根源이 굳세어 元氣가 손상되어 있지 않으면 내쉬고 들이쉬는 사이에 天地의 正氣를 빼앗아서 氣로써 氣를 煉하여 四大에 흠어 그득하게 할 수 있으니, 맑은 것은 營氣가 되고 탁한 것은 衛氣가 되어 모두 흘러 통하고, 縱으로 다니는 것은 經이 되고 橫으로 다니는 것은 絡이 되어 모두 舒暢하게 되면 寒暑에 害를 입지 않고 勞苦에 손상을 입지 않으며, 몸이 가벼

워지고 뼈가 튼튼해지며 氣와 神이 맑아져 끝이 없는 수명을 누리면서 늙지 않게 된다. …… 呂岳이 물었다. 元氣를 어떻게 잃어버리지 않고 形質을 煉하여 天地의 正氣를 빼앗아 영원토록 長生할 수 있는가. 鍾離權이 대답했다. 전쟁에서의 승리는 兵의 강함에 달려 있고 백성의 평안함은 나라의 부유함에 달려 있다. 이른바 兵이라는 것은 元氣이다. 그 兵이 안에서는 形質의 陰을 消하고, 밖에서는 天地의 正氣를 빼앗아 온다. 이른바 나라라는 것은 자신의 몸이다.”

이와 유사한 내용을 『素問·六微旨大論篇第六十八』에서도 찾아볼 수 있다. “帝曰 其升降何如. 岐伯曰 氣之升降 天地之更用也. 帝曰 願聞其用何如. 岐伯曰 升已而降 降者謂天. 降已而升 升者謂地. 天氣下降 氣流于地. 地氣上升 氣騰于天. 故高下相召 升降相因 而變作矣. …… 岐伯曰 出入廢則神機化滅 升降息則氣立孤危. 故非出入則無以生長壯老已. 非升降則無以生長化收藏. 是以升降出入 無器不有. 故器者 生化之宇 器散則分之 生化息矣. 故無不出入 無不升降. 化有大小 期有近遠 四者之有 而貴常守 反常則災害至矣. 故曰 無形無患 此之謂也.” 여기서 器는 바로 形을 뜻하는 것이다. 이 形이 있음으로 인해 氣의 흐름이 유도되어 氣의 升降과 出入이 있을 수 있다. 이 形이 약해지면 병이 생기게 되는데, 이 形 자체는 유한한 것이어서 날 때부터 완벽한 것이 못 되어 결점이 있기 마련이다. 그러나 이 形의 단련을 통해 氣의 흐름이 보다 더 자연스럽게 될 수 있다. 이것이 바로 앞에서 말한 煉形의 목적이라고 할 수 있다.

이상에서 살펴본 내용을 통해 볼 때 八段錦은 元陽一氣가 生하는 시간을 좇아 河車를 움직여 眞陽과 眞陰의 만남을 통해 丹을 형성하는 데 그 목적이 있는 것으로 보인다. 이렇게 형성된 丹으로부터 眞氣가 생성되고, 이 眞氣는 河車의 搬運을 통해 形을 단련하여 氣의 막힘없는 자연스러운 흐름을 만들어 내는 것이다. 丹을 통한 眞氣의 생성은 앞에서도 비유한 바와 같이 國富를 쌓아 나라를 굳건하게 하는 것과도 같으며, 이를 통해 天地의 正氣를 빼앗아 흡수하는 기반을 만드는 것이다.

III. 결론

朱權은 중국 明代의 道家人物이며, 그의 『活人心』은 道教思想을 바탕으로 하여 의학에서 心의 역할을 강조하면서 養生이라는 적극적인 면을 중시하였다. 이 점을 이하 몇 가지로 정리한다.

1. 朱權은 중국 明代 洪武帝 朱元璋의 아들로서 한 지역의 왕으로 있었던 인물이다. 그는 한때 권세를 믿고 교만하였으나 이를 뉘우치고 만년에 道家思想에 침잠하였다.
2. 『新刊京本活人心法』은 朱權의 『活人心』을 조선에서 간행한 것이다. 현재 朱權의 『活人心』의 내용을 볼 수 있는 것으로는 이 『新刊京本活人心法』과 退溪 李滉의 『活

人心方』만이 존재하고 있다.

3. 朱權은 『活人心』에서 醫家와 仙家の 결합을 추구하였다. 그리하여 내용 면에서 養生思想, 養生法, 임상처방 등을 포괄하였다. 질병이 발생한 후 치료하는 것보다는 미리 예방하는 것을 중요시했고, 질병의 치료에 있어서도 마음을 다스리는 것을 가장 근본적인 치료로 보았다.

4. 朱權은 이 세계의 모든 존재와 현상을 無의 발현으로 보았다. 心을 다스린다는 것은 無로부터 나온 有의 실체를 바로 인식하고 그에 합당한 삶을 사는 것이다. 이는 바로 良心을 좇아 嗜慾을 물리치는 것이며, 無에로의 접근을 통해 몸 안의 形, 氣, 神 등의 구성요소를 올바르게 운용하는 길이 된다.

5. 朱權은 인간의 질병의 원인을 心이라는 단일한 원인으로 귀착시켰다. 질병의 종류에 대해 天刑之疾과 自戕之疾의 두 가지를 제시했지만, 이 둘은 결국 모두 心의 잘못된 쓰임에서 비롯된 것이라고 하였다.

6. 『活人心』에서 질병을 치료하는 데 있어 바탕으로 삼은 것은 먼저 心을 바르게 한 후 道로부터 도움을 받는다는 것이다. 즉 心이 바르게 되면 神이 모이고, 이로부터 無의 상태를 깨닫게 되면 질병의 뿌리가 사라지는 것으로 보았다.

7. 朱權은 中和湯, 和氣丸과 같이 일상생활에서 心을 다스릴 수 있는 방법들을 제시하였다. 그리고, 八段錦, 六字訣과 같은 기존에 전해오고 있던 대표적인 양생법들을 소개하였는데, 필자는 이런 養生法의 의미를 煉形이라는 관점에서 찾았다.

IV. 참고문헌

원전류

王弼, 『老子王弼注』, 新興書局, 1965

『黃帝內經素問校釋』, 一中社, 1980

潘靄, 『內功圖說』, (方春陽, 『中國氣功大成』, 吉林科學技術出版社, 1989, p.305~307)

施肩吾, 『鍾呂傳道集』, (方春陽, 『中國氣功大成』, 吉林科學技術出版社, 1989, p.517~540)

張三豐, 『道言淺近說』, (方春陽, 『中國氣功大成』, 吉林科學技術出版社, 1989, p.723~727)

저술류

金斗鍾, 『韓國醫學史』, 探究堂, 1998

쿠보 노리나타, 『도교와 신선의 세계』, 法仁文化社, 1993

논문류

李鎮洙, '退溪哲學의 養生思想에 대한 研究' (韓國道教思想研究叢書 6, 『韓國道敎의 現代的 照明』, 亞細亞文化社, 1992, p.81~142)