

## 시조에 나타난 가을철 사대부의 여가활동\*

류 해 춘\*\*

### <국문초록>

본고는 시조를 통해서 나타난 가을철 사대부의 여가활동을 분석하여 우리 민족이 누렸던 여가문화의 한 단면을 살펴보는데 그 목적이 있다.

최근 우리나라에서는 여가생활이 국민들 사이에 새로운 문화코드로 떠오르면서 웰빙(well-being)이 주목을 받고 있다. 웰빙이란 물질의 가치나 명예를 얻기보다는 신체와 정신이 건강한 삶을 행복의 잣대로 삼는 것을 의미한다. 그러므로 웰빙은 육체 건강과 마음의 안정을 최우선 가치로 한다. 최근에는 웰빙이 여가산업의 한 분야로 변질되면서 상류층의 문화로 왜곡되고 있다고 한다. 하지만 진정한 여가활동은 경제력을 바탕으로 잘 먹고 잘 살고 폼 나게 사는 것이 아니라, 정신적 만족을 통해 행복을 느끼며 사는 것이라 할 수 있다.

이러한 생활은 우리나라의 사대부들이 어지러운 세상을 만나 자연과 벗하며 자연의 질서를 존중했던 것과 비슷하다고 할 수 있다. 조선시대 사대부들은 고약한 세상을 만나면 산림이나 고향으로 돌아와 자연과 함께 하면서 시조나 가사를 지었다. 시조는 어느 계절에 창작되느냐에 따라 그 소재와 주제가 달라진다. 본고에서는 가을철을 소재로 하고 있는 시조를 통해서, 지금 우리 사회에 화두가 되고 있는 웰빙의 정신과 비슷한 자연의 완상과 건강하고 소박한 삶, 그리고 정신적으로 행복한 삶 등을 살펴보려고 한다. 이들 시조는 사대부들이 체험한 여가활동의 양상으로 가을의 정취와 한가로운 삶, 즐거운 생활과 건강식의 향유, 그리고 가을걷이와 행복의 추구 등으로 나누어진다.

주5일 근무제가 시행되고 있는 현대를 살아가고 있는 우리들은 옛 시조에 나

\* 이 글은 2004년 『만해학 심포지움』(한국시조학회)에서 발표된 “웰빙시대의 시조미학(가을편)”이라는 발표문을 읽고 고친 것임을 밝혀 둔다.

\*\* 성결대

타난 여유와 느낌의 미학에 바탕을 둔 사대부의 가을철 여가활동을 음미해봄으로써 심신이 골고루 건강한 여가활동을 즐겨야 할 것이다.

**핵심어** : 느낌의 미학, 문화코드, 여가문화, 여가활동, 옛 시조, 웰빙, 주5일 근무제

## 1. 서론

인간은 생활에서 노동과 여가를 반복하며 살아가고 있다. 어떤 사람은 여가보다 노동에 의미를 더 두는 사람이 있는가 하면, 어떤 사람은 노동보다 여가에 의미를 더 두는 사람도 있다. 우리들은 여가와 노동 중에서 어느 것에 더 의미를 두고 살아가고 있을까? 21세기 초인 오늘날에는 노동에서 얻는 만족도 중요하지만 상대적으로 여가를 통해서 얻는 만족을 중요시하는 경향으로 변하고 있다고 한다.

우리 사대부들의 일상생활은 노동과 여가로 나누어질 수 있는데, 조선시대에 여가를 마음껏 누릴 수 있는 공간은 누정(樓亭)과 별서(別墅) 그리고 풍류방(風流房) 등의 공간이라고 할 수 있다. 이러한 공간을 배경으로 하고 있는 시조에는 조선시대 우리 사대부들이 일상생활에서 체험한 여가활동의 다양한 양상을 잘 드러내고 있다.

여가의 정의는 여가의 시간, 활동, 상태 그리고 제도의 요소가 적절히 배합된 복합적 성격을 갖는다고 할 수 있다. 이에 따라 현대사회에 있어서 점차 복잡성을 띠고 있는 여가를 제대로 파악하기 위해서는 여가의 다면성을 포괄할 수 있는 개념이 필요하다. 여기서는 여가를 “개인이 가정, 노동 및 기타 사회의 의무로부터 자유로운 상태 하에서 휴식, 기분전환, 자기계발 등의 사회참여를 위해서 활동하게 되는 시간”

으로 정의하고자 한다.<sup>1)</sup>

우리나라에는 상고시대부터 농경문화를 바탕으로 한 여가활동이 이미 뿌리내려져 있었다. 그 대표적인 여가활동으로 꼽을 수 있는 제천의 식은 영고, 동맹, 무천 등의 농경의례를 통하여 나타나고 있다. 이 때에 온 마을 사람들이 한데 모여서 며칠 밤낮을 노래와 춤으로 즐겼다고 한다.<sup>2)</sup> 이런 여가활동은 삼국시대와 고려시대를 거쳐 조선시대에도 이어져 왔다. 조선시대에는 사대부들이 자연을 대상으로 하여 여행, 사색과 명상, 시와 노래 등을 즐겼고, 서민들은 자신들이 경험한 사실을 탈춤이나 판소리 등의 예술로 승화시켜 즐겼다. 특히 조선후기 두레공동체는 마을과 마을끼리 집단놀이나 대동놀이를 통해서 피지배계층의 여가문화를 잘 보여주고 있는 증거라고 할 수 있다.<sup>3)</sup> 이처럼 우리 민족은 시조가 유행했던 조선시대에도 여행, 민속, 음주, 가무 등의 여가활동을 하면서 생활하였다고 할 수 있다.

본고에서 가을철 사대부들의 여가활동과 관련지어 논의하고자 하는 시조는 고려 말에서부터 21세기 초인 현대에 이르기까지 700여 년에 걸쳐 창작되고 있으며, 한국의 대표적인 정형시로 우리 문화에서 중요한 위치를 차지하고 있다. 여기에서는 시조에 나타난 사대부들의 여가활동을 가을철을 소재로 하고 있는 작품에서 찾아 그 특성을 살펴보기로 한다. 더욱이 옛시조에서는 우리 사대부들이 경험한 여가활동을 다른 갈래보다도 다양하게 담고 있다. 시조에 나타난 여가활동에는 개인의 신체회복을 위한 휴식과 관련된 내용의 작품도 있으며, 개인의 일상적인 권태를 풀기 위해 기분전환을 내용으로 하는 작품이 있고, 개인이 자유롭게 자기를 초월하여 창조력을 키우고 발휘할 수 있는 자기계발의 작

1) 김광득, 『여가와 현대사회』, 백산출판사, 1997, 94쪽.

2) 『三國志 魏志(東夷傳)』, 참조.

3) 임재해, 『한국민속과 오늘의 문화』, 지식산업사, 1994, 208-210쪽.

품도 있다.<sup>4)</sup>

이 글에서는 시조에 나타난 사대부들의 가을철 여가활동이 오늘날 우리 사회에서 유행하고 있는 웰빙의 정신과 서로 상통한다고 보고 사대부들의 여가활동이 일상생활에 끼친 영향과 그 기능을 검토하고자 한다. 이러한 시각은 시조에 나타난 우리 사대부들의 여가활동 양상을 밝혀봄과 동시에 바쁘게 살아가는 현대인들에게 느리고 여유롭게 살아가는 사대부들의 지혜를 간접적으로 배우도록 할 것이다.

## 2. 가을의 정취와 한가로운 삶

아리스토텔레스는 “여가를 인간 행동의 목표이고 모든 행동이 지향하는 종착점으로 보아, 우리가 평화를 얻기 위하여 전쟁을 하는 것과 마찬가지로, 우리는 여가를 향유하기 위하여 일을 한다.”<sup>5)</sup>라고 하였다. 그는 자신이 여가의 존재이자 일생을 여가자로 지칭하고 평화와 자유스런 사고 속에서 사색하고 명상하여 예술을 창작하고 감상한다고 하였다. 건전한 여가활동은 한 개인의 부정적이고 왜곡된 편견과 태도를 적극적이고 능동적인 태도로 변화시킬 수 있다. 여가활동은 그 본질이 삶의 즐거움과 일로부터의 해방감을 통해 인간에게 자기만족을 준다고 한다.

시조가 유행했던 조선시대에는 정치적인 불안정, 신분제의 동요 그리고 농경사회의 변화 등으로 우리 사대부들을 소외감, 복잡함, 왜소함 등의 억압 속에서 살아가도록 강요했다. 이러한 시기에 우리 사대부들은

---

4) J.Dumazedier, 『Toward a Society of Leisure』, The Free Press, New York, 1967, 14-17쪽, 참조.

5) Aristotle, 『Nicomachean Ethics』, New York : Random House, 1948, 1104-1105쪽.

여가활동인 놀이나 풍류 그리고 여행 등을 통해서 정서를 되찾고 마음의 안정시켰다. 또, 조선시대에는 누정, 별서, 풍류방 등의 공간을 통해서 여가활동을 비교적 활발하게 하였다. 여가활동의 중요한 요소는 기분전환을 통하여 현실 또는 상상의 세계를 열어 주어 사람들에게 기쁨을 주는 일이라 할 수 있다. 이러한 기분전환은 일에 억눌린 개인의 감정과 압박을 해소해주어 정신의 쾌적함을 유지하게 한다.

한국의 가을, 자연은 아름답다. 가을에는 단풍이 아름답게 산을 물들이고, 하늘은 더없이 높고 푸르며, 강물은 맑기가 그지없다. 아름다운 계절인 가을철에도 대부분의 현대 한국인들은 여가를 단순히 '쉼'의 의미로 받아들이고 있는 듯하다. '바쁘다 바빠'의 문화 속에서 살아온 한국인들은 자신에게 적합한 취미생활을 가지고 있지 못한 경우가 흔하다. 진정한 취미생활로 여가를 선택하는 경우는 드물고 시간이 나면 잠을 자거나 그럭저럭 놀거나 그냥 끼리끼리 모여 잡담으로 시간을 흘려보낼 뿐이다.

그러면 조선시대 사대부들이 가을의 정취 속에서 어떻게 여가를 즐겼는지를 살펴보기로 한다. 시조에는 우리 사대부들의 여가활동을 형상화하면서 기분전환과 유희를 통한 심리의 조정을 내용으로 하고 있는 작품이 있다.

추산이 석양을 띠고 강심에 잠겼는데  
 일간죽 둘러메고 소정에 앉았으니  
 천공이 한가히 여겨 달을 조차 보내도다

〈유자신〉

秋山이 夕陽을 띠고 江心에 잠겼는데  
 一竿竹 두레 메고 小艇에 안즈시니  
 天公이 閑暇히 너겨 달을 조차 보너도다

2967<sup>6)</sup> 〈柳自新〉

현재 한국인들은 여가가 필요하지 않은 사람들처럼 보인다. 여가생활은 삶의 질과 연관되어 있다. 인간이면 누구나가 가장 소망하는 목표의 하나는 자신의 자유시간을 가지는 것이다. 그러나 위의 시조에는 가을을 맞이하여 아름다운 하늘을 배경으로 자연을 벗하며 가을의 정취와 한가로운 삶을 즐기는 우리 사대부들의 모습이 잘 드러나 있다.

초장에서는 단풍이 곱게 물든 가을 산이 저녁 햇빛을 받아, 강 속에 그 그림자를 드리우고 잠겨 있는 모습을 묘사하고 있다. 아마도 화자는 석양이 지는 저녁 늦게까지 여가를 즐기면서 여유롭고 한가한 생활을 하고 있는 듯하다. 중장에서 화자는 경치가 좋은 곳을 배경으로 하여 낚싯대를 둘러메고, 강가에 작은 배를 띄우고 낚시를 하고 있는 상황을 보여주고 있다. 경치가 아름다운 강에서 휴식을 취하며 여유롭게 낚시를 하고 있는 모습은 화자가 거의 신선이 된 것처럼 여겨진다. 종장에서 화자는 한가롭게 하늘의 달을 감상하면서 가을의 정취에 흠뻑 젖어 여가생활을 즐기고 있다. 마치 하늘에서는 달을 보내고, 강물 위에는 배를 띄워 놓고, 인간은 낚시를 하는 동양화 한 폭을 감상하고 있는 것처럼 묘사하고 있다. 이때 화자는 하늘의 달과 지상의 작은 배, 그리고 낚시하는 인간의 모습을 통해서 자신의 존재가 대우주인 자연 속에서는 한점밖에 되지 않는다는 무욕의 진리를 깨우치고 더욱 낚시에 몰두하고 있다.

이처럼 이 시조의 화자는 가을 속에 흠뻑 도취되어 강 속에 비친 석양의 경치를 감상하면서, 낚싯대를 드리우고 여가생활을 보내고 있으며, 게다가 하늘에는 달까지 등실 솟아오르니, 천하의 절경인 가을 정취를 노래하고 있으니, 독자들은 마치 아름다운 한 폭의 동양화를 감상하는 듯하다. 여기서 우리는 사대부들이 체험한 자연을 벗하며, 느리고 그

---

6) 앞으로 이 논문에 나오는 작품의 번호는 『역대시조전서』(심재완, 세종출판사, 1972)에 있는 것임을 밝혀 둔다.

리고 한가롭게 살아가는 삶의 지혜를 배울 수 있다. 진정한 의미의 여가생활은 일에서 벗어나 자유를 추구하고 그 속에서 여유로움을 느끼고 재미가 있어야 한다. 이 시조처럼 자유로운 생활과 여유로운 생활, 그리고 재미가 깃든 여가생활은 현대를 살아가는 우리들을 풍요롭고도 보람찬 삶으로 인도할 것이다.

가을의 정취와 여가생활을 즐기는 또 다른 시조를 살펴보기로 한다. 여가생활은 개인의 인성을 계발시켜 삶을 풍요롭게 하고 우리 사회를 건강하게 할 수 있다. 각 개인들이 여가 생활을 건전하고 창조적으로 잘 활용한다면, 우리의 사회는 만족과 기쁨이 가득하고 즐거운 곳이 될 것이다. 즉 여가를 잘 활용하는 사회는 모든 사람들이 원하는 행복한 삶의 공동체라고 할 수 있다.

추강에 밤이 드니 물결이 차노매라  
 낚시 드리치니 고기 아니 무노매라  
 무심한 달빛만 싣고 빈배 저어 오노라

〈월산대군〉

秋江에 밤이 드니 물결이 차노미라  
 낚시 드리치니 고기 아니 무노미라  
 無心흔 돌빛만 싣고 빈배 저어 오노라

2966 〈월산대군〉

욕심을 부리지 않는 여가활동이 중요하다. 그리하여 우리 사대부들은 자연과 벗하는 가을철 전원생활에서 욕심을 버리는 여가활동으로 낚시를 자주 선택한 것으로 여겨진다. 진짜 어부가 되는 것이 아니라 어부로 가장하여 낚시로 여가활동을 즐겼다. 이처럼 우리의 사대부들은 여가활동을 잘 보내기 위해서 가짜로 어부가 되어 고기를 낚는 것이 목적이 아니라, 한가롭게 자연을 즐기며 세월과 시간을 보내면서 진리를 깨

치기 위해 낚시를 하기도 했다.

인간사회에서는 원래 놀이를 일처럼 여겼고, 일을 놀이처럼 만들어 가며 오늘에 이르렀다. 그러나 논다는 것, 여가생활을 보람차게 즐긴다는 것은 아무나 할 수 있는 일이 아니다. 제대로 된 여가생활을 즐기지 못하면 위험한 여가를 즐길 수밖에 없다. 위의 시조를 보면 초장에서 화자가 늦가을이 되어 물결이 차갑다는 자연의 진리를 표출하고 있으며, 종장에서 화자는 낚시를 던지지마는 고기를 잡는 것이 아니라 시간을 보내면서 인생의 진리를 탐구하는 시간을 가지는 것이라 할 수 있다. 종장에서 화자는 고기 대신에 달빛을 싣고 돌아오지만 원망이나 슬픔이나 고통이 전혀 없다. 화자는 그냥 '무심(無心)'이라는 한 단어에 모든 의미를 짐 지우고 욕심없이 살아가겠다는 화자의 의도를 나타내고 있다. 이처럼 우리의 사대부들은 강가의 낚시를 통해서 위험한 여가 즉 여가활동을 통해서도 무엇인가 이루어야 한다는 인간의 욕심을 피하고 '무심(無心)'의 아름다운 여가를 즐기고 있다고 할 수 있다.

위험한 여가를 피하는 방법으로 이 시조는 여가활동인 낚시를 통해서 얻어지는 인생의 진리인 '무심(無心)'의 위력을 강조하여 보여주고 있다. 여가활동을 최대한으로 활용하려면 노동을 할 때보다도 더 많은 창조력을 발휘해야 하고 정력을 발휘해야 한다. 이 시조처럼 인간이 생활에서 삶의 질을 한 단계 성숙시키는 능동적인 여가는 저절로 생기지 않는다. 여가활동은 단순히 쉼을 즐기거나 축 늘어져서 수동적으로 시간을 때우는 데서 멈추는 것이 아니라 각자가 자신의 삶을 한 단계 끌어올려 삶의 지혜를 키워나갈 수 있을 때 이루어지는 것이다.



### 3. 즐거운 생활과 건강식의 향유

무위자연(無爲自然)이라는 말이 있다. 사람과 자연이 서로 조화롭게 살아야 하며, 사람과 자연이 하나라는 뜻의 가장 동양적인 표현이기도 하다. 서양에서도 루소(1712-1778)는 ‘자연으로 돌아가라’고 했다. 이처럼 동서양을 막론하고 근본정신이 자연으로 합일되고 있다는 점은 그만큼 자연이 중요하다는 것을 뜻한다.

옛날부터 인간은 일을 끝내고 나면, 놀이나 여가활동을 통해서 건강을 관리해왔다. 그래서 학자들은 인간을 ‘놀이하는 사람’으로 규정하기도 하였으며, 인간의 문화는 놀이에서 시작하고 놀이로서 끝나는 것으로 평생 놀이를 통하여 인간의 문화가 형성된다고도 하였다. 여가활동은 놀이의 핵심요소로 기본적으로 휴식을 통하여 생리적 리듬을 유지하게 하고 피로를 풀게 한다. 따라서 여가활동은 생명력을 돋우고 정신을 순화시키는 신체의 유지기능을 지니고 있다. 즉 피로한 육체를 풀어줌과 동시에 여가활동은 과도한 심신을 회복시켜 육체의 균형을 유지하는 데 기여한다고 한다고 볼 수 있다. 심신을 회복시켜 육체적 균형을 이루는 여가활동에는 놀이 못지않게 먹는 것에도 관심을 기울여야 한다.

잘 먹고 잘 산다는 것은 무엇일까? 여가활동에서 음식은 가장 큰 관심거리인데 건강한 음식은 가까운 데에 있다. 여가활동에서 음식은 비싸거나 화려하기만 한 것이 아니다. 한마디로 여가활동의 음식은 우리의 건강을 지킬 수 있는 음식이라고 할 수 있다. 재료는 유기농 야채가 기본이라 할 수 있으나, 건강한 음식이 반드시 유기농 음식을 뜻하지는 않는다. 전통을 중시하며 자연스런 방식으로 생산된 것이라면 육류, 해산물, 낙농제품을 포함하여 모두 건강한 음식의 재료라고 할 수 있다. 그러면 우리 사대부들이 즐거운 생활을 하면서 즐겨먹은 건강식을 시

조를 통해서 살펴보기로 한다.

뒷뜰에 벼 다 익고 앞내에 고기 가득찼네  
백주 황계로 시내놀이 가자스라  
술 취코 전원엔 누웠으니 시절가는 줄 몰라라

〈작자미상〉

뒤 뜰의 벼 다 익고 압내에 고기 찼네  
白酒 黃鷄로 니노리 가자시라  
술 醉코 田園에 누어시니 節가는 줄 몰니라

925 〈작자미상〉

웰빙 음식은 전 세계의 어머니들이 오래 전부터 해주던 음식이라 할 수 있다. 한국의 경우, 시냇가에서 닭을 푹 고아서 백숙(白熟)을 해 먹는 것과 손수 물고기를 잡아서 안주를 만들어 먹는 것도 웰빙 음식이라 할 수 있다. 강에서 잡아 올린 물고기나 토종닭의 백숙에는 저칼로리로 섬유질이 많다는 것은 설명할 필요가 없다.

이 시조의 초장에서는 들에서 벼가 익고, 앞 내에 고기가 가득한 가을의 정경을 노래하고 있다. 중장에서 화자는 백주와 황계를 가지고 시냇가에 가서 물고기 잡이를 하려고 한다. 황계는 집에서 기르는 토종닭인데 백숙을 해서 먹으면 담백하고 그 맛이 일품이라고 할 수 있다. 거기에 더하여 방금 잡은 물고기를 가지고 매운탕을 걸들이니 건강식의 향유라고 할 수 있다. 백주는 막걸리를 말하는 것으로 우리 민족이 가장 즐겨 마시던 술이라 할 수 있다. 종장에서 화자는 술에 취하여 전원엔 누웠으니 시절가는 줄을 모르겠다고 하면서 즐거운 시간을 보내고 있다. 이처럼 화자는 전통적인 웰빙 음식을 먹고, 자연에 동화되어 전원엔 누워서 자연과 일치가 되는 즐거운 생활을 하고 있다.

이 시조처럼 건강식을 먹으면서 행복한 마음을 유지한다면 현대인들

은 세상을 살아가면서 원만한 생활을 할 것이며, 정신과 육체에도 건강을 가져다 줄 것이다. 건강식을 먹고 즐거운 생각을 가지고 긍정적으로 사고하는 것은 매우 중요하다. 더욱이 개인 스스로가 건강식을 먹으면서 긍정적이고 즐거운 사고를 한다면, 인생에서 건강이 저절로 찾아온다고 할 수 있다. '나는 즐겁고 건강한 사람이야'라고 자기 스스로에게 다짐하는 말 한마디는 우리의 건강을 유지하는데 큰 도움을 줄 것이다. 현대인들은 육체와 정신의 건강을 지키기 위해 자연식으로 된 음식을 먹거나 자기방식으로 생활하여 스트레스를 받지 않으려고 한다.

건강한 삶을 표현하며 즐거운 생활을 하고 있는 또 다른 시조를 살펴 보기로 한다.

대추 불 붉은 골에 밤은 어이 들들으며  
 벼 벤 그루에 게는 어이 내리논고  
 술익자 체 장수 지나가니 아니 먹고 어이리

〈황희〉

대초불 불근 골에 밤은 어이 뿔드로며  
 벼벤 그로헤 게는 어이 느리논고  
 술닉자 체장스 도라가니 아니 먹고 어이리

837 〈황희〉

이 시조는 가을 농촌의 풍성하고 여유로운 정경을 담담히 그려내고 있는 작품이다. 초장에서는 가을이 되어 대추가 붉고 밤송이가 벌어져서 밤톨이 땅으로 떨어지는 가을의 정경을 묘사하고 있다. 풍년이 들어 풍족한 삶을 약속하는 듯한 가을의 모습을 보여주고 있다. 중장에서 보여주는 것은 벼를 베고 난 그루터기 사이로 게가 기어 나오는 모습이다. 게는 아마도 자연의 영양식으로 술안주로 제격이다. 이러한 장면은 가을이 무르익은 모습을 한껏 체험할 수 있는 정경이라 할 수 있다. 중

장에서 화자는 마침내 지나가는 채 장사를 불러서 채를 사고 농주를 걸러서 즐겁게 한잔을 하고 있다.

이 시조에 등장하는 대추와 밤, 그리고 계는 자연에서 생산되는 천연 식품이라 할 수 있다. 대추와 밤은 지금도 건강식으로 각광받고 있는 식품이다. 대추는 긴장을 풀어 주어 숙면을 가능하게 하고, 밤은 영양소의 보고이며 소화를 북돋아 주는 기능을 한다고 한다. 농사를 마친 논에서 계가 살아서 기어 나오니 농약에 오염되지 않은 천연식품이라고 할 수 있다. 여기에 곁들여서 자연적으로 발효된 농주를 한 잔 한다면 더 없는 행복을 느낄 수 있을 것이다.

조선시대 사대부의 삶은 전반적으로 오늘날처럼 물질적으로 풍요롭지 못했다고 할 수 있다. 그러나 가을철 풍요로운 음식을 앞에 두고 혼자 즐기지 않고 이웃들과 함께 나누어 먹는 선조들의 여유로운 삶, 즉 건강한 삶의 방식은 현대인들이 본받아야 할 삶의 지혜라고 할 수 있다. 웰빙을 생활화하려는 현대인들이 위의 시조처럼 자연친화적인 생활을 하면서 자연이 제공하는 천연식품을 섭취하는 농촌생활을 가끔씩 체험한다면, 정신적 스트레스가 훨씬 줄어들고 업무의 효율도 높아지며, 신체와 정신이 평화로워져서 즐겁고 행복한 생활을 하게 될 것이다.

#### 4. 가을걷이와 행복의 추구

여가활동의 진정한 가치는 새로움과 변화, 그리고 발전 속에서 이루어진다. 인간은 정신의 동물이며 창조의 존재이다. 여가활동을 통해서 얻어지는 건전한 정신과 건강한 신체는 인간의 심신안정과 자기계발을 촉진시킴으로써 인간이 인간다운 최대의 행복을 누릴 수 있게 해준다. 그러므로 여가활동은 정신의 차원에서 무한한 인간문화와 가치관, 그리

고 정체성과 창의력을 기르게 하는 요인 중의 하나이다.<sup>7)</sup> 창의력을 통하여 자기를 계발하는 인간은 알고자 하는 지적 능력과 아름다움을 추구하는 미적 능력, 그리고 목표를 실현하고자하는 창조적 능력을 동시에 소유하고 있다.

신토불이(身土不二)라는 말이 있다. 사람과 흙은 하나라는 뜻으로 육체와 정신의 건강 이외에도 생명의 기원을 뜻하는 가장 동양적인 표현이기도 하다. 우리 생활 주변에 흔하게 늘려있는 흙과 자연, 하찮아 보이지만 그 속에 엄청난 생명의 신비가 숨어 있다. 건강한 육체와 맑은 정신을 통해 행복을 추구하는 사람들이 점차 늘어가고 있다.

조상 대대로 살아왔고, 현재 자신들이 사는 땅에 곡식의 씨앗을 심고 길러서 가을철이 되면 가을걷이를 하게 된다. 이때 사람들은 가을걷이를 하면서 즐거운 마음으로 1년 농사의 고마움을 표시하게 되는데, 이런 긍정적인 사고가 인생을 행복하게 할 것이다. 행복은 지극히 주관적이어서 계량화할 수 없는 것이지만, 사람들은 스스로 열심히 노력해서 의식주를 해결함으로써 개인의 행복을 누린다고 할 수 있다. 우리 사대부들은 고시조를 통해서 우리 현대인들에게 귀감이 되는 잘 벌고 잘 쓰는 법 그리고 긍정적 사고를 통해 행복을 추구하는 모습을 보여주고 있다.

가을에 곡식보니 좋고도 좋을시고  
내 힘의 이룬 것이 먹어도 맛이로다  
이 밖의 천사만종을 부러워한들 무엇하리

〈이휘일〉

가을히 곡석 보니 뉘흙도 뉘흙세고  
내 힘의 닐운 거시 머저도 마시로다  
이밭과 千駟萬鍾을 부러 무슴 흐리오

38 〈이휘일〉

7) 강남국, 『여가사회의 이해』, 형설출판사, 1999, 86-96쪽 참조.

개인의 의식주가 어느 정도 해결되고 나면, 각 개인은 신체, 인성, 지성의 조화를 통해서 행복을 추구하고자 한다. 이 작품의 화자는 가을걷이를 풍족하게 한 후 자신의 행복한 마음을 실어 펴고 있다. 가을에 곡식을 수확하는 시기는 절기로 추분(秋分)에서 상강(霜降)까지 한 달 사이이다. 이 시기를 놓치면 일년 농사가 흉년이 들게 된다. 우리의 옛날 농촌에서는 가을걷이를 할 때 가장 중요한 것은 비가 오지 않아야 한다는 것이다. 이 작품에서 이휘일(1619-1672)은 일년 동안 강수량의 조절이 잘 되어 풍년이 들었으니, 그 만족함으로 다른 것은 부러워할 것이 없다고 한다. 이 작품의 화자는 여름철에는 비가 적절하게 오고, 가을철에는 비가 오지 않는 좋은 기후를 보여, 올해에는 농사가 풍년이 들어 풍성한 수확을 거두어들였다고 한다. 이처럼 화자는 자기가 열심히 노력한 땅에서 생산된 곡식을 곳곳에 가득히 쌓아두고 그 수확의 기쁨에 흥겨워하고 있다.

초장에서 화자는 일년 동안 고생하여 거둔 곡식이 많아서 풍년이 들어 기쁜 마음을 노래하고 있다. 풍년이 드는 것은 사람의 힘으로만 되는 일은 아니고 하늘의 도움이 있었기에 가능하다고 할 수 있다. 중장에서는 자신의 힘으로 노력하여 농사를 지어 얻은 곡식이니 먹어도 정말 제 맛이 난다고 한다. 아마도 화자는 자신이 농부가 되어 열심히 노력하여 가을걷이를 한 것이니 행복감이 더욱 클 것이다.

이처럼 자신의 노동으로 직접 생산한 가을 농작물을 보면 자신감이 생기고 건강한 육체와 건전한 정신을 가지게 될 것이다. 그리하여 종장에서 화자는 이밖에 천사만종, 즉 말 네 마리가 끄는 수레가 천 개나 되고 쌀 십만 석에 해당하는 부귀함도 부러워하지 않는다고 말하고 있다.

이 시조에서는 하늘이 돕고 농부들이 열심히 노력하여 풍년이 들어 만족하고 행복해하는 삶을 노래하고 있다. 화자는 열심히 농사를 지어 육체적으로 건강을 지키고 가을걷이를 끝낸 후에 자신이 수확한 농작

물에 대하여 자부심을 가지며 더 이상의 물질적 풍요에는 욕심을 내지 않는 소박한 행복을 추구하는 모습을 보여주고 있다. 요즈음 자주 듣는 말 중에 “우유를 먹는 사람과 우유를 배달하는 사람 중에서 누가 더 건강할까?”라는 물음이 있다. 정답은 물론 우유를 배달하는 사람이라고 할 수 있다. 그 이유는 우유를 앉아서 먹는 사람에 비해 배달하는 사람은 새벽 공기를 마시며 몇 시간 동안 걷거나 뛰으로써 충분한 운동을 하기 때문이라 할 수 있다. 웰빙을 추구하며 살아가려는 현대인들은 이 시조의 화자처럼 자기의 땅에서 자신이 수확한 신토불이(身土不二)의 곡식을 먹고 그것에 만족하여 행복한 생활을 할 수 있어야 한다.

웰빙은 궁극적으로 정신의 행복에 이르는 경우를 말한다고 할 수 있다. 그래서 가을걷이를 중심으로 한 우리 사대부들의 시조에는 물질의 요소가 반영되기는 하겠지만, 소유나 물질보다는 존재나 정신의 측면을 더 강조하는 작품이 있다.

가을 다 거둔 흰 할아버지 눈비온다고  
 내가 굶겠느냐  
 지는 잎 거두어 쓸고 자는 구들 덥게 하여  
 그 밖의 다른 일이야 구할 줄이 있으랴

〈작가미상〉

가을 다 거두어 드리 센 하라비 눈비오다  
 내 곶홀야  
 지는 잎 거두 쓰러 자는 구들 덥게 씻고  
 그 밖의 너 남은 일이야 구할줄이 이시랴

34 〈작가미상〉

행복은 일상을 건강하고 소박하게 살아가면서 자기 존재에 대하여 자각하는 것에서도 찾을 수 있다. 다시 말하면 자연과 친하게 지내며, 대인관계를 원만하게 하여 조화로운 삶을 추구하고, 삶의 의미를 지속

적으로 확장시키는 가운데 얻어지는 것이다.

이 시조는 초장에서 가을걷이를 하고 난 후, 머리가 희게 센 노인이 눈비가 온다고 굶겠느냐고 반문하고 있다. 여기서 눈비는 가을걷이를 하고 난 후의 세금이라든지 소작료 등을 지불해야 하는 상황을 비유적으로 표시하고 있는 것으로 해석할 수 있다. 그러나 화자는 세금의 횡포라든지 과도한 소작료를 지불한다고 하더라도 가을걷이를 하고 난 후의 여유로운 마음을 빼앗아갈 수 없다는 것을 드러내고 있다. 그리하여 중장에서 화자는 떨어진 낙엽을 거두어 아궁이와 방을 따뜻하게 하고 검소한 생활을 하고자 한다. 우리 사대부들은 생활주변에 널려있는 자연연료와 천연의 난방장치를 통해서 다시 새로운 생명을 소생시키는 웰빙의 정신을 실천하고 있다. 흙에서 나오는 열은 인체 속으로 깊숙이 침투하여 건강에 좋다고 한다. 이처럼 화자는 낙엽인 자연을 연료로 하여 방을 따뜻하게 하여 육체의 건강함을 유지하고 있다. 결국, 종장에서 화자는 그 밖에 남은 일이나 구할 것이 없다고 하면서 현실의 청빈한 삶에 만족하며 정신적인 여유를 찾고 있다.

화자는 소유나 물질의 측면보다는 존재나 정신의 측면이 더욱 삶에서 중요하다고 강조하고 있다. 인간은 의식주, 수면, 성(性)과 같은 기본적인 욕구가 충족되어야 좀더 고차원적인 욕구를 실현할 수 있다고 하지만, 이 작품에서는 이러한 기본적인 욕구를 뛰어넘어 자아실현과 같은 높은 정신적 가치나 행복을 실현하고 있다고 할 수 있다.

오늘날은 생존을 위해 고군분투하던 시대는 지나갔다고 할 수 있다. 이제 어떤 삶을 살 것인가? ‘양’보다는 ‘질’로써 승부를 거는 시대, 이른바 ‘웰빙족 스타일’이 새로운 화두로 등장하고 있다. 현대인들은 물질적 가치나 명예를 얻기 위해 달려가는 삶보다는 마음의 여유를 지니고 정신이 건강한 친구와 함께 삶을 즐기는 것을 행복의 척도로 삼는다.

속도를 강조하면 강조할수록 저항이 더욱 강해지는 것은 물리학의



법칙이라 할 수 있다. 젊은이들은 속도의 여가활동을 무기로 한다. 속도의 여가활동을 무기로 하면 반드시 저항이 생기기 마련이다. 이에 비해 노인들은 느림의 문화를 생명으로 하고 있다. 2005년 현재 우리 사회에서도 속도 위주의 경쟁이 너무 치열하여 이제 느림의 문화가 논의되고 있다. 그 이유의 하나는 빠르게 경쟁하다 보니 그 반작용으로 나타나는 것이 느림의 문화라고 할 수 있으며, 다른 하나는 인간이 자연스럽게 본질적으로 가지고 있는 속도를 이미 초월했기에 이제는 자연의 본질로 돌아가자는 것이다.<sup>8)</sup> 노후생활은 생활 그 자체가 여가라고 할 수 있으며 느림의 문화를 실천할 수 있는 기회라 할 수 있다. 노후생활은 여유롭게 그리고 느리게 살아가면서 여가활동을 어떻게 하느냐에 따라서 그 사람 자신의 건강은 물론 삶의 완성도도 달라진다고 할 수 있다.

## 5. 결론

‘누구에게나 자유 시간은 주어지나, 아무나 여가활동을 할 수는 없다’<sup>9)</sup> 라는 말이 있다. 그만큼 여가가 노동을 위해서도 중요하기에 하는 말일 것이다. 노동과 여가는 동전의 양면처럼 불가분의 관계에 있으며, 과거에는 노동을 위한 여가였다면 지금은 여가를 위한 노동을 중요하게 생각하고 있다. 이러한 시대를 맞이하여 우리의 사대부들은 어떻게 여가 활동을 했을까?

지금까지 우리는 단풍으로 아름다운 계절인 가을철로 돌아가 우리의 옛 사대부들이 자연의 생명력을 중시하고 건강한 삶을 살아가기 위해

8) 윤은기, “웰빙시대의 時테크”, 『웰빙과 여가문화』, 여가문화학회, 2004.6.10.

9) S.de Grazia, 『Of time, Work, and Leisure』, Doubleday & Company Inc., New York, 1964, 5쪽.

보여준 모습을 가을의 정취와 한가로운 삶, 즐거운 생활과 건강식의 향유, 가을걷이와 행복의 추구 등을 주제로 한 고시조를 통해서 살펴보았다. 고시조에 나타난 사대부의 여가활동은 삶의 여유와 깊이를 체험하기 위해서 제대로 놓고 건전한 여가생활을 즐기는 모습을 보여주고 있었다. 현대인들도 가을철을 소재로 하고 있는 사대부의 시조처럼 마음의 여유를 가지고 진솔하게 살아간다면, 육체적 건강도 지켜지고 정신적 삶도 윤택해질 수 있을 것이다. 최근 들어 성공보다는 삶의 질을 먼저 추구하는 젊은이들이 크게 늘어나고 있다고 한다. 행복한 삶은 지극히 주관적이라서 계량화 될 수 없는 것이지만, 마음의 여유를 가지고 진솔한 벗과 교제를 하는 방법을 통해서도 나타난다고 할 수 있다.

단풍의 계절인 가을이 다가오고 있다. 일상의 바쁜 생활 속에서 잠을 내어 자연 속으로 회귀하거나, 우리가 살아가는 삶의 속도를 줄여서 여유로운 삶으로 가끔씩 전환할 필요가 있다. 현대의 여가활동은 단순히 물질의 가치와 성장 제일주의만을 추구하던 이전 세대와는 달리 개인주의의 가치관을 바탕으로 자연을 통해서 맑은 정신과 건강한 육체를 원하기에 유행하고 있다고 할 수 있다. 현재에 웰빙에 관심이 높은 사람을 우리들은 웰빙족(族)이라고 부른다. 이들이 삶에서 중요하게 생각하는 것은 건강과 행복이다. 2005년 가을부터 우리들은 옛시조에 나타난 우리 사대부들의 삶의 양식을 본받아 물질보다 정신을 중요하게 생각하고, 여유로운 생활과 느낌의 미학을 실천해야 할 것이다.

인간은 자연으로 돌아갈 때 가장 편안해진다고 한다. 여가활동이란 신체적 건강과 정신적인 안정을 목적으로 하는 것이다. 모든 것이 속도의 경제와 '바쁘다 바빠'로 일관하던 한국사회에도 최근에는 웰빙을 비롯한 느낌의 문화가 나타나고 있다. 우리 사회에서 일어나는 느낌의 문화는 속도의 문화에 대한 반작용으로 일어나는 것이고, 우리 사회가 인간이 감당할 수 있는 속도의 문화를 초월했기에 나타나는 것이다.

주5일 근무를 시행하는 2004년부터, 우리사회는 노동중심의 사회에서 여가중심의 사회로 이동하고 있다고 할 수 있다. 여가시간이 많아지고 여가문화도 다양해짐에 따라 현대인들은 더욱 건강한 육체와 맑은 정신을 강조하는 여가생활을 추구할 것이다. 이러한 시기에 우리들은 우리의 옛 시조에 나타난 여유와 느림의 미학에 바탕을 둔 여가활동에도 관심을 기울여 심신이 건강한 멋의 여가활동을 즐겨야 할 것이다.

### <참고문헌>

#### 1. 자료

심재완, 『역대시조전서』, 세종문화사, 1972.  
박을수, 『한국시조대사전(상,하)』, 아세아문화사, 1991.

#### 2. 연구논저

강남국, 『여가사회의 이해』, 형설출판사, 1999.  
김광득, 『여가와 현대사회』, 백산출판사, 1997.  
김대행, 『시가 시학 연구』, 이화여대출판부, 1991.  
김용찬, 『18세기의 시조문학과 예술사적 위상』, 월인, 1999.  
류해춘, “웰빙시대의 시조미학(여름편)”, 『시조세계』 제15호, 2004.  
류해춘, “웰빙시대의 시조미학(가을편)”, 『시조세계』 제16호, 2004.  
류해춘, “웰빙시대의 시조미학(겨울편)”, 『시조세계』 제17호, 2004.  
류해춘, “웰빙시대의 시조미학(봄편)”, 『시조세계』 제18호, 2005.  
신연우, 『시조속의 생활, 생활속의 시조』, 북힐스, 2000.  
신은경, 『풍류』, 보고서, 1999.  
이찬욱, “시조낭송의 콘텐츠화 연구”, 『시조학논총』 제19집, 2003.  
임재해, 『한국민속과 오늘의 문화』, 지식산업사, 1994.  
임종찬, “장시조의 문예학적 연구”, 부산대(박사), 1983.  
조규익, 『만황청류』, 박이정, 1996.  
허왕옥, 『생활정서로 그려낸 시조미학』, 이희출판사, 2003.  
한국여가문화학회, 『웰빙과 여가문화(발표요약집)』, 2004.  
Aristotle, 『Nichomachean Ethics』, New York : Random House, 1948.

J.Dumazedier, 『Toward a Society of Leisure』, The Free Press, New York, 1967.  
S.de Grazia, 『Of time, Work, and Leisure』, Doubleday & Company Inc., New York, 1964.

<Abstract>

### The Leisure-Activity on Scholar-Sijo in the Autumn Season

Ryoo Hae-Choon

The purpose of this thesis is to clarify the aspect on the Leisure-Activity of the Scholar-Sijo in the autumn season.

The Aspect on the Leisure-Activity of Sijo in the autumn season can be divided into three type. Three type are the recreation, the health-care, and the self-discovery. The type of the recreation is represented of the autumn scenery and the complacency in the second chapter, the type of the health-care is represented of the wholesome food and the simplification of life in the third chapter, the type of the self-discovery is represented of the autumn harvesting and the sense of well-being in the fourth chapter.

In order to study the Aspect on the Leisure-Activity of Sijo in the autumn season which have succeeded up to present without interruption, it is to gather more materials, widen an appreciative eye our leisure-activity and deepen the till now study continuously.

*Keywords* : Health-Care, Leisure-Activity, Recreation, Sijo, Self-Discovery, Well-being, Wholesome food

논문투고일 : 2005년 5월 30일, 심사일 : 38일, 심사완료일 : 2005년 7월 7일