

조선 군왕의 삶으로 본 고령화시대 건강증진 방법에 대한 고찰

이해웅 · 김 훈
동의대학교 한의과대학 의사학교실

A Study on the Health Care of the Aged in View of the Kings of the Joseon Dynasty

Hai-Woong Lee · Hoon Kim

Background and Aim : As one of the World Cultural Heritage, Joseonwangjosillok is a history book including general state affair, social affair, economy, astronomical and atmospheric phenomena, art, music, etc. as well as the very private life of the king. With Joseonwangjosillok, we will look into health and death of the king and apply it to the regimen and recommended life-style of the aged.

Materials and Method : With the archive of Joseonwangjosillok and medical text books such as Donguibogam, Huang Di Nei Jing as reference, we tried to inquire the work and life of the kings of the Joseon dynasty, find connection with the regimen and recommended life-style, and suggest medical guidelines for the aged as geriatric society is coming.

Result : The Kings of the Joseon dynasty had omnipotent power, so that they lived quite much better life than common people. But their average lifetime is estimated to be no better than that of others. Probably overwork, mental stress, rich fatty diet and lack of exercise took healthy life from them.

Conclusion : Even if they had unlimited power, the state-of-the-art medical treatment hardly helped the Kings live better and longer life than common people. To keep and promote healthy life for the aged, they need moderate exercise, appropriate rest, balanced diet, stress dissolving with reasonable environment.

Key words : Health Care, Aged People, Joseon Dynasty, King.

1. 서 론

교신저자: 김훈, 부산광역시 부산진구 진리1로 100번지 동의대학교
한의과대학 의사학교실
(Tel: 051-850-8652, E-mail: hkim@deu.ac.kr)
• 접수 2006/07/14 • 수정 2006/07/21 • 채택 2006/07/29

현대사회에 들어서 비약적인 과학기술의 발전으로 말미암은 의료기술 수준의 향상에 따라서 평균

수명이 증가하고 있는 추세이다. 우리나라는 오랜 기간에 걸쳐 점진적으로 고령화시대에 접어든 서구의 여타 선진국들과는 다르게 짧은 기간에 급격히 고령화시대에 접어드는 형국이다. UN 기준에 따른 고령화 사회(aging society)는 전체인구에 대한 65세 이상 노인 인구 비율이 7% 이상을 차지하는 사회인데, 우리나라는 이미 2000년에 노인 인구 비율이 7%를 넘어서 고령화 사회에 진입하였고, 2004년에 노인인구 417만 명으로 노인 인구 비율 8.7%를 기록하였으며 2005년 현재 9.1%에서 2018년 14.3%로 고령사회에 진입하고 2026년 20.8%로 본격적인 초고령사회에 도달할 것으로 보인다.¹⁾

우리나라 노인인구 증가 속도는 세계 최고 수준이다. 보건복지부 발표 자료에 따르면 2004년 65세 이상 노인 인구수는 418만여명, 전체 인구 4800만명의 8.7%다. 그러나 노인비율이 2030년에는 24.1%, 2050년에는 37.3%로 급증할 것으로 예상됐다. 같은 기간 전세계 평균이 7.3%, 11.8%, 15.9%라는 점을 감안하면 두 배 이상 빠르다. 저출산의 결과 전체 인구수는 줄고 평균 수명 연장으로 노인 수는 늘어나기 때문이다.

따라서 고령화사회에 대한 준비는 개인적으로나 국가적으로나 매우 중요한 의미를 갖는다. 국가경쟁력의 확보나 개별 국민들의 삶의 질 또한 큰 문제로 대두될 전망이다. 특히 의료현실의 문제에서 접근하면 고령화 사회라는 것이 노인 환자가 증가한다는 의미로 생각할 수 있고 또한 대부분의 노인 질환이 만성질환이고 장기적인 요양을 필요로 하기 때문에 사회적으로 지출하는 비용이 커질 것이다. 그러므로 노인들의 건강관리는 개인의 건강한 삶의 문제 뿐 아니라 정부 차원에서도 국민의 세금을 효율적으로 관리한다는 면에서 매우 중요한 국가사업이 되지 않을 수 없다.

고령 인구의 건강관리는 크게 국가보건의책이나 지역보건의사업의 공적 대상으로 접근하는 방법과 개별 가정이나 개인의 의료비 지출이라는 사적 대상으로 접근하는 방법으로 나누어 볼 수 있는데, 여기에서는 주로 예방의학적인 관점에서 평소 건강을 관리하여 질병이 발생하는 것을 줄이는 방법에 대해 연구하고자 하며, 이를 주로 조선시대 임금들의 삶과 질병을 통해서 알아보하고자 한다.

II. 본 론

1. 고령사회와 건강관리의 필요성

산업기술의 발달과 경제성장으로 생활수준이 향상되고, 보건의료기술의 발달로 평균수명이 연장되면서 노인인구가 증가하기 시작하였다. 우리나라의 평균수명이 2000년에 이미 75세를 넘었고 계속 평균수명이 연장되는 추세를 보이고 있다. 2005년도 보건복지부 자료에 따르면 오는 2020년에는 평균수명이 81세에 이르러 일본에 이어 세계 두 번째 장수국 반열에 오를 것으로 전망하고 있다.²⁾

통계청의 고령자통계(2004년)에 따르면 노후생활 중 가장 어려운 점이 건강(41.5%)이고, 그 다음으로 경제적 어려움(33.9%)을 꼽았다. 그러나 자녀들의 도움 없이 노인 스스로 생계를 책임져야 하는 노인 가수도 빠른 속도로 증가하고 있다. 지난해 7월 한국보건사회연구원 발표 자료에 따르면 2020년이 되면 1인 가구가 21.5%로 나홀로 가구 중 노인 혼자 사는 가구의 비중은 40.5%가 될 전망이다.

통계청의 올 5월 고령층(55~79세) 조사 결과에 따르면 우리나라 사람들의 평균 근무기간은 20년 10개월(남자 23년3개월, 여자 18년8개월)이다. 퇴직 평균 연령은 53세(남자 55세, 여자 52세)이다. 평균 수명은 78세. 결국 20년간 일하고 퇴직 후

1) 통계청. 장래인구 특별추계 결과. 2005: 7. (고령사회: 총인구중 노령인구 구성비가 14%, 초고령사회: 20%) 한국보건사회연구원. 2004년도 전국 노인생활실태 및 복지욕구조사. 2005: 머리말.

2) 보건복지부 발표자료. 유엔 발간 주요국 평균수명 추이 (한의학신문 제1347호, 2005.8.18)

25년간을 소득 없이 살아야 한다는 것을 보여준다.

2004년도 전국 노인생활실태 및 복지욕구조사를 보면 노인의 28.3%만이 경제적인 노후생활준비를 한 것으로 나타났고, 노인의 90.9%가 본인이 인지한 1개 이상의 만성질환을 갖고 있으며, 이들 노인 중 50.8%가 만성질환으로 인하여 힘든 점(통증 제외)이 있다고 응답하였고, 일상생활수행의 제한(43.3%), 치료비로 인한 경제적 어려움(22.4%) 등으로 나타났다.

의료비 지출을 보면 나이가 들수록 지출이 늘어나고 있음을 알 수 있다. 영아기에 매우 높다가 10~15세에 최저를 보이고 40을 전후하여 늘어나 70대에 최고에 달하여 부모가 돌보아주는 시기인 영아기와 소아기를 제외하면, 고령이 될수록 많은 의료비를 지출하고 있는 것이다.

그러므로 경제적인 노후생활을 준비하지 못한 약 70%의 노인들은 질병으로 인해 육체적 정신적인 고통 뿐 아니라 의료비 지출로 인하여도 많은 고통을 겪게 될 것임을 명확히 알 수 있다. 질병없는 노후생활을 위해서 한의학의 기본 정신인 '治未病'이라는 관점에서 등장하는 養生의 중요함이 새삼 강조되는 시점이다.

2. 조선왕조실록과 군왕의 질병연구에 대한 개관

조선왕조실록은 조선시대 정치, 경제, 사회, 문화의 각 방면을 살펴 볼 수 있는 귀중한 자료로 세계기록유산(Memory of the World)의 하나로 지정된 바 있다. 朝鮮王朝實錄의 記錄은 전반적으로 매우 詳細하며 系統的으로 정리되어 있고, 또한 그 체계가 君王 個人을 중심으로 되어 있어서, 한 君王의 出生부터 死亡까지 그 人間의인 모든 面을 포함한 세세한 疾病記錄을 꼼꼼하게 살펴볼 수 있다. 이것은 근대이전 봉건시대의 개인적 질병사를 살펴볼 수 있는 전세계적으로도 유례를 찾아 볼 수 없는 매우 귀중한 자료가 된다. 君王에 대한 治療는 當代 實力이 最高라 할 수 있는 御醫들에 의해 施

行되었으므로, 각 시대 임금들의 건강과 질병, 치료에 대한 기록은 당대 의학의 수준을 고찰할 수 있는 자료이기도 하다.

조선왕조실록의 원문을 바탕으로 조선시대 임금들의 생활과 건강 및 질병에 대한 내용을 전반적으로 살펴보고, 또한 각 시대 임금들의 수명, 삶의 질, 재위기간 등의 편차에 대해 그 이유를 추론해 볼 것이며, 이러한 조선시대 임금들의 건강과 질병 및 사인에 대한 고찰을 통해 현대인들에게 적용할 수 있는 건강법과 양생법이 어떤 것이 있는지 알아 본다.

역대 조선시대 君王들의 질병에 관한 연구는 이미 1996년에 圓光大學校 博士學位論文으로 나온 金勳의 '朝鮮前期 君王의 疾病에 관한 研究'가 있는데, 이것이 君王들의 질병에 관한 본격적인 연구로서는 처음이다. 여기서 저자는 조선 전기의 임금인 太祖부터 成宗까지 임금을 중심으로 서술하고 있고, 조선시대 君王들의 평균수명에 관해 언급하고 있으며 체계적인 연구방법론을 처음으로 모색하고 있다. 다음으로는 尹漢龍과 尹暢烈의 '〈朝鮮王朝實錄〉에 나타난 朝鮮中期帝王들의 疾病과 死因研究'가 있다. 여기서는 앞의 논문과 비슷한 방법으로 그 다음 임금인 燕山君, 中宗, 仁宗에 대해 分析을 하였는데 특이한 것은 제목에 '死因'을 언급하여 연구의 중심이 질병 전반과 더불어 死因에도 있음을 분명히 하였다. 그 다음은 이해웅의 '朝鮮時代 明宗, 宣祖, 光海君의 疾病에 대한 研究'가 있으며, 이어 김훈의 '朝鮮時代 孝宗의 疾病 및 死因에 관한 考察'이 그 뒤를 잇고 있다. 그밖에 단행본으로 강영민의 『조선시대 왕들의 생로병사』가 있는데, 의사이자 수필가로서 저자는 알기 쉽게 일반인을 대상으로 간단한 歷史와 野史를 인용하여 임금의 질병에 관한 짚막한 견해를 내놓고 있으나 전문성 있게 임금의 질병을 체계적으로 연구한 것은 아니다.

논문으로는 태조부터 효종까지 조선시대 중후

반부까지 진행되었으므로 여기에서는 주로 이 범위에서 위의 논문을 주로 참조하여 논의를 하려고 하고, 비록 조선의 모든 임금들 다루지는 못하지만 충분히 그 의미가 있을 것으로 보며, 조선후기의 임금들에 대해서는 향후 연구가 진행되는 대로 추가해야 할 것이다.

3. 조선시대 군왕의 질병과 사인

太祖 이성계는 1335년에 태어나 1392년 57세에 조선왕조를 창업한 군주로 74세에 승하하여 83세로 사망한 영조를 제외하면 조선시대에 가장 장수한 군왕이 된다. 이러한 장수의 원인으로太祖가 무장 출신으로 본래부터 강건한 체질을 가지고 있었던 점을 생각해 볼 수 있다. 실록에서는太祖의 질병에 관한 기록을 약 20회에 걸쳐 실어놓고 있는데,太祖는 나이 59세에 질병을 앓기 시작하였으며, 63~64세 무렵에는 노쇠해지고 상당히 병에 시달렸는데 당시에 소갈병을 앓고 있었던 것으로 생각된다. 또太祖는 왕위에서 물러나 67세 평주온천에 온천욕을 하여 자신의 병을 치료하고자 하였으며, 68세에는 풍질로 동북면에 들어갔음을 기록하고 있다.太祖는 나이 74세로 승하하게 되는데 실록의 기록에는 풍질을 얻어 자리에 누운지 녘달만에 사망하였다고 기록하고 있다. 이로 보건대太祖의 직접적인 사인은 中風疾患이 아니었나 추측된다.

定宗은 1357년에 태어나 1398년 42세에 즉위하여 조선의 第2代 王位에 오르고 63세를 일기로 승하하였는데, 비교적 병약했고 상당히 예민한 성격을 가지고 왕위에 오르기 전부터 불면증에 시달렸던 것으로 생각된다. 실록에는定宗에 관한 질병 기록이 간략하여 약 16회에 걸쳐 나오고,定宗이 즉위초의 40대 초반부터 질병으로 자주 시달려 왔는데, 양위한지 18년 만인 世宗 1년 9월 26일에 춘추 63세로 사망하였다고 기록하고 있다. 실록의 기록에는定宗이 병든지 열흘만에 승하하였음을 말하고 있는데, 병증이나 병명을 기록하여 놓지 않아

사망의 직접적인 원인이 되는 병을 추론하기 쉽지 않다.

太宗은 1367년에 태어나 1400년 34세에 즉위하여 조선의 第3代 王位에 오르고 56세를 일기로 승하하였다. 실록에는太宗의 질병에 관한 기록이 약 35회에 걸쳐 나오는데, 비교적 구체적인 증상으로 종기, 풍질, 이질, 견비통, 팔이 시리고 아픈 것, 목이 빠근한 증상 등을 들 수 있다. 즉,太宗은 자신의 나이 42세에 종기가 발생하였으며, 47세 무렵에는 본래부터 풍질이 있었는데 근래에 와서 통증이 더욱 심하다고 기록하고 있다. 또 49세 무렵에 이질을 앓기도 하였고, 53세 때에 다시 풍질로 고통 받고 있음을 말하고 있으며 견비통과 목 부위에 종기가 나고 빠근하여 돌아보기 어려웠음을 기록하고 있다. 이와 같은 병으로 시달렸던太宗은 의학에 남다른 관심과 지식을 갖췄던 것으로 보이는데, 이러한 점은 왕위에서 물러난 世宗 2년 10월 28일의 기록에 전의감정 정종하를 참형에 처한 내용을 보면 알 수 있다.太宗은 춘추 56세인 世宗 4년에 병이 위독해진지 8일 만에 승하하게 되는데, 실록의 기록에는 구체적인 병증과 병명을 기술해 놓고 있지 않다. 다만太宗이 본래부터 풍질이 있었고, 이로 인한 고통을 호소하며 말년에 온천욕 하는 것을 여러 번에 걸쳐 논의하고 거행했던 것을 보아 아마도太宗의 사인은 風疾의 惡化로 인한 것이 아니었나 생각된다. 실록의 기록에는 이러한太宗의 질환을 치료하기 위해 의관들에 의한 복약과 침구 이외에 도교의 제사, 온천행, 대사면령, 피접(避接) 등을 행했던 것을 살펴 볼 수 있다.

世宗은 1397년에 태어나 1418년 22세에 즉위하여 조선의 第4代 王位에 오르고 54세를 일기로 승하하였다.世宗의 질병과 치료에 관한 실록의 기록은 약 100회에 걸쳐 나오고 있는데, 태조에서 성종 대까지의 조선전기의 역대 군왕가운데 가장 많은 질병기록을 남기고 있다. 이에 의하면世宗은 성종과 함께 다양하고 복잡한 병증을 가지고 고통 받았

음을 말하고 있는데, 원래 육식을 좋아하고 몸이 비중하여 체구가 컸던 것으로 생각된다. 또 실록에 나타난 世宗의 질병 가운데 말년에 이르기까지 가장 빈번하게 고통을 호소하고 있는 병증은 眼疾이라 볼 수 있다. 이러한 世宗의 眼疾은 世宗이 나이 35세를 전후해 앓기 시작했고, 42세 무렵에 더욱 심해져 시력이 매우 나빠졌으며, 53세 때까지 약 20년에 걸쳐 眼疾로 고통 받았음을 말하고 있다. 이러한 眼疾로 인해 世宗은 세자에게 양위할 것을 여러 차례에 걸쳐 논의하였으나 대신들의 반대에 부딪혀 그만두기도 하였으며, 37세와 45세 때에 온양에서, 46세에 이천에서 온천욕을 하여 치료를 꾀하기도 하였다. 그 가운데 45세 때에 온양에서 목욕하여 어느 정도 효과를 보았다. 48세 때에는 충청도 초수리에 두 달간 목욕하기도 하였으나 온천욕과 함께 이러한 목욕요법은 그다지 큰 효험을 보지 못했던 것으로 생각된다. 世宗은 30세를 전후하여 풍병과 소갈병을 앓기 시작하였는데, 이러한 풍병 및 소갈병의 증상은 이질증상과 더불어 말년에 이르기까지 지속되어 나타난다. 또 世宗 자신이 가장 빈번하게 고통을 호소하고 있는 안질증상도 이러한 소갈병의 악화로 인해 발생한 것으로 생각된다. 즉 世宗은 30세를 전후하여 소갈병을 앓기 시작했는데, 소갈병의 악화로 35세 무렵부터 시력이 떨어지고 안질증상을 앓아왔던 것으로 생각된다. 이러한 소갈병의 증세는 말년에 이르기까지 별로 차도를 보이지 않아 안질이 더욱 심해졌는데, 43세 때에 ‘하루에 마시는 물이 한 동이만 되겠는가’라고 탄식한 것을 보면 그 정도를 짐작할 수 있다. 그밖의 世宗이 앓았던 질병을 살펴보면 나이 23세 때에 오른 쪽 다리가 아프다고 하였으며, 26세 무렵에는 허손병을 앓았고, 28세 때에는 왼쪽 겨드랑이 밑에 종기가 생기고 이질이 발생하기도 하였다. 29세 무렵에는 67일간 병을 앓아 외간에서 관곽을 짜기까지 하여 병증이 매우 위중하였는데, 그 주된 병상이 두통과 이질로 요동의 의원인 하양은 정신

적 과로로 인한 담병으로 진단하였다. 아울러 37세 때에는 등에 부종이 생기기도 하였고, 38세 때에는 어깨와 등의 부종과 함께 요통을 가지고 있었으며, 42세는 입질을 앓기도 했다. 여기에 世宗이 가지고 있었던 입질증상은 비뇨기 계통의 감염이나 방광결석, 혹은 전립선염 등을 의심해볼 수 있다. 46세 무렵에 풍병 및 소갈병 등과 같이 해수증상을 가지고 있었으며, 47세 손발이 저렸는데, 이후 말년에 이르러 수전증으로 고통 받기도 하였다. 49세에는 다리가 붓는 수종다리 증상을 가지고 있었고, 54세에 병이 악화되던 이틀 만에 승하하였다고 기록하고 있다. 실록의 기록에는 世宗의 직접적인 사인이나 병증을 기록하여 놓고 있지는 않다. 다만 임종에 가까워 여러 합병증의 나타나 비교적 젊은 나이에 승하하게 되었던 것으로 보이며, 이러한 世宗의 다양한 병증이 나타나게 된 원인은 世宗이 지속적으로 가지고 있었던 風病과 消渴病으로 인한 것이 아니었나 생각된다.

文宗은 1414년에 태어나 1450년 37세에 즉위하여 조선의 第5代 王位에 오르고 39세를 일기로 승하하였다. 文宗은 상당히 병약했던 것으로 보이는데, 실록에 나타난 文宗의 질병기록은 거의 대부분 종기에 관한 것이었다. 이러한 종기는 文宗이 사망하게 된 직접적인 원인으로 기록하고 있는데, 세자 시절부터 임종 시까지 종기에 대한 기록이 계속되어 나온다. 이러한 고질적인 종기로 文宗은 정무를 정지하기도 하였고, 두통증상까지 나타나기도 하였다. 이를 치료하기 위한 방법으로 실록의 기록에는 고약을 붙이거나, 수질을 이용하기도 하였으며, 朱丹溪의 參耆內托散을 응용한 十宣散을 사용했던 것을 실어놓고 있다. 임종에 이르러 내의들이 文宗의 종기증세를 오진하여 죽게 하였다고 기록하고 있는데, 이 같은 이유로 내의 전순의를 전의감 청지기로, 변한산, 최읍 등을 어전으로 강등하였다가 3년이 지난 端宗 2년에 가서야 처벌이 풀리게 된 사실이 기록되어 나온다. 그밖에 文宗의 질병기록에

는 文宗 1년에 치질, 요통, 안질 등이 보이는데 그다지 고질병은 아니었던 것으로 보인다. 38세에는 치질증상과 함께 요통을 가지고 있었는데, 이러한 요통은 文宗이 세자시절 부왕인 世宗을 따라 온천욕할 때 허리를 다쳐서 생긴 것이라고 하였다. 또한 당시에 열증상과 함께 안질을 앓아 撥雲散을 복용한 것으로 나온다. 39세 젊은 나이에 종기가 악화되어 세상을 떠남으로서 端宗이 12살의 어린나이에 즉위하게 된다.

端宗은 1441년 文宗의 외아들로 태어나 1452년 12살의 어린나이에 즉위하여 조선의 第6代 王位에 올랐으나, 17세에 世祖에 의해 죽임을 당했다. 실록에는 모두 약 6회에 걸친 端宗의 질병기록을 남기고 있는데, 이유는 端宗이 어린나이에 죽음으로써 별다른 병력을 가질 수 없었기 때문이다. 그다지 건강한 체질을 가지고 있지 못했던 것으로 생각되는데, 구역질, 치통, 말을 할 때 막히는 듯한 병증을 가지고 있었다고 기록하고 있다.

世祖는 1417년에 태어나 1455년 39세에 즉위하여 조선의 第7代 王位에 오르고 52세를 일기로 승하하였다. 世祖는 의학에 남다른 관심과 열정을 가졌던 것으로 생각되고 있는데, 이것은 世祖가 친히 의약론을 지어서 반포하게 한 사실을 보면 알 수 있다. 전해지는 이야기로 世祖가 문둥병을 앓았다거나 혹은 극심한 피부병을 가지고 있었다고 말하여지는데, 실록의 기록에는 이러한 근거나 사실을 찾아볼 수 없었다. 또 世祖의 꿈에 端宗의 생모가 자주 나타나 시달리고 자신에게 침을 뱉은 이후에 극심한 피부병을 갖게 되었다든지, 端宗의 생모 무덤을 파헤쳤다고 하는 것은 모두 후세에 지어진 이야기로 생각된다. 世祖는 말년에 자신의 질병과 체력의 한계로 일종의 代理庶務制인 院相制를 만들었는데, 이것은 世祖 자신이 지명한 대신들로 하여금 당시 19세였던 睿宗을 도와 국정을 상의해 체결하도록 한 것이었다. 世祖의 질병에 관한 기록이 약 43회에 걸쳐 나오는데, 世祖는 젊은 시절에 매우

강건한 체질을 가졌던 것으로 보인다. 그러나 나이 42세를 전후하여 병에 시달리기 시작했고, 48세 무렵에는 병이 상당히 깊어졌으며, 50세부터 죽기 전의 52세까지는 정상적인 정무를 수행할 수 없을 정도로 악화되었던 것을 살펴볼 수 있다. 단지 질병 유무와 이로 인한 그밖의 사실에 그칠 뿐 구체적인 병증이나 병명을 수록하여 놓지 않고 있다. 젊은 나이에 사망한 端宗과 睿宗을 제외하면 世祖 전후의 世宗, 文宗, 成宗이 비교적 자세한 병증을 기록하고 있는 것과 많은 차이가 보인다. 世祖 자신이 질병으로 상당히 고통 받았고, 47세에 친히 의약론을 지을 정도로 의학에 관심이 있는데, 어떤 이유로 실록의 기록이 단순한 질병의 사실기록에만 그치고 있는가 하는 의문이 생긴다. 혹 野史나 民間에서 구전되는 世祖의 고질적 피부병을 은폐하고 있는 것은 아닌가 의심이 되기도 한다. 다만 世祖의 별증으로는 간단히 풍습병이나 정신적 과로로 인한 흥복통을 거론한 부분이 나오는데, 이러한 증상이 지속적으로 가지고 있었던 것으로 사망의 직접 원인이 되었던 것인지는 자세히 알 수 없다.

睿宗은 1450년에 태어나 1468년 19세에 즉위하여 조선의 第8代 王位에 오르고 20세의 젊은 나이에 요절하였다. 端宗을 제외하면 睿宗은 조선시대 역대 군왕가운데 가장 수명이 짧은 왕이었다. 19세에 즉위한 睿宗은 院相制로 인해 형식적인 왕권만을 가지고 있었는데, 실록의 기록을 살펴보면 1년 2개월 만에 확실한 원인도 없이 갑작스런 죽음을 맞게 되었던 것을 알 수 있다. 실록에는 이렇게 睿宗이 죽기 전의 질병이나 증상을 기록하여 남겨놓지 않아 睿宗의 사망원인을 알 수가 없는데, 심장병이나 그밖의 급성질환을 앓아 급작스레 사망하게 된 것은 아닌지 추측해 볼 수 있다. 단지 기록되어 나오는 睿宗의 병증은 感氣와 足疾로 足疾은 睿宗이 어릴 적부터 있었던 것으로 조금 현대가 있어 추위에 아프기 시작한다고 말하고 있는 것으로 보아 아마도 발이나 다리 부위에 생긴 종기가 아니었

나 생각된다.

成宗은 1457년에 태어나 1469년 13세에 즉위하여 조선의 第9代 王位에 오르고 38세의 젊은 나이에 승하하였다. 成宗은 많은 병증을 가지고 시달렸고 말년에 이르러 합병증세가 나타나 사망하게 되었던 것을 알 수 있다. 이러한 자신의 많은 병증으로 成宗도, 전의감정 정중하를 참형에 처한 太宗이나 향약집성방 의방유취를 편찬케 한 世宗, 의약론을 지어서 반포한 世祖와 마찬가지로 의학에 남다른 관심과 지식을 갖추었던 것으로 생각된다. 이것은 나이 38세인 成宗 25년에 成宗이 직접 가감한 13가지 처방을 의원들과 그밖의 대신들에게 나누어 준 사실을 보면 알 수 있다. 成宗의 기록은 73회에 걸쳐 나오는데, 가장 빈번하게 나오는 병증은 暑病을 들 수 있다. 이러한 暑病은 成宗이 11살 무렵에 한명희의 집에서 자랄 때부터 가지고 있었던 것으로, 말년에 이르기까지 여름철만 되면 서병이 재발하여 고생을 하였는데, 이로 인해 정무를 제대로 수행하지 못했던 기록을 여러 차례 볼 수 있었다. 13~14세에 감기를 앓았고, 20세에 종기가 발생하기도 하였으며, 21세에는 정확한 병증이 기록되어 나오지는 않지만 약 8일간 질병을 앓았음을 기록하고 있다. 23~27세까지는 치통과 서병증세, 두통, 식상증, 이질증상을 가지고 있었다. 서병, 두통, 식상증, 이질증상은 成宗이 말년에 이르기까지 계속되었던 것으로 나타난다. 28~29세 무렵에는 심신 불안증과 함께 요통에 시달렸던 것을 알 수 있다. 병약했던 것으로 생각되는데, 말년에 이르러 합병증세가 나타나 38세의 젊은 나이에 승하하게 된다. 成宗은 죽기 전에 코 안이 아프고 피가 나기도 하였으며 感氣, 暑病, 頭痛, 痢疾, 喘證, 手顫症, 浮腫, 煩滿症, 消渴病, 臍下積聚의 증상이 나타나 사망하게 된다. 成宗의 질병치료를 위해 내의 宋欽 등이 侍藥과 鍼灸를 시행하였는데, 자세한 치료내용을 실어놓고 있지는 않았다.

燕山君은 1476년에 태어나 1494년 19세에 즉위

하여 조선의 第10代 王位에 올랐는데, 그가 보인 패륜적인 폭정으로 인해 1506년 군사를 일으킨 박원종 등에 의해 廢位되고 그 해 31살을 일기로 세상을 떠났다. 학문을 싫어하고 사냥을 좋아했으며 호탕하고 여색을 탐한 것으로 보아 그는 武人の 기질을 이어 받은 강한 군왕임을 짐작할 수 있다. 類尿, 面瘡, 感氣, 眼疾, 頭痛, 泄瀉 등이 간혹 보이거나, 신체는 건장했던 것 같고 재위기간 중에도 특별한 질환은 없었는데, 廢黜 된지 두 달 만에 31세로 강화도에서 역질로 사망하였다. 그의 질병은 주로 經筵에 나가지 못하는 이유로서 자신이 직접 이야기한 것이 많은데, 22세에는 眼疾, 舌痛, 赤暈, 23세에는 더위, 두통, 25세에는 피로, 26세에는 口內傷破症이, 28세는 右目痛, 29세 소양증, 설사 등이 등장한다. 폐세자인 아들이 사사되었다는 소식을 듣고 나서 몸이 아프기 시작하였다는 이야기가 있으며, 하루아침에 빼앗긴 권좌의 아쉬움이나 분노, 회한, 원통함 등이 뒤섞여 식욕과 삶의 의욕을 잃자 원기가 손상되어 쉽게 外邪에 감염되었다고 생각할 수 있다.

中宗은 1488년에 태어나 1506년 박원종, 성희안 등이 燕山君을 폐출하고 그를 옹위하자 18세의 나이로 즉위하여 조선의 第11代 王位에 올랐으며, 57세로 승하하였다. 中宗은 조광조를 등용하여 개혁정치를 추구하였으나 복잡한 정치상황에 이어진 기묘사화를 계기로 실패하였고 북방의 야인과 남쪽 왜구의 침범으로 인해 사회가 어지러운 지경이 되었다. 中宗은 그렇게 강건하지도, 또 매우 허약하지도 않은 보통의 체력을 가진 것으로 추측된다. 38년 2개월 동안 왕위에 머물며 57세나 살면서 여러 질환을 앓았지만 생명에 지장을 줄 정도는 아니었다. 종기를 가장 빈번히 앓았는데 40세에 종기를 앓은 것으로 나오면서 57세 사망하는 해까지도 기록이 보인다. 다음으로 치통, 관절풍습병, 건갑통 등을 가지고 있었다. 57세 1월에 이르면 잇몸병과 기침병, 감기가 생기고 이어서 內熱과 渴症이 나면

서 감기증세가 있고 두통, 천식 등으로 蔘蘇飲을 먹기도 하였다. 2월에도 蔘蘇飲을 쓴 기록이 보이며 4월에는 견갑통, 6월에는 치통이 보이고 10월에 견비통을 보이다 11월로 들면서 발열, 말소리 긴삽, 호흡급박등과 함께 心熱과 渴症의 증상을 보이는데 이것이 지속되면서 정신혼미를 거쳐 혼수에 빠지고는 세상을 뜨고 말았다. 당시 평균수명으로 장수한 편에 드는 57세를 살았으며, 심열과 구갈이 사망 전 특징적인 증상으로 심장병과 당뇨로 인한 복합적인 心肺機能 不全으로 사망한 것으로 보이나 윤한룡은 老患으로 사망한 것으로 보고 있다.³⁾

仁宗은 1515년에 태어나 여섯 살의 나이로 세자에 책봉되어 25년간을 세자로 머물다가 1544년 30세에 즉위하여 조선의 第12代 王位에 올랐다. 그러나 어린 마음씨에 효성이 지극하여 제 몸을 돌보지 않고 山陵行次를 무리하게 하다 재위 8개월여 만에 30세의 나이로 승하하였다. 19세인 세자 때 發疹이 있었고, 재위 이듬해인 31세 1월에는 지나치게 슬퍼하는 것으로 병이 되니 의원을 불러 진찰하게 해 달라는 신하들의 청이 끊이지 않는다. 1월 9일에는 영의정 尹仁鏡 등이 대비에게 청을 드려 상이 지나치게 슬퍼하여 하루에 다섯 번 哭臨하니 그 횃수를 줄이게 해 달라 하였고, 의원이 진찰하니 심폐, 비위의 맥이 미약하고 입술이 마르며 가는 기침을 하였다고 되어 있다. 1월 25일에도 元氣가 미약하다고 하고, 29일에는 세 차례나 신하들이 山陵行次를 중지할 것을 청하나 仁宗은 따르지 않고 있다. 6월부터 건강이 더욱 나빠졌고, 26일에는 눈동자가 술 취한 사람처럼 시원히 뜨지 못하고 손바닥이 매우 덥다고 하며, 27일에는 열이 심하여 혹 헛소리를 내면서도 약을 듣지 않으려 하였다 하였고 29일에는 잠이 들었다가도 열에 괴로워하고 헛소리를 하고 목소리가 다급하여 약을 입에서 받아들이지 못

하였다고 하며, 7월 1일 숨을 거두고 말았다. 윤한룡⁴⁾은 穀氣不調攝으로 精氣神이 燥散해서 사망한 것으로 보고, 홍성봉⁵⁾은 결핵의증으로 보고 있는데 김정선도 역시 홍성봉의 표를 인용하여 같은 의견임을 시사하고 있다. 물론 원기고갈로 유발된 것이겠으나 仁宗이 나타내고 있는 증세로 보아 心肺疾患의 가능성이 큰 것으로 보인다.

明宗은 1534년 태어나 1545년 12세에 조선의 第13代 王位에 오르고 文定王后의 垂簾聽政을 8년 동안 거쳐 政事를 보게 되었는데 34세이라는 젊은 나이에 질병으로 사망하게 된다. 明宗은 어려서부터 허약하여 脾胃의 문제와 감기, 해수로 고생하였고 30세에는 감기와 咳嗽로 고생을 하였는데 이때는 香蘇散을 쓴 기록이 보인다. 14세에 이미 凶年과 災變으로 인해 마음이 편치 못함을 나타내고 있어, 明宗의 心氣가 약하고 측은한 마음이 풍부하여 心神의 虛弱으로 인한 病證을 예고하였다. 이는 이후 각종 천재지변이나 사건, 사고 등이 있을 때마다 本人의 不德을 자책하고 百姓의 安危를 걱정하는 마음이 심하여 心熱의 원인이 된다. 20세 때는 心脈이 자주 뛰는 증세가 있었고, 30세에는 胸膈症이 나타나고, 31세에는 心熱과 심기불편이 있었으며, 32세에는 세자를 잃고는 心熱증세가 크게 일어났다. 이후 心熱로 혼절하여 정신을 잃고 의식을 모르는 지경에 이르렀다 회복되었고, 33세에는 현기증이 있었고, 34세에는 心熱로 氣가 逆上하는 증세가 있었는데 뇌혈관질환이나 심장질환으로 인한 卒中風으로 사망한 것으로 보인다.

宣祖는 1552년에 태어나 1567년 16세에 조선의 第14代 王位에 올랐다. 이후 仁順王后의 垂簾聽政을 거쳐 1568년부터 政事를 본격적으로 보기 시작하였다. 재위 41년 만에 57세의 나이로 세상을 떠

3) 尹漢龍·尹暢烈. 朝鮮王朝實錄에 나타난 朝鮮中期帝王들의 疾病과 死因研究. 韓國醫史學會誌, VOL.14, No.1, 2001: 150.

4) 같은 책.

5) 洪性鳳. 朝鮮朝 歷代王의 壽命과 그 死因. 한국인구학회지, 제14권 제1호, 1991: 45. 김정선. 조선시대 왕들의 질병치료를 통해 본 의학의 변천. 서울대학교 대학원 박사학위논문, 2005: 62.

기까지 각종 政爭, 逆謀, 戰爭 등 어지럽고 國難이 많은 시기를 지냈으며, 특히 日本과 치른 7년 동안의 전쟁으로 몸과 마음이 모두 심각한 손상을 받았다. 주된 질병으로는 비위증, 근골격 질환, 심장질환, 귀울림, 인음증, 감기 등을 들 수 있다. 23세에는 소화불량과 痰飲症으로 養胃進食湯을 복용했고, 48세에는 脾胃機能虛衰로 參苓白朮散을 복용하였으며, 51세에는 霍亂으로 胃苓湯을 복용하기도 하였다. 30대에 시작되는 근골격 질환은 이후 50대까지 계속 나타난다. 팔이 아파서, 偏虛症으로, 寒氣로 인한 왼쪽 다리 통증과 부기로, 오른 팔꿈치가 땅기고 아파서, 손가락이 불편하여 침치료를 받는 등 신경통과 酸痛, 牽痛, 麻木, 痺症 등을 앓았다. 과도한 스트레스와 神經性으로 왔으리라 생각되는 心熱, 心腎不交 등의 症狀은 비교적 일찍 20대에 나타나는데, 49세에는 心熱이 쌓여 三味導赤散과 左金丸을 사용하기도 하였다. 44세 부터는 귀울림, 난청 등의 疾患을 호소하고 있으며, 引飲症은 49세에 보이는데 일시적인 心身의 피로와 스트레스의 누적으로 인한 것으로 보인다. 호흡기 질환인 感氣에 관한 記錄도 꾸준하여 24세, 36세, 46세, 49세, 50세, 52세, 56세, 57세 등에 걸쳐 나오는데 말년으로 갈수록 그 기간도 길어지고, 후유증인 痰涎, 咳嗽, 肺熱에 관한 증상 등을 함께 호소하고 있다. 56세인 10월 9일 새벽에 宣祖는 갑자기 氣急卒倒하였는데, 이는 風寒으로 인한 卒中風인 것으로 추정된다. 宣祖 41년(57세) 2월 1일 宣祖는 다시금 위급해져서 쓰러진 후 세상을 떠났다. 死亡의 情況이 소상하게 나타나지는 않지만 그 원인은 오랜 기간 쌓여온 心虛火上炎, 痰熱 등으로 쇠약해진 건강상태를 꼽을 수 있을 것이다. 그리고 악화된 건강상태에 風寒邪가 그 직접적 死因으로 생각된다. 비록 宣祖가 여러 가지 병증으로 시달려 왔으나 사망에 이를만한 특별하고도 직접적인 원인이 별달리 기록되어 나타나는 바가 없기 때문에 이후 毒殺說이 끊이지 않고 나오기도 하였다. 하지만 여러 가

지 사정과 특히 당시 醫官들의 말을 고려하면 中風의 가능성이 더 큰 것으로 보인다.

光海君은 1575년에 태어나 1608년 34세에 조선시대 第15代 王位에 올랐으나, 재위 15년 1개월 만에 暴君으로 낙인찍히고 실권하게 되는 불행을 맞이하였다. 그는 67세를 살아서, 朝鮮時代 君王 중에서는 英祖, 太祖, 高宗에 이어 4번째로 오래 살았다. 특징적인 고질병은 眼疾이었다. 光海君 6년, 40세에 眼疾이 극심하였다고 하였고, 이후 42세과 47세 때를 제외하고는 廢位되던 49세 때까지 매년 여러 번 등장한다. 다음으로는 감기에 관한 기록이 많다. 光海君의 나이 34세에 감기를 앓았고, 36세에도 감기에 걸리고 咳嗽에 시달렸다고 되어 있으며, 40세에는 기침이 심했고, 43세에도 감기가 심해지고 호흡기 질환에 시달렸고, 44세, 47세, 49세에도 감기와 해수로 인한 증세가 나타나고 있다. 그 밖에는 38세에 잇몸이 붓고 붉은 것처럼 아프다고 하여 齒齦炎의 증상을 보였고 49세에는 光海君이 직접 본인의 病은 火病이라 쉽게 회복될 수 없다고 말하고 있다. 49세에는 안면에 종기의 증세도 나타난다. 廢位된 이후에도 질병으로 仁祖가 內醫를 보내었는데 당시 光海君의 질병은 아마도 앞서 앓았던 眼疾이나 감기, 종기 등이었을 것으로 생각되며 아울러 갑작스런 廢位로 인한 脫營의 증상이 겹쳤을 것으로 생각된다. 54세에는 脫營, 失精의 症狀을 보이고 있으며, 이후 별다른 기록이 없다가 仁祖 19년인 1641년, 67세에 제주도에서 세상을 떠났다. 당시 특별한 질병의 기록이 나타나 있지 않고, 평소 지병도 생명이 위급할 정도로 중한 것은 아니었다고 생각되기에, 노환으로 自然死한 것으로 생각된다.

4. 조선시대 군왕의 수명과 재위기간 및 자녀수

군왕들의 질병으로는 당뇨, 종기, 피부병, 위장질환, 심폐질환 등이 많이 보이는데, 이는 과도한 정신적 스트레스로 인해 만성으로 악화되는 것으로

〈표 1〉 朝鮮時代 歷代 君王의 壽命과 在位期間⁶⁾

	壽命	在位期間		壽命	在位期間
1. 太祖	74	7년 1개월	15. 光海君	67	15년 1개월
2. 定宗	63	2년 2개월	16. 仁祖	55	26년 2개월
3. 太宗	56	16년 8개월	17. 孝宗	41	9년 11개월
4. 世宗	54	32년 6개월	18. 顯宗	34	15년 3개월
5. 文宗	39	2년 2개월	19. 肅宗	60	45년 9개월
6. 端宗	17	3년	20. 景宗	37	4년 2개월
7. 世祖	52	13년 2개월	21. 英祖	83	51년 6개월
8. 睿宗	20	1년 2개월	22. 正祖	49	24년 3개월
9. 成宗	38	25년	23. 純祖	45	34년 4개월
10. 燕山君	31	11년 8개월	24. 憲宗	23	14년 6개월
11. 中宗	57	38년 2개월	25. 哲宗	33	14년 6개월
12. 仁宗	31	7개월	26. 高宗	68	43년 7개월
13. 明宗	34	21년 11개월	27. 純宗	53	3년 1개월
14. 宣祖	57	40년 6개월	平均	47	19년 2개월

생각되고, 고령후미의 음식의 영향도 큰 것으로 판단된다. 역대군왕 중에서 제일 오래 산 임금인 영조로서 83세까지 살았으며 재위기간도 가장 길어서 51년 6개월이나 되었다. 영조의 질병에 대해서는 아직 깊이 연구가 되어 있지는 않으나 그가 장수한 데에는 규칙적인 식사, 소박한 생활, 인삼보양법이 도움이 된 것 같다.⁷⁾ 뒤이어 수명은 太祖, 高宗, 光海君 순이고, 재위기간은 肅宗, 高宗, 宣祖 순이다. 자녀수가 제일 많은 임금은 太宗으로 29명이고 이어서 成宗 28명, 宣祖 25명 순인데 宣祖 이후 조선 중후기로 가면 14명이 최고이고 10명이 넘는 임금이 별로 없다.

〈그래프1〉에 수명과 재위기간의 상관관계가 〈그래프2〉에 수명과 자녀수의 상관관계가 나타나 있는데 확실한 비례관계는 아니지만 어느 정도의 상관관계가 있음을 알 수 있어, 장수하는 임금들은 정도는 달라도 비교적 활동적으로 살았던 것이 아닌가 짐작할 수 있다.

君王은 늘 많은 사람들 사이에 둘러싸여 있다. 疾病이 생길 때에도 옆에서 모시는 사람들과, 臣下, 御醫들이 살펴보고 診察하고 治療하려고 애쓴다. 君王의 健康과 관련된 사항은 때로는 나라의 運命을 바꿀 만큼 중요한 문제이다. 그렇기 때문에 더 治療에 신경을 많이 쓰게 되고 御醫들도 논의를 많이 하고 藥房提調나 都提調 등에 의해서 검증받고 하는 것이다. 그런데 이렇게 꼼꼼하게 따지고 의논을 하기 때문에 오히려 名醫라 하더라도 소신 있게 處方을 낼 수 있는 風土가 조성될 수 없었다. 宣祖의 경우 許浚의 탄핵과 관련된 장황한 朝廷의 논의가 그 한 예가 될 것이다.

또한 君王은 해뜨기 전에 일어나서 문안인사, 經筵, 朝會, 臣僚들 만나기, 민원듣기, 서류결재, 강

6) 金勳. 朝鮮前期 君王의 疾病에 관한 研究. 圓光大學校 博士學位論文. 1996: 13.

7) “영조는 식사시간을 정확히 지킨 것으로 알려졌는데, 아마도 이것이 왕의 장수와 건강의 비결이었을 것으로 보인다.” (신명호. 조선의 왕. 169쪽.) “82세까지 살아 조선 왕들 중 가장 장수했던 영조의 장수 비결은 ‘소박한 생활’과 ‘인삼 보양법’으로 보인다.” (김정선. 조선시대 왕들의 질병치료를 통해 본 의학의 변천. 서울대학교 대학원 박사학위논문. 2005. 2005년 8월 22일자 조선일보에서 인용.)

〈표 2〉 朝鮮時代 歷代 君王 壽命의 順位

壽命			壽命		
在位期間			在位期間		
1. 英祖	83	51년 6개월	15. 純祖	45	34년 4개월
2. 太祖	74	7년 1개월	16. 孝宗	41	9년 11개월
3. 高宗	68	43년 7개월	17. 文宗	39	2년 2개월
4. 光海君	67	15년 1개월	18. 成宗	38	25년
5. 定宗	63	2년 2개월	19. 景宗	37	4년 2개월
6. 肅宗	60	45년 9개월	20. 明宗	34	21년 11개월
7. 中宗	57	38년 2개월	20. 顯宗	34	15년 3개월
7. 宣祖	57	40년 6개월	22. 哲宗	33	14년 6개월
9. 太宗	56	16년 8개월	23. 燕山君	31	11년 8개월
10. 仁祖	55	26년 2개월	23. 仁宗	31	7개월
11. 世宗	54	32년 6개월	25. 憲宗	23	14년 6개월
12. 純宗	53	3년 1개월	26. 睿宗	20	1년 2개월
13. 世祖	52	13년 2개월	27. 端宗	17	3년
14. 正祖	49	24년 3개월	平均	47	19년 2개월

〈표 3〉 조선시대 군왕의 사인⁸⁾

사인	임금
뇌출혈(중풍)	太祖 定宗 太宗
당뇨병	世宗 肅宗
소화기계 감염	中宗
폐렴	宣祖 英祖
패혈증(종기)	文宗 成宗 孝宗 正祖 純祖
진염병	燕山君 顯宗 景宗
자살	端宗
만성질환	世祖 仁祖
결핵의증	仁宗 明宗
기타	睿宗 光海君 憲宗 哲宗

의, 행사 등의 업무를 끝내면 거의 밤 9시가 넘어서야 자기만의 시간을 갖게 되는데, 웬만한 건강상태로는 감당하기가 힘들다.⁹⁾ 그래서 短命하는 君王이 많은 듯하다.

조선시대 임금들의 질병과 치료에 대한 기록은 현재 조선왕조실록을 근거로 살필 수밖에 없다. 그러나 별도로 내의원의 어의들이 임금의 질병을 진찰하고 치료한 기록에 있었다. 이것이 소위 내의원 일지, 또는 내전일지라고 하는 것인데, 실록의 기록보다 훨씬 의학적 내용이 소상하게 기록되어 있을 것으로 생각된다. 그런데 지금 남아있는 것은 마지막 純宗의 내의원일지 뿐이다. 즉 純宗이 사망하기 직전의 기록인 1926년 2월과 3월의 기록만이 정신문화연구원 장서각에 보존되어 있는 것으로 알려져 있다.¹⁰⁾ 이 기록을 보면 純宗은 약 오전 7시 30분경에 기상하고 밤 11시 50분경에 취침했던 것으로 나타나고, 오전과 오전에 약 3번에 걸쳐서 2시간 30분 정도 假寢을 했고, 그 밖에 진찰, 대변, 세수, 이발, 식사, 약물 등의 시간을 정해놓았다.

제일통계학자였던 석남국의 연구¹¹⁾를 보면 1906년~1911년에 평균수명이 남자 22.61세, 여자

8) 洪性鳳. 朝鮮朝 歷代王의 壽命과 그 死因. 한국인구학회지. 제14권 제1호. 1991: 45.

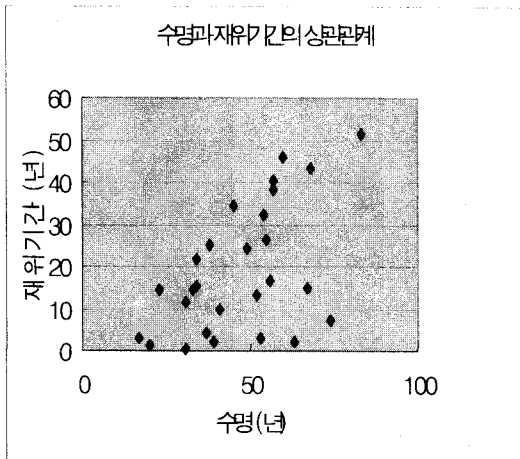
9) 신명호. 조선의 왕. 서울. 가람기획. 1998: 51-54.

10) 김호. 임금님의 건강일지. 서울. 문헌과 해석. 2001. 겨울 통권17호: 228-248.

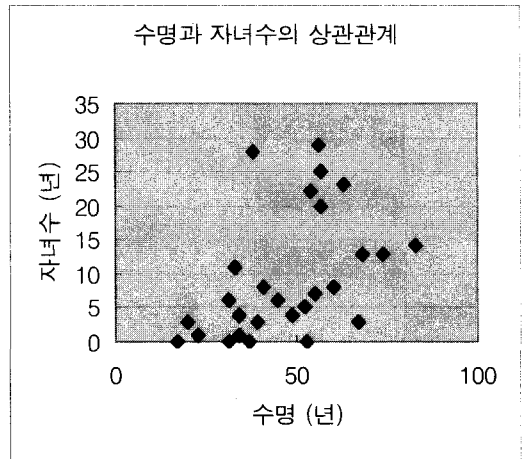
11) 石南國. 韓國의 人口增價의 分析. 勤草書房. 1972. (신동원의 “호열자, 조선을 습격하다” 74쪽에서 재인용.)

〈표 4〉 朝鮮時代 歷代 君王의 子女數¹²⁾

	子	女	子女數合		子	女	子女數合
1. 太祖	8	5	13	15. 光海君	3	0	3
2. 定宗	15	8	23	16. 仁祖	6	1	7
3. 太宗	12	17	29	17. 孝宗	1	7	8
4. 世宗	18	4	22	18. 顯宗	1	3	4
5. 文宗	1	2	3	19. 肅宗	6	2	8
6. 端宗	0	0	0	20. 景宗	0	0	0
7. 世祖	4	1	5	21. 英祖	2	12	14
8. 睿宗	2	1	3	22. 正祖	2	2	4
9. 成宗	16	12	28	23. 純祖	2	4	6
10. 燕山君	4	2	6	24. 憲宗	0	1	1
11. 中宗	9	11	20	25. 哲宗	5	6	11
12. 仁宗	0	0	0	26. 高宗	9	4	13
13. 明宗	1	0	1	27. 純宗	0	0	0
14. 宣祖	14	11	25	平均	5,22	4,30	9,52



〈그래프1〉



〈그래프2〉

24.44세에서 1942년에는 남자 42.81세, 여자 47.07세로 늘어났는데 이렇게 평균수명이 크게 늘어난 데에는 영유아사망률의 감소가 크게 기여하였다. 이 중 1906년~1911년의 통계가 비교적 조선후기의 상황과 가장 비슷할 것으로 예상되며, 남녀를

합한 전체 평균수명은 24살이고¹³⁾ 물론 이 수치는 출생 후 곧바로 사망한 아이의 수명까지 모두 포함한 것이기 때문에 영유아기의 사망률을 제외하면 평균수명의 수치가 훨씬 높아질 것이다. 어디까지나 이는 20세기 초의 자료를 근거로 한 평균수명

12) 신명호. 조선의 왕. 서울. 가람기획. 1988: 65. (평균은 필자가 추가)

13) 석남국의 연구결과. (신동원의 “조선사람의 생로병사” 54쪽에서 재인용.)

이기 때문에 조선시대 전반의 평균수명이 어느 정도인지는 정확히 알 수 없지만 보건위생관념의 수준으로 보면 크게 차이가 나지는 않는 것으로 추측할 수는 있다. 그런데 1942년에 ‘東西醫學上으로 본 長壽強壯의 秘訣’ 라는 제목으로 서의사인 李聖鳳과 한의사인 趙憲泳의 對談에 보면 조선사람 평균수명을 남자 37세, 여자 38세로 언급하고 있으며 조현영은 평균수명이 높은 소아사망을 때문에 낮은 것으로 보고 있다.¹⁴⁾

1930년대 통계 추계에 따르면 태어나서 5년 이내에 죽을 확률은 약 41%정도가 되었다고 하는데¹⁵⁾, 1910년대에는 더욱 높았을 것이다. 이를 앞의 석남국의 평균수명 조사결과와 얼추 맞추어 유추해 보면 5세 미만 영유아기 사망을 제외할 때 평균수명은 40세 전후까지도 올라갈 것으로 예상된다. 특히 1세미만의 사망률이 매우 컸던 것을 감안하면 5세미만을 제외한 평균수명은 40세보다 더 올라갈 가능성도 있을 것으로 보인다.

조선시대 임금들의 평균수명은 17세에 시해된 端宗을 제외하면 약 48세가 되는데, 이는 일반 백성들의 평균수명보다 조금 높은 수치로 볼 수 있으며 여러 가지 환경차이를 고려해볼 때 조금 미흡한 차이라고 생각된다. 이는 앞서 군왕의 질병과 하루 일과에서 보았듯이 과도한 정신적인 스트레스와 기름진 식사와 음주, 방사, 운동부족 등에 기인하는 것으로 보인다. 늘 쌓이는 七情過度와 운동부족, 膏粱厚味の 과다섭취 등은 氣血循環을 停滯시키고, 痰飲과 瘀血을 생산하여 肝氣鬱結, 脾胃陽虛, 心陰虛, 心腎不交, 心火亢炎 등의 문제 등을 일으키기 쉽다. 따라서 지금으로 따져서 ‘成人病’ 이라 이름하는 여러 가지 질병, 즉 고혈압, 심장병, 당뇨병, 비만, 지방간, 위장병, 관절염 등의 질환을 많이 앓은 것으로 생각된다.

특히나 世祖의 견제로 힘들게 생활했던 端宗, 어려서부터 虛弱하고 心弱했던 明宗, 효성이 지극하고 마음이 약했던 仁宗 등의 경우는 이러한 과도한 업무를 감당하기가 힘들 것이다. 光海君도 웬만하면 病을 핑계로 政事를 멀리하려 했는데, 이는 앞서 논했듯이 政治에 대한 염증 때문이기도 했겠지만 또한 업무가 많아 귀찮기도 하고 실제로 疾病으로 인하여 감당하기도 어려운 때문이기도 하였을 것이다. 이렇듯 君王의 疾病의 原因은 상당부분 君王, 즉 統治者 家門의 계승자라는 데에서 오는 정신적인 압박감과 이로 인한 情志損傷에 더해 왕으로서 해야 하는 매우 과중한 업무로 볼 수 있으며, 그 밖에 개인적인 先天體質의 強弱과 後天調養의 정도, 자연환경, 정치·사회적인 영향 등을 들 수 있으며, 또한 시대의 전반적인 상황이기도 하였던 전염병이나 종기의 내함으로 인한 폐혈증 등의 감염성 질환에 대해 의료수준이 미치지 못한 결과이기도 할 것이다. 이로 인한 여러 가지 요인들로 역대의 많은 왕들이 壽를 다 채우지 못하고 短命하는 경우가 많았던 것으로 생각된다.

이러한 병증의 예방은 비교적 간단하다고도 볼 수는 있지만, 실제로 지키기는 어려운 것으로서, 보건위생, 휴식과 적당한 운동, 균형 잡힌 식단, 원활한 對人關係 등으로 요약할 수 있다. 現代人들도 지키기 어려운데 하물며 옛 임금들은 더욱 힘들었을 것이다.

III. 결 론

조선시대 임금들은 막강한 권력과 경제적 부를 바탕으로 일반 백성들과 차별화된 생활을 영유하였다. 이러한 풍족한 의식주는 평균수명의 증가를 가져왔을 것으로 추측되나, 실제로는 조선시대 임금들의 평균수명이 약 48세 정도로 나타나서 일반 백성들과 큰 차이는 없었던 것으로 생각된다. 이러한 원인은 과중한 업무로 인한 육체적 피로, 정신

14) 李聖鳳 趙憲泳. 東西醫學上으로 본 長壽強壯의 秘訣. 春秋 朝鮮春秋社 제2권 제10호. 1942: 60-65.
15) 신동원의 책, “조선사람의 생로병사” 55쪽.

적 스트레스, 고령후미의 식생활과 운동부족 등으로 생각된다.

고령화 시대를 맞아 편안한 노후의 삶의 질을 위해서는 건강을 유지하는 것이 가장 중요한 일이다. 그러기 위해서는 건강할 때 더욱 건강에 힘써서 질병을 예방하는 것이 가장 효율적인 일이며, 특히 성인병을 예방하는 것이 가장 바람직할 것으로 보인다.

당대 최고의 의료수혜를 받았던 조선시대 임금들에게 권력과 부는 그다지 건강을 지키는 요소가 되지 못했다. 신분의 고하를 막론하고 가장 중요한 양생법은 적당한 운동과 휴식, 균형 잡힌 식사, 정신적 안녕, 적절한 스트레스해소에 있을 것이다. 따라서 노인들에게 가장 필요한 것은 최소한의 경제능력, 운동, 적절한 식사와 함께 편안한 마음일 것으로 생각된다.

한의학의 고전이라 할 『黃帝內經』에서도 이미 이러한 건강 비결과 양생법에 대해 잘 나와 있다¹⁶⁾. 고금을 통틀어 건강을 지키는 근본은 절제되고 조화로운 생활에 있으며, 치료보다 예방이 우선이라는 것을 강조하고 있는 것이다. 결국 조선시대 군왕의 삶과 질병을 통해서도 살펴볼 수 있듯이 장수의 비결은 자연에 순응하며 마음을 편히 가져 攝生을 잘하는 것에 있다는¹⁷⁾ 평범한 진리를 다시 확인할 수 있다.

참고문헌 및 자료

1. 李弘植編. 國史大事典, 서울. 知文閣. 1968.
 2. 實錄廳. 朝鮮王朝實錄, 서울. 探求堂. 1980.
 3. 張介賓. 類經, 北京. 人民衛生出版社. 1965: 2, 12.
 4. 세종대왕기념사업회, 민족문화추진회. CD-ROM 韓國歷史 五千年 III, 서울. 서울시스템. 2001.
 5. 金勳. 朝鮮前期 君王의 疾病에 관한 研究, 圓光大學校 博士學位論文, 1996: 12-70.
 6. 尹漢龍·尹暢烈. 朝鮮王朝實錄에 나타난 朝鮮中期帝王들의 疾病과 死因研究, 韓國醫史學會誌, VOL.14, No.1. 2001: 150.
 7. 李海雄. 朝鮮時代 明宗, 宣祖, 光海君의 疾病에 대한 研究, 東義大學校 碩士學位論文, 2003: 14-51.
 8. 金勳. 朝鮮時代 孝宗의 질병 및 死因에 관한 考察, 韓國醫史學會誌, VOL.17, No.2. 2004: 130-138.
 9. 洪性鳳. 朝鮮朝 歷代王의 壽命과 그 死因, 한국인구학회지, 제14권 제1호, 1991: 35-46.
 10. 김정선. 조선시대 왕들의 질병치료를 통해 본 의학의 변천. 서울대학교 대학원 박사학위논문, 2005: 14-73.
 11. 김연수. 고령화 사회에서 노인건강과 스포츠활동의 관계. 원광대학교 박사학위논문, 2004: 128-132.
 12. 이정숙. 환경과 건강요인이 노인의 보건복지에 미치는 영향. 한서대학교 박사학위논문, 2004: 88-94.
 13. 정진홍. 우리나라 노인의료서비스정책의 현황과 발전방향에 관한 연구. 단국대학교 정책경영대학원 석사학위논문, 2004: 13-15.
 14. 李聖鳳 趙憲泳. 東西醫學上으로 본 長壽強壯의 秘訣, 春秋, 朝鮮春秋社, 제2권 제10호, 1942: 60-65.
- 16) '食飲有節 起居有常 不妄作勞 故能形與神俱 而盡終其天年 度百歲乃去 今時之人以酒爲漿 以妄爲常 醉以入房 以欲竭其精 以耗散其真 不知持滿 不時御神 務快其心 逆於生樂 起居無節 故半百而衰也.' (上古天真論)
'是故聖人不治已病治未病 不治已亂治未亂 此之謂也. 夫病已成而後藥之 亂已成而後治之 譬猶渴而穿井 闕而鑄兵 不亦晚乎' (四氣調神大論)
(張介賓. 類經, 北京. 人民衛生出版社, 1965: 2, 12.)
- 17) "구타여 藥의 힘을 비둘라 할 것이 아니라. 自然에 順應하고 中庸을 잊지 않고 마음을 편게 가지고 攝生을 잘하면 自己의 天稟한 수명까지 살수 있다는 데에 한 信念을 가지면 되겠지요." (李聖鳳, 趙憲泳, 東西醫學上으로 본 長壽強壯의 秘訣, 春秋, 朝鮮春秋社, 제2권 제10호, 1942: 65.)

15. 김호. 임금님의 건강일지. 문헌과 해석. 겨울 통권17호. 2001: 228-248.
16. 정경희. 인구고령화에 대비한 노인보건복지 종합대책. 한국보건사회연구원. 보건복지포럼. 2003 2월: 64-65.
17. 金重漢, 金達鎭. 韓·中醫學簡史. 부산. 소강. 1995: 32.
18. 金斗鍾. 韓國醫學史. 서울. 探求堂. 1993: 193-332.
19. 이성무. 유네스코 지정 세계기록유산 조선왕조실록 어떤 책인가. 서울. 동방미디어(주). 1999: 13-34.
20. 이덕일. 누가 왕을 죽였는가. 서울. 푸른역사. 1998: 13-140.
21. 강영민. 조선시대 왕들의 생로병사. 서울. 태학사. 2002: 11-175.
22. 신명호. 조선의 왕. 서울. 가람기획. 1998: 65, 51-54.
23. 신동원. 조선사람의 생로병사. 서울. 한겨레신문사. 1999: 54-55.
24. 신동원. 한국근대보건의료사. 서울. 한울. 1997: 176-193.
25. 신동원. 호열자, 조선을 습격하다. 서울. 역사비평사. 2004: 73-76.
26. 이덕일, 이희조. 우리 역사의 수수께끼. 서울. 김영사. 1999: 169-188, 216-235.
27. 박영규. 한권으로 읽는 조선왕조실록. 서울.웅진씽크빅. 2004: 17-373.
28. 孫弘烈. 韓國中世의 醫療制度研究. 서울. 修書院. 1988: 165-298.
29. 韓國韓醫學研究所. 韓國韓醫學史再定立(上). 보건복지부. 2005: 213-338.
30. 韓國韓醫學研究所. 韓國韓醫學史再定立(下). 보건복지부. 2005: 1-45.
31. 보건복지부. 2004보건복지백서. 2005: 19-22, 118-121.
32. 보건복지부. 2005년 주요 업무계획. 2005: 21-22.
33. 통계청. 세계인구의 날에 즈음한 세계 및 한국의 인구현황. 2005: 6.
34. 통계청. 장애인구 특별추계 결과. 2005: 6-8.
35. 통계청. 고령자 사망원인 분석결과. 2005: 3-4.
36. 한국보건사회연구원. 2004년도 전국 노인생활실태 및 복지욕구조사. 2005: 15, 22-25.
37. 한국보건사회연구원. 한국인의 주요 상병 및 건강행태 분석. 2003: 509-531.
38. OECD Health Data 2002(인구통계)
39. OECD Health Data 2004(보건의료비통계)