

홍유손의 양생사상 연구

표보영 · 안상우*

한국한의학연구원

A Study on Taoist Prevent Health of Hong, You-Son

Bo-Young Pyo & Sang-Woo Ahn*

Korea Institute of Oriental Medicine

Abstract

Hong, You-Son(1452~1529) overcame his suffering, caused by his low social standing, through Taoism. Hong, You-Son could be infatuated with Taoism because Taoism was still spread all over the country in early Chosun dynasty and in more permissive atmosphere than the atmosphere after the Japanese invasion of Korea in 1592. Therefore, Taoist health prevention, not religion, reflecting theory of Taoist hermit and wishing for perennial youth and long life was prevalent among the intellectual class in that period. In addition, it was very fascinating idea for Chosun intellectual class to prevent health with practice because medicine was not developed in that period.

The importance of his health prevention was vitality; he insisted that people can get health and long life with it and need mind practice to discard greed of this life. His advocacy was agreed with Kim, Si-Seup, and Chung, Ryum, the members of Danhak School, and his health prevention became a base for medicine developments preventive medicine.

Hong, You-Son seemed to use Taoism not to avoid temporally, but to overcome his suffering, and furthermore, find out self identity. He became one of major members of Danhak School because the ideas of Taoism such as accomplishing health and long life with self practice and achieving self satisfaction with discarding utilitarianism was fitted for conflict mind of Hong, You-Son. Taoist ideas were reflected in his poetry and his everyday life; he identified a Taoist hermit with Himself in his poetry and acted like a hermit in his everyday life.

· 접수: 2008년 10월 8일 · 논문심사: 2008년 10월 22일 · 채택: 2008년 10월 30일

* Corresponding author: Sang-Woo Ahn, Korea Institute of Oriental Medicine

Tel: 042-868-9442, Fax: 042-863-9463, E-mail: answer@kiom.re.kr

Key words : So Chong, Hong You-Son, Taoist, Prevent health

1. 서론

傳統的 養生觀은 道教思想에서 비롯된 것이 많으며, 이는 醫家에서도 중시한 건강법이다. 이러한 양생법들은 조선전기로부터 朝鮮丹學派들에 의해 수련에 의한 양생법으로 전승되었다. 조선단학파의 鼻祖라 할 수 있는 金時習과 의가로도 유명한 鄭謙이 대표적인 인물들로 그동안 주목을 받아왔지만 김시습을 이은 洪裕孫에 대한 한의학적 연구는 매우 소략하고 생소한 편이다. 그리하여 본고에서는 단학과 계승자로서 洪유손의 양생관을 살펴보고자 한다.

籐叢 洪裕孫은 文宗 2년(1452)에서 中宗 24년(1529)때의 인물로, 뛰어난 文才로 文名을 떨쳤으나, 아버지가 鄉吏라는 신분적인 한계로 인하여 그 재능을 펼쳐 보일 기회가 없었다. 사대부 중심의 사회 속에서 洪유손은 신분적 속박의 시련을 겪게 되고 현실지향의 포부를 접을 수밖에 없었던 것이다. 하지만 그는 불합리하고 모순적인 사회에 대하여 반항하기보다는 세속에 대한 미련과 집착을 버리고 자신과 神仙을 동일시하며 자연 속에서 逍遙自適하면서 초월적인 삶을 지향하였다. 여타 유학자들처럼 피상적이고 일시적으로 道교사상에 고개를 돌렸던 것이 아닌 일상생활에서 仙界를 꿈꾸고 仙人이 되고자 노력한 것이다.

그에 대한 연구는, 인문학분야에서 체제 밖으로 이탈했다는 점에서 方外人의 한 사람으로 처음 언급되었다.¹⁾²⁾ 이후 비로소 朝鮮丹學派로써 洪유손 개인에 대한 연구가 본격적으로 시작되게 된다.³⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾⁷⁾⁸⁾ 대략 이들의 결론은 크게 세 가지로 요약할 수 있다. 첫째, 체제

의 바깥으로 이탈했다는 점에서 方外人의 한 사람으로 방외인적 삶의 자세에 중점을 둔 점, 둘째, 한적과 관조의 차원을 중심으로 은일적 인물로 본 점, 셋째, 道교사상에 젖어 신선적인 생활을 지향하며 살아간 인물로 파악한 점이다. 기왕의 연구들은 그가 신분의 굴레 속에서 내면의식의 변화를 겪고 그로인해 道교사상에 경도한 것이라는 점을 지적하였다. 그러나 유학이 지배적이었던 분위기 속에서 洪유손이 道교에 심취할 수 있었던 배경과 당시 단학파가 뚜렷한 행적을 보이면서 양생법이 성행할 수 있었던 점 등에 대한 심화된 논의는 충분하게 논의되지 못하였다.

洪유손은 미천한 신분으로 인한 시련과 고통을 일시적 회피의 목적으로 道교사상을 이용한 것이 아니었다. 그는 道교사상을 통해 자신의 고통을 승화하고 나아가 道교사상 속에서 자아정체성까지 찾고자 한 것으로 보인다. 따라서 洪유손의 가장 큰 특질은 내면의 기저에 존재하는 道교적 사상이라고 할 수 있으며 건강관리, 심신수양을 통해 불노장생을 기원하는 道교적 수련의 성격이 그의 養生觀을 형성시켰을 것이라고 가정할 수 있겠다.

그러므로 본고에서는 이와 같은 문제인식을 바탕으로 우선 道교에 대한 시대적인 반응입장들을 고려하여 논의하고 단학과 계승자로서의 그의 구체적 양생관의 특징을 다른 단학과 인물들과 비교·분석하여 심도 있게 알아보고자 한다. 그 후 洪유손이 어떻게 道교를 통해 심리적 고통을 극복·초월하여 신선세계를 지향하는 한편 자아인식의 경지에 도달하여 양생관을 실천하였는지를 그의 詩를 분석함으로써 결과를 도출해 내도록 하겠다.

2. 단학과 계승과 양생관의 특징

南孝溫은 홍유손을 가리켜 “詩는 黃山谷과 비길만하고, 文章은 莊子와 같고, 재주는 諸葛孔明과 같고, 행실은 東方朔과 같다.”⁹⁾고 하였다. 이것은 시를 지움에 황산곡과 같이 시격과 기교가 뛰어나다는 것이며, 문장은 장자의 평범치 않은 자유분방함을 닮았다는 것이고, 제갈공명과 같이 재기가 뛰어나다는 말이며, 행실이 동방삭 같다는 것은 그의 도교적인 행적을 극명하게 보여주는 말이다. 이렇듯 그는 신분적 한계를 도교로 승화시켜 도교에 심취하여 신선세계를 지향하는 삶을 살았고, 여타의 유학자들과 다르게 일시적인 현실도피책으로 도교에 빠진 것이 아니라 나아가 조선조 단학파의 한사람으로써 양생법을 학습하고 실천하였다.

남효온(1454~1492)의 말에서도 유추할 수 있듯 홍유손은 도교에 심취한 자로 조선에서 새로운 학파로 부상한 단학파의 한 사람이다. 단학파란 이종은이 『朝鮮道教史』라는 책에서 처음 언급한 말로¹⁰⁾ 신라시대 최치원을 시작으로 희미하게 전해져 내려오다가 조선 시대에 구체적인 학파가 생성되었는데, 김시습을 그 鼻祖로 꼽고 있으며, 김시습을 잇는 다음 인물은 홍유손이라고 할 수 있다.

조선조 사회는 유학이 지배적인 사상임을 주지하는 사실이며, 홍유손 학문의 출발지 또한 성리학이었다. 그러나 홍유손이 활동했던 조선전기는 사대부들이 유학을 배웠다고 해서 극렬하게 배격하지는 않는 시기였기 때문에, 생활 속에서 도교를 자연스럽게 수용하는 분위기였다. 임진왜란 이후에 유학자들이 만연한 시대가 되면서부터 도교철학은 유학자들에게 점점 이단으로 배척을 받게 된 것이다. 도교사상은 조선전기에 단학파가 뚜렷이 생성되면서

두각을 드러낸 것 일뿐 도교는 고조선 이래로 역대의 여러 나라를 거쳐 祭天하지 않은 나라가 없을 정도로 국권의 보호아래 科儀道敎로서 왕권을 위시하는 역할로서 유구한 전통을 지켜왔다. 그러나 성리학이 유입하게 되고 결국 임진왜란 후 유학에 맹종하는 유신들의 반대로 科儀的 도교의 모습은 끊기고 만 것이다.¹¹⁾ 그러므로 조선전기에는 科儀的인 도교의 모습이 미미하나마 존재하고 있었고 또 임진왜란 후보다는 비교적 수용적인 분위기였기 때문에 지식층들 사이에서도 종교로서의 역할을 하기보다는 神仙思想, 不老長生 염원 등을 반영하여 성행하게 된다. 그리하여 金時習(1435~1493)을 鼻祖로한 단학파의 모습이 이 때 뚜렷한 윤곽을 드러내게 된다.

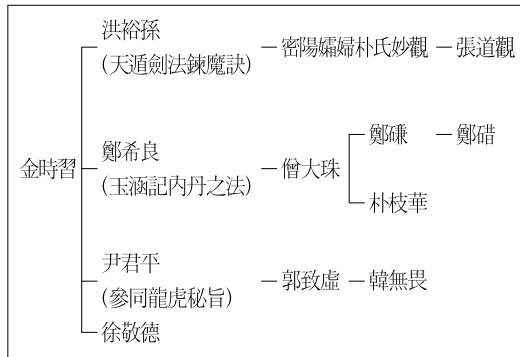
朝鮮前期의 修練的인 道敎에 대한 관심은 도교자체의 종교적인 면의 접근이 아닌 古代의 神仙說을 기반으로 辟穀, 服餌, 調息, 導引, 房中 등 각종 養生法에 대한 관심이었다. 당시 의학이 충분한 발달을 이루지 못하고 대중화되지 못한 현실에서 수련을 통해 장수를 누릴 수 있다는 점으로써 학식이 있는 인사들에게 상당한 매력으로 다가갔던 것으로 보인다. 현실성과 합리성이 부족한 점이 있다하여도 당시 지식인들은 朱子가 「參同契」와 「陰符經」 같은 道書에 관심을 가지고 校注作業을 한 것 등에 영향을 받아 그러한 部類의 책들을 閱覽하는 것을 忌諱하지 않았고 道敎的인 修練法에 대해서 造詣가 깊은 사람이 나오게 된 것이다.¹²⁾

이렇듯 조선 초기 도교적 수련법의 지대한 관심과 유행이 새로운 양생법을 탄생시키거나 구체적 방법론으로 발전하게 되었고, 당시 신분적인 제약과 현실과의 괴리감 등으로 좌절하고 갈등하던 홍유손은 비교적 자유분방하고 現世的인 성격의 도교에 심취되기가 쉬웠을 것이다. 自力에 의한 修練으로써 神仙生活을 추구하며 건강과 장수를 이룰 수 있고, 또 仙界를 지향하면서 功利의 욕심 없이 자기만족

의 성취감을 가질 수 있다는 도교의 성격이 이때 홍유손의 갈등심리와 들어맞으면서 자연스럽게 道脈의 한사람으로써 자리 잡게 되었던 것이다.

홍유손은 金時習으로부터 직접 道訣을 전수 받았다고 전해지는데, 김시습은 홍유손에게 『天遁劍法鍊魔訣』을 전했고, 또 정희량·윤군평에게 전했으며, 정희량이 스님 대주에게 이를 전했고, 다시 대주스님이 정렴과 박지화에게 전하여¹³⁾ 조선 단학파의 맥을 형성했다고 한다. 이를 도표화하면 다음과 같다.

Table 1. The members of Danhak School



수련적 양생법을 중시한 조선의 단학파들은 예부터 전해 내려오던 金丹이라 불리는 仙藥을 제조하여 먹는다든지 하는 이념에서 탈피하여 자기 스스로 신체적 수련을 통해 自力으로 자신의 몸에 內丹을 만든다는 기본이념을 주장하였다. 김시습이 홍유손에게 전한 『天遁劍法鍊魔訣』은 아쉽게도 전해지지 않지만 김시습을 바로 뒤이은 사람이 홍유손이라는 점을 감안할 때 김시습의 양생관은 홍유손의 양생관과 부합되는 점이 많을 것으로 추정할 수 있겠다. 하지만 김시습과 정렴의 문헌은 풍부한데 비하여 홍유손은 다소 소략한 면이 있으므로 우선 김시습과 정렴의 전후관계를 알아본 후에 홍유손을 대입시키는 작업이 필요하다.

우선 二分的으로 김시습과 정렴의 양생관을 살펴보면 김시습은 다소 哲學的이고 玄學的인 면이 있는 반면 鄭礪(1506~1549)은 이후 초학자들도 쉽게 알 수 있는 방법으로 실제적이고 구체적으로 양생법을 서술하였다. 건강과 수명을 연장한다는 점에서 김시습보다 구체적으로 서술된 양생법들은 건강관리 차원에서 의학적 측면이 좀 더 강한 것이라고 볼 수 있겠다. 실제로 정렴의 아우인 鄭礪(1533~1603)은 허준과 함께 『東醫寶鑑』을 편찬한 인물로 알려져 있고 두 형제는 醫家로서도 유명하다. 이렇듯 김시습 代의 현학적이고 철학적인 수련방법이 정렴의 代에 와서 보다 건강을 위한, 예방의학적인 면으로 변화되어 가는 과정을 보이고 있는 것이다.¹⁴⁾

그러므로 김시습을 스승으로 삼고 그에게 직접 道를 전수 받은 홍유손과 김시습의 연관 관계를 볼 때 김시습의 현학적이고 추상적인 측면이 강한 양생법들은 홍유손에게 상당한 영향을 끼쳤을 것이라는 결론을 쉽게 도출할 수 있다. 김시습과 홍유손의 연관관계와 후대의 정렴이 그것을 어떻게 이어갔는지 그의 養生觀을 다음과 같이 두 가지로 나누어 비교·분석해보겠다.

1) 혈기의 중요성

다음은 <贈金上舍書>에 나오는 내용이다.

Table 2. Prevent health of Hong, You-Son 1

“병을 다스리는 방법은 의약에 있는 것이 아니고, 요컨대 좋은 혈기를 잘 보호하는데 달려 있다. 일신의 가득찬 氣를 잘 조절하면 오장육부가 튼튼해지고 臟腑가 튼튼해지면 客風이 안에서 막히지 않아서 혈기가 차거나 부족한 폐단이 없게 된다. 醫家의 千言, 萬藥과 仙家의 玉函寶方에 실려 있는 말이 모두 養生術인데, 먼저 음식을 삼가고 조절하는 것을 논하였

고, 뒤에 心神을 조절하고 보호함을 논했으나, 만약 음식을 조절하지 않고 마음을 지키지 않는다면 혈기가 浮虛하여 客風을 잘 불러들이게 되어 몸이 위태로운 지경에 이르게 된다.”¹⁵⁾

홍유손은 양생법으로 血氣를 중시하고 있다. 의약에 의지하기보다는 병이 발생하기 전에 좋은 혈기를 잘 조절하고 보존하여 몸을 단속해야 한다고 하였다. 혈기가 차거나 부족하게 되면 객풍이 들어와 병이 발생하게 되므로 스스로가 몸을 관리해야 하는데, 그 방법은 음식을 조절하고 마음을 조절하여 객풍이 들어오지 못하도록 관리해야 한다는 주장이다. 이것은 氣와 신체의 호응을 중시하는 김시습의 양생법과 통하는 면이 있다. 金時習은

Table 3. Prevent health of Kim, Si-Seup 1

“신선이라는 것은 性を 기르고 氣를 마시며 龍虎를 단련하여 늙음을 물리치는 것이다.”¹⁶⁾

라고 하였다. 신선이 되기 위해서는 養性·服氣·鍊龍虎해야 한다는 것은 본래의 성품을 길러 심신을 안정하게 하고, 호흡으로서 元氣를 회복하는 것이며, 內丹을 수련함을 말한다. 이는 氣와 身體의 본연의 모습을 유지해야 함을 주장하는 것으로서 이것은 홍유손이 血氣를 가장 중요시한 것과 상통한다고 할 수 있겠다. 다음으로 정렴의 견해를 살펴보자.

Table 4. Prevent health of Chung, Ryum

“대체로 풍사의 우환은 혈맥 속으로 숨어들어 드러나지 않게 몸속을 돌아다니는 데도, 이것이 사람을 해치는 무서운 흉기가 되는 줄도 모르고 있다. 그것이 오래 되면 경맥의 깊은 곳에서 고향에까지 들어가게 되는데 그런 연후에는 의사를 찾아 약을

써도 이미 때는 늦게 된다. 의가는 병이 난 후에 병을 다스리지만 도기는 병이 나기 전에 미리 병을 다스린다. 정기와 풍사는 물과 불 같아서 서로 용납하지 못하므로 정기가 머물러 있으면 풍사는 저절로 달아나서 百脈이 절로 유통되고 三宮의 기운이 자연스럽게 오르내리게 될 것이니 질병이 무슨 까닭에 생기겠는가? 조금만 정성을 다하여 부지런히 수련을 한다면 반드시 수명을 연장하여 죽을 날을 뒤로 물리치게 될 것이다.”¹⁷⁾

정렴의 주장은 김시습보다 조금 더 구체적으로 홍유손의 주장과 일치한다. 질병이 접근조차 할 수 없도록 미리부터 준비하고 예방한다는 차원에서의 양생관이라고 할 수 있다. 정렴은 正氣라는 용어를 사용하였는데 이것은 홍유손의 혈기와 호응한다고 할 수 있다. 正氣와 風邪는 함께 공존할 수가 없다. 그러므로 正氣를 유지하고 보호하면 저절로 질병이 사라지게 되고 질병의 발병자체가 있을 수 없는 일이라고 단언하고 있다. 이를 부지런히 수련하면 생명까지도 연장할 수 있다는 점에서 홍유손이 혈기를 잘 보호하면 오장육부가 튼튼해지고 오장육부가 튼튼해지면 객풍이 안으로 들어와 막히지 않기 때문에 혈기가 차거나 부족한 폐단이 없게 된다는 주장과 흡사하다.

이렇듯 정렴의 글은 김시습과 홍유손의 글보다 의학적 용어들이 발견된다. 작은 차이일지라도 정렴의 설명이 좀 더 의학적이고 건강과 수명을 거론하고 있다. 이러한 현상이 일어나게 된 이유는 조선조의 사회정세가 김시습의 시대에서 정렴의 시대로 내려오면서 양생에 대한 관심이 민중에게도 점차 전파된 것이 가장 큰 원인이라고 할 수 있다. 儒學者가 主를 이루는 조선사회에서 도교적 양생법은 지식층들 사이에서 비판적인 시선이 대부분이었으나 김시습, 홍유손, 정렴 등 일부 불우한 처지의 선비들에 의해 연구·발전되었고 이러한

독자적인 성격의 학문이 일부 민중들에게도 지지를 받게 된다. 질병이 발병해도 의료비 지출에 어려움이 많은 민중들에게 自己修鍊을 통한 치료법의 존재와 경험방들이 민중들에게 높은 호응을 받게 된 것이다. 민중의 관심이 높아짐에 따라 초학자인 그들을 독자로 한 수련서들은 자연히 구체적이고 실제적인 성격을 띠게 된 것이며, 또한 앞에서 제시한 道脈의 전수과정을 봐도 알 수 있듯 사승관계로 이루어진 단학파의 성격상 김시습代의 양생관은 홍유손을 거쳐 정림의 代에 와서 더욱 구체적으로 발전되고 확대되어 기틀이 잡힌 학문으로 성장하게 된 것으로 추정된다.

2) 마음의 수련

홍유손의 같은 글 중 다음 부분을 보면 혈기와 더불어 기본적으로 마음의 수련을 강조하고 있다.

Table 5. Prevent health of Hong, You-Son 2

“영달은 외부를 위해서가 아니라 자신을 위해서인 것이요 타인을 존중하기 위해서가 아니라 자신을 존중하기 위해서이다. 스스로를 존중하는 사람은 그 마음을 우선하고 외물을 뒤로한다. 洪範의 五福에 長壽를 첫째로 꼽았으니, 장수는 성인이 중시하였던 것이다. 성인이 중시하였을 뿐만 아니라 벼룩과 이따위의 미물조차도 자기 목숨을 중시하니, 벼룩 公卿이나 將相에 이를지라도 만약 장수하지 못한다면 부귀영달을 가진들 무슨 소용이 있겠는가. 上舍가 利達을 잇고 衛生에 전념하여 밖으로 외물을 보고 안으로 그 이치를 관찰하여 병을 근심하지 말고 마음을 잘 조절한다면 능히 장수하여 여러 책들을 즐겁게 볼 수 있을 것이니, 이렇게 되면 기다리지 않아도 문장이 절로 향상되고 바라지 않아도 榮爵이 절로 이르게 될 것이다.”¹⁸⁾

사람이 사는데 중요한 것은 利達이 아니라 건강하게 장수하는 것이다. 미물조차도 자신의 생명을 중시하니 公卿·將相이 된다하여도 장수하지 못한다면 무용지물일 뿐이다. 그러므로 부귀영달은 뒤로하고 우선 안으로 자신의 마음을 조절하여 편안히 해야 한다. 병에 걸릴까 근심하지 말고 마음을 화평히 한다면 건강하게 장수할 수 있을 것이라는 주장이다. 장수에 대한 방법으로 어떠한 약물과 침구를 사용하라는 말은 한구절도 없다. 오로지 자신의 마음을 淸淨하게 조절하여 예방의학적인 장수 방법으로 마음의 수련을 중요시함을 알 수가 있다. 이렇듯 간단한 듯 보이지만 기초적인 내면의 수련법은 건강을 지키는 최상의 방법이다. 홍유손에게서는 구체적 방법을 발견할 수 없지만 이러한 기본적인 양생관은 김시습의 행동의 절제와 마음의 평온을 중시해야 한다는 주장과 일치한다.

Table 6. Prevent health of Kim, Si-Seup 2

“근심에 상하지 말고 놀람과 두려움에 고달파하지 말며 애증과 의혹에 빠지지 말라. 욕심에 급급하지 말며, 분함에 조급하지 말라. 네 형체를 피로하게 하지 말고 네 정신을 동요치 말라. 고요하고 잠잠한 데로 마음을 돌리면 장수할 수 있을 것이다. 또 그 말이 적막하고 한담한 것에 가까운데도 만일 보지도 않고 듣지도 않으며 눈을 감고 입을 다물면, 사람됨에 있어서 화생하지 않은 나방과 같으며 진흙 속에 묻혀 있는 조개와 같을 것이다.”¹⁹⁾

김시습과 홍유손의 관계는 道脈 전수자의 師弟關係를 넘어선 忘年之友였고 홍유손은 특히 김시습을 정신적인 존경의 대상으로 삼았다.²⁰⁾ 그러므로 김시습의 양생관은 홍유손의 양생관에 지대한 영향을 미쳤을 것으로 추정된다. 김시습의 양생법은 조금 더 엄격한 듯 보인다. 자신의 감정을 철저히 조절하도록

하고 있다. 七情을 절제하여 외부에 대한 욕심을 끊고 적막하고 한담한 곳으로 스스로 정화하도록 하고 있으며 이러한 수련이 되면 장수는 물론 말이 이치에 따라 옮겨지고 행업으로 쌓일 것이라고 주장한다. 이러한 면은 단학파의 수련에서 기초적인 것이다. 감정을 버리고 자기의 성품과 정신을 길러 욕심을 끊으면 正氣를 길러내게 된다. 그러므로 앞서 홍유손과 정림이 말하는 좋은 혈기와 正氣를 이루려면 스스로의 심신 수양이 먼저 선행되어야 한다는 것이다. 이러한 심신의 수련법은 김시습의 <修真第五>나 정림의 <龍虎訣>에서 服氣·閉氣·胎息 등으로 구체적인 수련법으로 발전·제시되어 있다.

홍유손은 실제로 칠십이 넘은 나이에든 머리가 새지 않고 가는 바늘에 실을 꿰 수 있었다고 하며,²¹⁾ 77세로 세상을 떠났으니 양생법을 실천하여 장수하였던 것으로 생각된다.

홍유손 뿐만 아니라 이러한 양생관에 의한 수련법은 건강을 중시한 유학자들 사이에서 건강관리, 심신수양, 소요자적의 생활 등으로 관심을 받아 후에 더욱 세련되어지면서 조선 시대의 의학의 기본체계를 확립시키는 데에까지 이르렀고 나아가서는 醫學의 本意를 해명하는 데까지 전개 되었다.²²⁾ 특히 정림·정작의 형제들은 道家로서보다 醫家로서 알려져 있는데, 鄭礎이 許浚과 함께 『東醫寶鑑』을 편찬하였고 또 이들 형제는 도교에 깊은 관심을 가진 자들이므로 『東醫寶鑑』에 도교적 색채가 강하게 드러남은 수궁이 가는 사실이다. 뿐만 아니라 실제로 『東醫寶鑑』의 內景篇에서 許浚은 의학의 기본은 調攝修養이 첫째이며 醫藥은 그 둘째라고 기술하고 있고,²³⁾ 그가 쓴 『東醫寶鑑』의 序文에서도 다음과 같이 주장하고 있다.

Table 7. Taoism characters of the Dongeui Bogam

“신이 생각하건대, 사람의 몸은 안으로는 오장육부가 있고 밖으로는 근육·기육·혈맥·피부가 있어 그 형체를 이루고 있습니다. 그리고 정(精)·기(氣)·신(神)은 또한 장부와 온몸의 주가 되는 것입니다. 그래서 도가의 삼요(三要, 精·氣·神)와 불가의 (四大, 地·水·火·風)가 모두 이것을 이르는 것입니다. …… 도가는 청정과 수양을 삶의 근본으로 삼고, 의가는 약과 침으로 치료합니다. 이는 도가가 그 정수를 얻은 것이요 의가는 그 조락을 얻은 것일 뿐입니다.”²⁴⁾

도교의 淸靜과 修養을 삶의 근본으로 삼음이 精髓가 됨을 인정하고 있으며, 의약과 침술보다도 중요한 것이 自意에 의한 수양임을 강조하고 있다. 이는 도교의 사상에 의거하여 醫學의 本意를 설명하고 있다고 볼 수 있다. 이는 당시 사상의 底邊에 도교사상이 깊숙이 침투되어 있었음을 뒷받침하는 것이며, 또한 앞서 김시습과 홍유손, 정림이 혈기를 중시하고 마음의 수련을 강조한 주장과 일치함을 알 수가 있다. 또한 다소 추상적이고 허황된 면이 있는 이들 단학파의 養生觀에 신빙성을 부여하는 근거라고 할 수 있겠다.

이러한 양생관은 심리적·육체적인 수련을 통해 신체건강은 물론 정신건강까지도 함께 추구함으로써 예방의학적인 건강기법이 된다고 할 수 있겠다. 양생법이 지니고 있는 심리학·의학적인 의미는 현대적 관점에서 새롭게 관심을 받으며 부상하고 있는 ‘웰빙(well-being)바람’과도 합치되는 바가 있다고 보여지며 그 치료의 효용성이 체계적으로 입증된 것은 아니나 개인적인 위생의 한 방법이며 인격적으로 성숙하게 하는 근본적 치료의 방향으로 현대 한의학에서 수용하고 발전시켜야 할 분야라고 생각된다.

3. 신선세계의 지향과 본 양생의 실천

앞서 살펴본 바와 같이 홍유손은 단학파의 한 사람으로 양생법을 몸소 실천해나갔다. 科擧에 실패했거나 정치현실에 의한 좌절 등으로 현실을 도피하기 위해 일시적으로 道敎에 심취했던 여느 유학자들과는 근본적으로 달랐다. 이들과는 다르게 現世의 욕심은 일찌감치 버렸으며, 신분관계에서 오는 좌절감과 갈등감을 극복하기 위해 名山大川을 유람하며 自足の 생활을 하였고, 자신이 仙人임을 자부한 것이다. 일시적인 도피의 수단으로서 도교에 경도된 것이 아니라 자신도 仙人이 되기 위해 노력하는, 道敎思想에 깊이 심취한 모습을 살펴볼 수가 있는 것이다.

신선사상의 요체는 不老長生과 仙郷을 추구하는 것이다. 신선사상은 도교발생 이전부터 山嶽信仰과 밀접한 관계를 유지하면서 존재하다가 후대에 도교에 유입되었고, 인간의 長生不死라는 본능적인 욕구와 결합하여 도교사상의 근간이 되었다.²⁵⁾ 그리하여 홍유손 또한 그의 문학에서 이러한 점이 흡수되어 있는데 다음의 시는 도교적인 상상력을 발휘한 차원 높은 신선세계를 추구하는 홍유손의 모습을 살펴볼 수 있는 작품이다.

Table 8. Poem of Hong, You-Son 1

題金剛山	金剛山에서 쓰다
生先檀帝戊辰歲	단군은 무진년 전에 태어나
眼及箕王號馬韓	箕王이 馬韓의 임금됨을 보았네
留與永郎遊水府	永郎과 함께 水府에서 노닐다
又牽春酒滯人間	다시 봄술 들고 인간세계에 머무네

이 詩는 홍유손의 자신과 민족에 대한 상당한 자부심을 엿볼 수가 있는 시이다. 그는 단군을 箕王보다 먼저 태어나 箕王이 마한의 임금이 되는 것까지 지켜본 인물로 표현하였는데, 이는 민족주의적이고 주체적인 사고를 드러내는 것으로서 도입부분으로 작품 내의 배경을 인류국가의 기원전으로 설정하여 신비로움을 부여하고 있다.

앞에서 단군이 무진년 전에 태어나 역사를 지켜본 신성한 인물임을 표현이었다면 轉·結句에서는 다음 시대인 신라시대에 나는 신라의 신선인 永郎과 함께 水府를 노닐었던 신선이라고 설정하고 있다. 역사의 흐름과 함께하는 배경설정은 엄청난 상상력을 발휘한 현실 초월적인 구성이라고 할 수 있다. 게다가 자신은 신선이지만 인간들이 마시는 봄술의 매력에 끌려 인간세계에 머무르고 있다는 표현으로 이어진다. 허무맹랑하게 보일 수 있는 이러한 표현은 단군과도 견줄 수 있는 신성한 인물을 자신과 동일시하고 있는 것으로 홍유손 자신의 대단한 자부심을 보여주는 것이라고 볼 수 있다.

이는 그저 피상적인 도교의 심취가 아니라 神仙과 함께 노니는, 구체적으로 자신을 신선에 비유하고 자신을 신선이라고 자부하는 소충의 모습을 잘 표현한 대표적인 작품이라고 할 수 있겠다.

이 詩題의 小註에는 “金剛山の 한 자락이 백여리에 걸쳐 뻗어 있는데, 雪嶽山이 금강산과 닮았기 때문에 小金剛이라 한다. 이 작품은 小金剛에 題한 것이다”²⁶⁾라고 쓰여 있다. 그러므로 이작품은 실제 금강산이 아닌 小金剛인 雪嶽山을 주제로 한 작품임을 알 수 있다.

다음은 이 시의 배경을 알 수 있는 글이다.

Table 11. Poem of Hong, You-Son 3

銀鑪煮茗	은술에 차를 달이며
檣陽夜發雞萬仞	한밤중 주린 백속 여울소리 길 게 내지만
曉飯未解羊蔬蔬	새벽밥은 양이 채소밭 짓밟듯 변변치 않네
拈出綠區蓓蕾片	붉은 꽃망울 같은 배뢰편을 꺼 내들고
汲此井華翦風爐	정화수 길어다가 풍로에 달인다
百驢拽車走青坂	백마리 나귀 수레를 끌고 푸른 언덕 달리고
白雲倒懸潭紋袞	하얀구름이 거꾸로 연못에 비추네
一罈去夢宴瑤池	한 잔에 요지의 연회에 참석한듯
俯視三山如瓊卵	굽어보니 삼산은 제비알 같구나

먼저 首聯을 보면 한밤중 잠이 깬 정도로 배가 고프 작자는 밥을 지어 먹는다. 중국 三國 때 邯鄲淳이 지은 『笑林』에 “어떤 사람이 늘 채소만 먹다가 한번은 양고기를 먹었더니, 꿈에 五臟의 신이 나타나 말하기를 ‘양이 채소밭을 모두 짓밟아 버렸다.’고 하였다.”고 한다. ‘새벽밥은 양이 채소밭 짓밟듯 변변치 않네’ 이 구절은 가난한 탓에 육식을 할 수 없어 채식 위주의 소박하고 변변찮은 식사를 했다는 말이다.

그렇게 변변찮은 식사를 마치고 작자는 頷聯에서 배뢰편을 꺼내고 깨끗한 정화수를 길어다가 풍로에 찻물을 끓이고 있다. ‘붉은 꽃망울 같은 배뢰편’이란 좋은 차를 뜻하는 말이다. 상쾌한 새벽녘에 깨끗한 물을 길어다가 찻물을 달이는 작자의 모습은 청초하게도 해맑고 단정하다.

頸聯에서는 찻물이 보글보글 끓는 소리를 백 마리의 나귀가 푸른 언덕을 달리는 소리에 비유하고 있고, 뭉게뭉게 하얗게 서리는 김을 하얀 구름이 연못을 비춘다고 하였다. 꽃망울 같은 찻잎을 띄운 찻물은 연못에 비유하였다.

청각적 인 것과 시각적인 것을 대비하고 또 푸른색과 흰색을 대비시켜 표현했다.

이러한 착각과 망상에 젖어 尾聯에서는 드디어 자신을 신선으로 인식하고 있다. 소박한 한 잔의 茶에 그는 ‘周나라 穆王이 신선인 西王母가 베푸는 瑤池의 연회에 참석하고 있는 듯이 三神山을 굽어보니 제비알 같더라’고 하며 마치 仙境에서 노닐고 있는 착각을 하는 작자의 모습을 읊고 있다. 평소 신선의 세계를 동경하던 작자는 새벽에 마신 차 한 잔으로 인해 신선생활을 하고 있는 자기망상을 즐기고 있는 것이다. 보잘 것 없는 자신의 소박한 생활을 신선생활에 비유하는 것에서 그의 호방하면서도 탈속한 성품을 엿볼 수가 있다.

마지막으로 다음의 시에서도 홍유손만이 지향하는 신선세계를 거침없이 표현함으로써 그의 放達不羈한 면모를 엿볼 수 있다.

Table 12. Poem of Hong, You-Son 4

失題	
落泊江湖馬上郎	강호에서 방랑하는 말 위의 겨 냥군이여
世人誰復識清狂	세상사람 누가 청광임을 알리주 리오
揮鞭薄暮青山外	저물녘에 청산 저쪽 채찍을 휘 두르며
都把乾坤入醉鄉	건곤을 건어잡고 취한 세계로 들어가네

이 시는 더 이상 평범한 세상사람 홍유손의 시가 아니다. 이는 홍유손이 지향했던 이상향의 신선세계로 향하고자 하는 모습을 보여주는 시라고 생각된다.

起句의 ‘江湖의 放浪하는 馬上郎’은 바로 홍유손이다. 江湖에 나와 있으면서도 방랑을 멈추지 못하는 시인의 모습이다.

承句에서는 ‘馬上郎의 처지가 되어버린 자신을 세상사람 그 누가 알겠는가’라며 반문하고 있다. 자신은 욕심 없는 깨끗하고 순수한 ‘淸狂’이다. 하지만 세속의 사람들은 이 ‘淸狂’을 미친 사람처럼 목적 없이 떠도는 방랑자로 보기 때문에 세속을 초월하여 깨끗하고 순수한 경지의 자신을 알아보지 못할 것이라고 말하는 것이다.

그리하여 轉句에서 작자는 날이 어두워질 무렵 ‘靑山外’로 향하여 돌아간다. 저녁이 되면 다른 만물들은 자기의 보금자리를 찾아 간다. 하지만 작자만은 靑山보다도 더 안식을 줄 곳으로 채찍을 휘두르며 힘차게 달려 나가고 있다. ‘靑山’이라 함은 인간세계와는 상대개념의 자연을 말하는 것이다. 작자는 청산보다도 더 이상의 곳인 자신만의 지향점, 즉 이상향을 향해 나아가고 있다는 것으로 생각된다. 홍유손이 추구하는 이상향이란 신선 세계이다.

마지막 結句를 보면 작자는 건곤을 쥐고 ‘醉鄉’으로 들어간다. ‘乾坤’이라는 것은 그의 포부와 신념을 상징한다. 자신만의 큰 이상과 포부를 안고 ‘醉鄉’으로 들어간다. 세상만사를 잊어버릴 수 있는 ‘醉鄉’. 그렇기 때문에 시인은 늦은 시간임에도 불구하고 채찍을 휘두르며 즉 빨리 이 세속을 떠나고 싶어, 흔들림 없이 자기만의 세계로 들어가고 있는 것이다. 자연보다도 더 안식을 찾을 수 있는 자신만의 이상향으로 돌진하는 모습을 볼 수가 있다. 이때의 ‘醉鄉’이란 향락적인 의미의 취한 세계가 아니다. 술에 취해 빠져드는 신선의 경지를 말하는 것이다. 현실을 떠난 정신적인 홍유손만의 세계인 仙境之境에 빠져드는 매개체가 되는 것이 바로 술이다.

이처럼 홍유손은 無常한 人生에 대하여 초탈하여 세상에 아랑곳 하지 않고, 궁극의 목적지인 이상향의 그 곳, 자신만이 지향하는 仙鄉을 향해 거침없이 돌진하는 모습을 표현하였다.

이상으로 홍유손의 시 속에서 살펴본 주제

들은 주로 世俗의 時空超越, 醉鄉, 自然과의一體, 逍遙自適, 仙境追求, 仙人志向 등이었다. 이것들은 도교적 색채가 짙게 드러나는 주제들로서 그의 道敎的 思想이 문학작품에 수용되어 나타난 것이고, 그가 양생관을 포함한 도교 사상에 심취했던 사람이었음을 증명해주는 근거가 된다.

4. 결 론

홍유손은 신분의 굴레 속에서 내면의식의 변화를 겪고 그로 인해 도교사상에 경도된 인물이다. 그러나 유학이 지배적이었던 분위기 속에서 홍유손이 도교에 심취할 수 있었던 것은 당시 조선전기에는 科儀的인 도교의 모습이 미미하나마 존재하고 있었고 또 임진왜란 후보다는 비교적 수용적인 분위기였기 때문에 지식층들 사이에서도 종교로서의 역할을 하기 보다는 神仙思想, 不老長生, 猨원 등을 반영하여 성행하게 된 것이다. 또한 의학이 발달되지 못한 현실에서 수련을 통해 장수를 누릴 수 있다는 점에서 辟穀, 服餌, 調息, 導引, 房中 등 각종 養生法들이 학식이 있는 인사들에게 상당한 유행을 하게 되고 단학과가 뚜렷한 행적을 보이게 된다.

그의 양생관은 血氣를 중요시하고 客風이 들어오지 못하게 함으로써 질병이 발병하지 못하게 해야 한다고 하였으며 그보다 기초적으로 탐욕을 버리는 마음의 수련이 필요하다고 하였다. 이러한 수련법들은 김시습, 정림의 주장과 상당히 합치되는 부분이었으며 심리적, 신체적 수련을 통해 정신적, 신체적 건강을 함께 도모하려 하였다. 이러한 道家들의 수련법들은 개인적인 위생과 심신수양이 목표였으며 예방의학이라는 관점에서 의학 발달의 기저가 되었다.

이를 배경으로 단학과 계승자로서 홍유손은

불우한 자신의 환경을 도교사상을 통해 자신의 고통을 승화하고 나아가 도교사상 속에서 자아정체성까지 찾고자 한 것으로 보인다. 自力에 의한 修鍊으로써 神仙生活을 통해 건강과 장수를 이룰 수 있고, 또 仙界를 지향하면서 功利를 버리고 자기만족의 성취감을 가질 수 있다는 도교의 성격이 이때 홍유손의 갈등 심리와 들어맞으면서 자연스럽게 道脈의 한사람으로써 자리 잡게 되었던 것이다. 이러한 점은 그의 시에서 신선과 자신을 동일시한다거나 仙界에 생활하듯 일상생활에서도 仙人처럼 행동하는 등 詩를 통해 형상화되어 있었다.

그러므로 홍유손은 단학과계승자로서 일상생활에서조차 양생법을 실천하고 신선세계를 지향한 인물이라고 할 수 있다. 이러한 養生觀의 방법이 다소 허황되고 장기간의 실천을 요구하는 것이어서 현대의학에서 빠른 효과를 보장할 수는 없지만 심리학적 또는 정신적 치료효과의 면에서 기본적 가치타당성의 여부는 충분하다고 할 수 있다. 또 전통적 양생관이 현대에 큰 관심을 받는 ‘웰빙(well-being)’의 근본적인 개념과 합치되는 바가 있다고 여겨지며 앞으로도 비과학적 혹은 超科學的이라는 편견을 깨고 우리의 전통적 양생법에 대해 긍정적인 입장에서 연구할 필요성이 있다.

참고문헌

- 1) 임형택. 조선전기 문인유형과 방외인 문학. 한국문학연구집. 지식산업사. 1982: 244-252.
- 2) 구사회. 소충 홍유손의 시문학론. 민족문화 14집. 민족문화추진회. 1991.
- 3) 손찬식. 광진자 홍유손 연구 — 생애와 사상을 중심으로 —. 국어교육 67·68합본. 한국국어교육연구회. 1989.
- 4) 손찬식. 朝鮮前期 丹學派의 시문학연구. 고려대학교 대학원 국어국문학과 박사학위논문. 1990.
- 5) 민병인. 소충 홍유손의 시세계연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문. 1999.
- 6) 김옥선. 홍유손 시연구. 인천대학교 대학원 국어국문학과 석사학위논문. 2000.
- 7) 이현주. 소충 홍유손 연구. 전주대학교 교육대학원 석사학위논문. 2002.
- 8) 표보영. 소충 홍유손의 시세계 — 도교적 성향과 신분의식을 중심으로 —. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문. 2006.
- 9) 소충유고 부록. 행장. 한국문집총간 12집. 민족문화추진회. 1996. “秋江常稱公 以爲詩涉山谷 文如漆園 材挾孔明 行若曼倩云.”
- 10) 이능화. 이종은 역. 조선도교사. 보성문화사. 1986.
- 11) 이종은. 한국 시가상의 도교사상연구. 보성문화사. 1986: 64.
- 12) 차주환. 한국도교사상연구. 서울대출판부. 1986: 237.
- 13) 이규경. 도장총설. 오주연문장전산고 18집. 민족문화추진회 역. 1980. “時習授天遁劍法 鍊魔其訣於洪裕孫 又以玉涵記內丹之要授鄭希良 參洞龍虎秘旨授尹君平 … 鄭希良授僧大珠 大珠授鄭礪朴枝華…”
- 14) 이진수. 조선양생사상의 성립에 관한 고찰 (其1) — 도인을 중심으로 —. 石堂論叢 第9輯. 1984: 127-128.
- 15) 홍유손. 증김상사서. 소충유고. 한국문집총간 12집. 민족문화추진회. 1996. “治病之策 不待醫藥 而要在調保血氣之善 善一身之充者血氣 而五臟六腑相待而□□ 臟腑盈成 則客風不滯於內 而血氣無寒凍餒乏之弊 醫家千言萬藥 仙家玉函寶方所載之說 皆養生之術 先論飲食之謹節 後論心神之調護 若不節飲食 不守心神 則血氣浮虛 善招客風 而身至於危.”
- 16) 김시습. 수진제오. 매월당전집 17권. 잡저

- 권오돈 역. 세종대왕기념사업회. 1982:66. “夫神仙者 養性服氣 鍊龍虎以却老者也.”
- 17) 이능화, 이종은 역. 조선도교사. 보성문화사. 1986:320. “夫風邪之患 伏藏血脈之中 冥行暗走 不知爲殺身之斧斤 久矣 傳經深入膏 然後尋醫服藥 亦已晚矣 ‘醫家 治病於已病之後 道家 治病於未病之前.’ 正氣與風邪 如水炭之不相容 正氣留 則風邪自走 百脈自然流通 三宮自然升降 疾病何由而作乎 稍加精勤 則必至於延命却期.”
- 18) 홍유손. 증김상사서. 소충유고. 한국문집총간 12집. 민족문화추진회. 1996. “穎達者 非爲外也 爲身也 非尊人也 尊己也 自爲尊者 先其心而後其物也 洪範五福 壽居其上 則壽聖人所重也 非徒聖人之所重 雖蚤蝨 亦尊其生 雖至於公卿將相 若不壽 則貴達何足取乎 上舍忘其所利達 專其所衛生 外見諸物 內觀其理 不以病病爲憂 而能以心心爲謨 則能養其壽而樂觀諸書 不期而文章自進 毋望而榮爵自至.”
- 19) 김시습. 수진제오. 매월당전집 17권. 잡저 권오돈 역. 세종대왕기념사업회. 1982. “傷於憂愁 憊於驚恐 溺於憎愛 沈於疑惑 勿汲汲於所欲 勿惛惛於忿恨 無勞爾形 無搖爾精 歸心寂默 可以長生 且其言雖近於寂寞閑淡 若以收視反聽 瞑目窒口爲極 則爲人之類 如未化之螟蛉 蟠泥之螺蛤耳.”
- 20) 홍유손. 제김일경시습문. 소충유고. 한국문집총간 12집. 민족문화추진회. 1996.
- 21) 홍유손. 증김상사서. 소충유고. 한국문집총간 12집. 민족문화추진회. 1996. “吾今者七旬而髮不白 能穿細針 有如我者寡矣.”
- 22) 차주환. 한국도교사상연구. 서울대출판부. 1986:239.
- 23) 허준. 동의문헌연구실 편역. 동의보감. 법인문화사. 2005:206. “夫神明者, 生化之本, 精氣者, 萬物之體, 全其形則生, 養其精氣則性命長存矣.”
- 24) 허준. 동의문헌연구실 편역. 동의보감. 법인문화사. 2005:34. “臣謹按 人身內有五臟六腑 外有筋骨肌肉血脈皮膚以成其形 而精氣神又爲藏府百體之主 故道家之三要釋氏之四大 皆謂此也 …… 道家以清靜修養爲本 醫門以藥餌鍼灸爲治 是道得其精 醫得其粗也.”
- 25) 박삼서. 한국의 도교사상과 문학교육 연구. 국학자료원. 1996:260.
- 26) 홍유손. 소충유고. 한국문집총간 12집. 민족문화추진회. 1996. “金剛山一支夢 延於百許里 雪岳山略如金剛 故曰小金剛 此則題於小金剛.”
- 27) 임보신. 병진정사록. 대동야승 권3. 민족문화추진회. 1971. “秋江游金剛山錄曰 雪岳嶺上石間 有八分書一絕曰 生先檀帝戊辰歲 …… 讀其詩 令人有出塵之想 蓋公之友洪裕孫餘慶 聞公將遊嶺東 預寫此詩以待之 餘慶亦物外士 嘗從清寒子遊 爲詩文不事古人科臼者.”
- 28) 홍만중. 해동이적. 을유문화사. 1969. “嘗聞秋江遊金剛 先往遊焉 乃攀高樹 綠絕壁題詩曰 生先檀帝戊辰歲 …… 題訖 伐其樹 拔其根而夷之 秋江至見其詩 瞻望不可攀 深異之以爲飛僊之詩.”
- 29) 이경일. 소충유고. 한국문집총간 12집. 민족문화추진회. 1996. “曾見公之題金鋼一絕 雖近俳諧詼奇 清爽飄然 有羽化登仙之想.”