

老子 『道德經』에 收錄된 養生 關聯 文句 分析

이병욱·백진웅*

부산대학교 한의학전문대학원 인문사회의학부

A study on the analysis of related terminologies to life nurturing thoughts in the 『Tao Te Ching(道德經)』

Byung-Wook Lee, & Jin-Ung Baek*

Division of Humanities and Social Medicine, School of Korean Medicine, Pusan National University

Abstract

There are two different views on the relationship between 『Tao Te Ching』 and the life nurturing thoughts. Some researchers think that the life nurturing is a main idea of 『Tao Te Ching』, but others do not. By analysing the related terminologies to life nurturing thoughts in the 『Tao Te Ching』, we came to the conclusions as below.

1. Chapters which mentioned about the life nurturing thoughts include chapter 2, 3, 7, 8, 9, 12, 16, 19, 20, 22, 24, 30, 35, 42, 44, 46, 50, 52, 55, 73, and 81.

2. Of 21 chapters that related with the life nurturing thoughts, 19 chapters mentioned about the mind nurturing(精神養生). It showed that 『Tao Te Ching』 put special emphasis on the mental health in the aspect of life nurturing.

3. There are 5,283 characters in 『Tao Te Ching』, but only 422 characters were used to mention about the life nurturing thoughts. That could be a one proof that the life nurturing thoughts was not a main idea of 『Tao Te Ching』.

Key words : Tao Te Ching, Lao-tzu, the life nurturing, terminology analysis

· 접수 : 2010년 8월 4일 · 1차 수정접수 : 2010년 8월 22일 · 2차 수정접수 : 2010년 8월 26일 · 채택 : 2010년 8월 26일

* 교신저자 : 백진웅, 경남 양산시 물금읍 범어리, 부산대학교 한의학전문대학원

전화 : 051-510-8452, 팩스 : 051-510-9446, 전자우편 : mukjagan@naver.com

I. 序 論

春秋時代 末에서 戰國時代 初에 이루어진 책으로 인류 역사상 『聖書』를 제외하고는 가장 많이 번역되고 읽혀졌다고 알려진 東洋의 대표적 古典 『道德經』에 관한 연구는 수많은 학자들에 의해 다양한 方面에서 이루어져왔다.¹⁾ 그러나 養生의 觀點에서 『道德經』에 접근한 註釋書는 많지 않았고, 설사 그러한 觀點에서 접근한 註釋書가 있다고 하더라도 『道德經』 이해를 위한 주요 참고서로 취급되지 않았다.²⁾ 『道德經』 내에 ‘養生’이란 단어가 한 번도 출현하지 않고, 또 ‘養生’과 직접적으로 관련시켜볼 수 있는 ‘長生’이란 단어도 단 두 곳에서 밖에 찾아볼 수 없기 때문이다.²⁾

하지만 그렇다고 해서 養生의 觀點에서 『道德經』을 해석하려는 시도가 아예 없었던 것은 아니다. 道教의 核心思想인 神仙思想의 근거를 『道德經』에서 구하려는 시도가 있어 왔기 때문에,³⁾ 즉 長生不死와 神仙思想으로 상징되는 다양한 養生法을 중시한 道教에서 老子를 神格化하여 道教 最高神 중의 하나인 太上老君으로 받들었고 동시에 『道德經』을 주요 經典으로 삼았기 때문에⁴⁾ 자연스레 老子와 養生思想을 밀접한 관계로 인식하고, 나아가 그의 유일한 著書로 알려진 『道德經』을 養生의 觀點에서 해석하려는 경향도 있었던 것이다. 『老子道德經河上公章句』로부터 시작되는 內丹思想的 흐름이 그 대표적 例다.⁵⁾

그러나 이러한 경향은 老子를 포함한 道家와 道教를 동일시한 결과이기 때문에³⁾ “노자 철학 자체는 養生思想이 중요한 위치를 차지하는 것으로 보기 힘들며, 이러한 註釋들은 많은 부분에서 건강부회하였고 자의적인 곡해를 했다는 비난을 면하기 어렵다.”²⁾라는 주장처럼 老子 思想의 原型인 『道德經』과 養生思想 사

이에 直接的 聯關性이 있다고 단정하기에는 무리가 적지 않다. 하지만 반대로 무조건 聯關性을 부정하는 것도 타당하지 않다. 養生論의 觀點에서 『道德經』을 바라본 시각도 엄연히 실재하기 때문이다.

따라서 『道德經』과 養生思想과의 관계를 구체적으로 살펴볼 필요가 있는데, 이와 관련된 연구는 전,⁶⁾ 김,⁵⁾ 이,²⁾ 김,⁷⁾ 임⁸⁾ 등에 의해 이미 진행된 바 있다. 그러나 이들의 연구는 論旨 전개에 위해 필요한 『道德經』의 原文을 일부 발췌하여 개괄적으로 분석하거나,⁶⁾ 혹은 개괄적으로 莊子思想과 비교하거나,⁸⁾ 혹은 수련을 중시한 道教에서 『道德經』을 어떻게 해석했는지를 주로 살펴보거나,^{4,5)} 혹은 養生論의 해석과 意理論的 해석의 차이를 주로 살펴보는⁷⁾ 등의 방식으로 이루어진 것으로서, 養生學 專門書에 제시된 구체적 養生法 분류 및 내용을 기준으로 『道德經』에 수록된 養生 關聯 文句를 분석하는 방식으로는 이루어지지 않았다. 이에 養生學 專門書에 제시된 구체적 養生法 분류 및 내용을 기준으로 『道德經』에 수록된 養生 關聯 文句를 검토하는 방식의 연구를 통해 『道德經』 養生 思想의 내용 및 비중을 보다 세밀히 파악할 수 있으리라 생각하고 본 研究를 시작하였다.

II. 資料 및 研究 方法

1. 資料의 구성

1) 『道德經』 原文은 이강수의 『노자』⁹⁾를 底本으로 삼았다. 가장 보편적으로 통용되고 있는 王弼注 華亭張氏本을 底本으로 삼았을 뿐 아니라 竹簡本, 帛書本 등 다양한 판본과의 비교를 거친 校勘이 이루어져 있어 가장 적합하다고 판단하였기 때문이다.

2) 기준으로 삼은 養生學 專門書로는 『養生

學』을¹⁰⁾ 선택했는데, 전국한의과대학의 養生學 과목의 공통교재로 사용되고 있으므로 가장 전문적이고 객관적인 養生學 관련 서적이라고 판단했기 때문이다.

2. 研究 方法

1) “養生이란 정신적, 육체적 건강을 유지하기 위한 활동으로 攝生이라고도 한다. 내용과 방법이 아주 광범위한데, 기공·음식·문화오락·체육활동·예술 감상·정서 순화 등 건강에 유익한 모든 활동을 포함한다.”¹¹⁾ “협의의 양생학은 壽命學을 말하며, 광의의 養生學은 人學이라고 한다.”¹¹⁾ 등의 정의에서 알 수 있듯이 養生의 범위는 매우 광범위해서 넓게 보면 養生에 포함되지 않는 것이 없을 정도이므로 養生의 의미를 광범위하게 적용할 경우 『道德經』 중에서 養生思想 관련 내용과 아닌 것의 명확한 구분이 어려워진다. 이러한 혼란을 피하기 위해 『養生學』에¹¹⁾ 제시된 養生法 분류 및 내용을 기준으로 삼아 『道德經』 原文 전체를 검토한 후 養生과 관련된 내용을 분류 및 발췌하여 고찰하였다.

2) 『養生學』¹¹⁾에 제시된 養生法은 精神養生法·飲食養生法·起居養生法·環境養生法·時辰養生法·運氣養生法·婚育養生法·房事養生法·運動養生法·氣功養生法·藥物養生法·刺針養生法·艾灸養生法·按摩養生法으로 모두 열 다섯 가지로 분류되어 있는데, 이 중 『道德經』에 관련 문장이 수록되어 있는 경우는 精神養生法·飲食養生法·起居養生法의 세 가지 뿐이다. 그리고 養生總論에 해당한다고 판단되는 내용이 일부 『道德經』에 수록되어 있다. 이에 편의상 본문은 精神養生法과 연관된 『道德經』 내용 분석 항목, 飲食養生法과 연관된 『道德經』 내용 분석 항목, 起居養生法과 연관된 『道德經』 내용 분석 항목, 養生總論과 연관된 『道德經』 내용 분석 항목, 일핏 養生과 관련돼 보이

지만 내용을 자세히 분석해보면 실제로는 養生과 관련이 없는 『道德經』 내용을 분석한 其他 항목의 총 다섯 항목으로 구성하였다.

III. 本 論

1. 精神養生法과 연관된 『道德經』 내용 분석

1) 精神養生法의 내용

精神養生法이란 精神과 관련된 養生法으로, 그 구체적 방법으로는 크게 養性立法法·清淨養神法·樂觀和暢法·私慾節制法·喜怒調和法·疑惑解消法·悲鬱發泄法·驚恐避脫法·以情勝情法·移情易性法·自我暗示法으로 나눌 수 있고 각 방법들은 다시 세분화되는데 이를 표로 정리하면 다음과 같다(표 1).

2) 『道德經』 내용 분석

① 二章 中에서

【原文】功成而弗居，夫唯弗居，是以不去。⁹⁾

【國譯】일이 잘 이루어져도 (그 성취를 누릴 수 있는 자리에) 머무르지 않는데, 이렇게 (그 성취를 누릴 수 있는 자리에) 머무르지 않기 때문에 (오히려 강제로 내쳐지지 않고) 오래도록 누릴 수가 있다.

【考察】성취를 오래도록 누리면 삶이 보다 안정적이고 편안해질 것이기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 清淨養神法 中 脫俗超然法에 해당함을 알 수 있다. 성취를 누리려 하지 않고 초연하고 담담한 태도를 유지함으로써 오히려 성취를 오래도록 누릴 수 있

<표 1> 精神養生法의 내용¹⁰⁾

養性立志法 : 건전한 도덕적 정서의 함양을 통해 올바른 품성을 기르고, 높고 큰 뜻을 품음으로써 心身의 건강을 촉진코자 하는 養生法	道德修養法 : 道德을 수양하는 방법
	自強立志法 : 뚜렷한 생활 신조를 세우고 진취적 정신을 구비하도록 하는 방법
淸淨養神法 : 心神의 淸淨을 유지하고 외부 자극을 적절히 받아들이며 각종의 불량한 정서적 자극을 줄이거나 없애는 養生法	脫俗超然法 : 어떤 일을 추구하고 진행해 나갈 때 초연하고 담담한 태도를 유지하며, 이해득실을 판단함에 있어 평온하고 안정된 심정을 유지하는 방법
	遇事持靜法 : 과거나 미래의 일 때문에 마음의 혼란을 가져오지 않도록 하는 방법
樂觀和暢法 : 낙관적이면서도 넓은 도량으로 세상사를 처리하여 마음이 온화하고 막힌 바가 없이 생활하는 방법	
私慾節制法 : 탐욕과 남에게 손해를 입히려는 생각을 버리고 생활하는 방법	
喜怒哀調和法 : 기쁨과 분노를 조화시키는 養生法	喜而無過法 : 기뻐함에 지나침이 없게 하는 방법
	戒怒慎發法 : 화내는 것을 금지하는 방법
疑惑解消法 : 마음 속에 있는 의혹을 없애 정서상 불안정한 상태에서 벗어나는 방법	
悲鬱發泄法 : 마음 속의 슬픔과 우울함을 해소하는 방법	開闊心胸法 : 마음을 넓게 가짐으로써 우울함을 널리 쾌활하게 생활하는 방법
	哭訴宣泄法 : 통곡하고 호소함으로써 해소하는 방법
驚恐避脫法 : 충격을 피하거나 서서히 접촉하여 담력을 키움으로써 쉽게 놀라는 상태에서 벗어나는 방법	避驚恐法 : 놀람거나 두려운 일을 피하며 생활하는 방법
	壯膽脫敏法 : 놀람과 공포를 유발시키는 사물이나 광경을 점차 빈도수를 늘려 가면서 집함으로써 이에 대한 공포심리를 서서히 줄여 나가고, 궁극적으로는 담력과 기백을 증진시키는 방법
以情勝情法 : 정서에 영향을 줄 수 있는 언어나 사물을 의식적으로 선택하여 좋지 않은 정서를 긍정적으로 변화시키는 방법	言語法 : 말로 긍정적 정서 상태를 만드는 방법
	行爲法 : 특정한 행위를 통해 긍정적 정서 상태를 만드는 방법
移情易性法 : 감정을 전환시키고, 정서 상태를 바꾸는 방법	
自我暗示法 : 某種의 관념을 스스로에게 암시하여 그것이 동작이나 행위로 실현 되도록 하는 방법	淡火暗示法 : 마음 속으로 일정한 언어를 묵상함으로써 불안한 요소를 희석시켜 부정적 정서를 제거하는 방법
	強化暗示法 : 긍정적 요소를 내면에 암시함으로써 정서를 낙관적으로 유지하는 방법

다는 내용이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

② 三章 中에서

【原文】 不見可欲，使民心不亂。⁹⁾

【國譯】 욕심낼 만한 것들을 (세상에) 드러내지 않음으로써 백성들로 하여금 (갖고 싶어) 마음이 혼란하지 않게 해야 한다.

【考察】 上記한 내용을 살펴보면 백성들을 다스리는 방법에 대해 설명한 일종의 統治術 관련 구절이라고 볼 수도 있다. 하지만 마음을 혼란하지 않게 하는 것은 精神養生法에서 기본적으로 중시하는 요소이기 때문에 上記한 내용을 養生的 측면에서 볼 수도 있다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 私慾節制法에 해당함을 알 수 있다. 욕심낼 만한 물건들 때문에 마음이 혼란하지 않아야 한다는 말은 곧 탐욕을 버리고 생활하라는 말과 같기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

③ 七章 中에서

【原文】 天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人，後其身而身先，外其身而身存。非以其無私邪，故能成其私。⁹⁾

【國譯】 자연은 길고 오래간다. 자연이 (이처럼) 길고 오래 갈 수 있는 까닭은 스스로 생을 유지하려 (역지로 노력)하지 않기 때문에 (오히려) 길고 오래 갈 수 있는 것이다. 이런 이치(를 알고 있기) 때문에 성인은 자신을 (역지로 앞에 내세우지 않고 반대로) 뒤에 두는데, (이 때문에 오히려) 자신이 (사람들의) 앞자리에 있게 된다. (또) 자신을 (어떤 일이나 이익의) 바깥에 두는데, (이 때문에 오히려) 자신이 보존된다. (이는 역지로 자신만을 생각하는) 사사로움

이 없기 때문에 (결과적으로는 오히려 자신의) 사사로움을 이루는 것 아니겠는가!

【考察】 上記한 原文을 보면 ‘長生’이라는 단어가 나오는데, 얼핏 보면 養生學과 관련 깊은 長壽를 의미하는 단어라고 생각하기 쉽지만 문장 전체를 보면 자연의 영원성에 대해 설명하는 과정에서 나온 단어이므로 여기서는 養生學과 직접 관련되어 사용된 것은 아니라고 봐야 한다. 上記한 原文 中에서 養生과 관련되는 부분은 문장의 뒷부분인 ‘外其身而身存。非以其無私邪，故能成其私.’인데, 자신의 이익을 적극적으로 탐하지 않기 때문에 오히려 몸이 보존되고, 사사로움을 이루려 하지 않기 때문에 오히려 사사로움이 이루어진다는 내용이기 때문이다. 이 구절과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 淸淨養神法 中 脫俗超然法에 해당함을 알 수 있다. 욕심을 부리지 않아야 한다는 측면에서는 私慾節制法에 해당한다고도 볼 수 있지만, 淸淨養神法 中 脫俗超然法에 해당한다고 보는 것이 더 타당하다고 생각한다. 개인의 이익에 초연할 때 오히려 개인의 뜻이 이루어진다는 내용이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

④ 八章 中에서

【原文】 夫唯不爭，故無尤。⁹⁾

【國譯】 다투지 않아야만 허물이 없다.

【考察】 싸우지 말라는 말은 사회공동체를 살아가는 기본 덕목과 관련된 내용으로 볼 수도 있지만, 누군가와 싸운다는 것은 정서적으로 안정되지 못하고 이는 養生에 어긋나는 것이기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 喜怒調和法 中 戒怒慎發法에 해당하

는 것임을 알 수 있다. 싸움은 분노가 있을 때 일어나는 것이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

⑤ 九章

【原文】 持而盈之，不如其已。揣而稅之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。⁹⁾

【國譯】 가지고 있으면서(도 더) 채우려 하는 것은 (적당한 선에서) 멈추는 것만 못하다. (계속) 헤아리면서 (대들보위에 자리한 짧은 기둥인) 동자기둥처럼 높아지려하면 오래 보존할 수가 없다. 금과 옥(등의 귀중품)이 집에 가득 하면 그것을 지킬 수가 없다. 부귀하면서 교만하면 스스로 허물을 짓는 것이다.

【考察】 오래도록 유지할 수 있다는 구절이 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 私慾節制法에 해당하는 것임을 알 수 있다. 욕심을 절제하라는 내용은 물론이고 부귀하면서도 교만하지 말라는 내용도 남에게 손해를 입히려는 생각을 버려야 한다는 私慾節制法에 해당하기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

⑥ 十六章 中에서

【原文】 致虛極，守靜篤 ~ 道乃久，沒身不殆。⁹⁾

【國譯】 (특정한 생각에 얽매이지 않는) 비어 있음의 극에 이르게 하고, (그 무엇에도 영향 받아 흔들리지 않게끔 마음의) 안정됨을 돈독하게 지킨다. ~도(와 일치한 자)가 되면 오래도록 (자신을) 유지할 수 있으니 몸이 사라질 때까지 위태롭지 않게 된다.

【考察】 몸이 사라질 때까지 위태롭지 않다는 구절이 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌

한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 養性立志法 中 道德修養法에 해당하는 것임을 알 수 있다. 道와 德의 수양을 통해 어느 정도의 경지에 이르면 몸이 위태로워지지 않는다는 내용이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

⑦ 十九章 中에서

【原文】 見素抱樸，少私寡欲。⁹⁾

【國譯】 소박함을 추구하여 갖고, 사욕을 적게 하는 것이다.

【考察】 욕심을 적게 가지란 내용이 있고, 이는 精神養生法에서 중시하는 요소 중 하나이기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 私慾節制法에 해당하는 것임을 알 수 있다. 욕심을 적게 가져야 한다는 내용이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

⑧ 二十章 中에서

【原文】 絕學無憂。⁹⁾

【國譯】 (특정한 것은 옳고 특정한 것은 그르다고 구분 짓는) 학문을 끊으면 (남들과 같등하는데서 생기는) 근심이 없어질 것이다.

【考察】 근심이 없을 것이란 내용이 있고, 이는 精神養生法에서 중시하는 요소 중 하나이기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 그런데 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 자세히 비교해보아도 서로 부합하는 것을 찾기가 쉽지 않다. ‘학문을 끊어야 한다’와 관련된 養生法을 찾기가 어렵기 때문이다. 하지만 그렇다고 해서 上記 구절이 養

생과 관련이 없다고 보아서는 안 된다고 생각 한다. 여기서의 ‘학문’을 현재 통용되는 의미로 보지 않고 ‘그 시대에 난무하던 온갖 사상들’로 보고, 이어서 ‘학문을 끊으면 근심이 없어질 것이다’를 ‘서로 다른 여러 가지 사상들을 고집하지 않고 열린 사고를 하면 근심이 없어질 것이다’로 풀어서 이해하는 것이 더 타당하고, 이렇게 본다면 養生과의 연관성을 찾을 수 있다고 생각하기 때문이다. 이렇게 上記한 原文을 이해한다면 이 내용은 <표 1>의 悲鬱發泄法의 開闊心胸法에 해당하는 것으로 볼 수 있다. 특정한 사상이나 이념에서 벗어나 생각을 넓고 관대하게 가짐으로써 근심을 없애는 방법이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

⑨ 二十二章 中에서

【原文】曲則全 ~ 不自矜故長.⁹⁾

【國譯】 굽어 있어야 (세상 사람들의 눈에 띄지 않아) 온전(히 유지)할 수 있고~ 스스로 자랑하지 않으니 (자신의 현 상태를) 오래도록 유지할 수 있다.

【考察】 오래도록 유지할 수 있다는 구절이 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 養性立志法 中 道德修養法에 해당하는 것임을 알 수 있다. 굽어 있다는 것은 자신을 내세우지 않는다는 의미이고, 또 스스로 자랑하지 않는다는 것도 자신을 내세우지 않는다는 의미로 둘 다 겸손함과 관련된 것인데, 겸손함은 道德의 수양을 통해 구비되는 덕목이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

⑩ 二十四章 中에서

【原文】自矜者不長.⁹⁾

【國譯】 스스로 자랑하는 사람은 (오히려) 오래 가지 못한다.

【考察】 바로 앞 항목에서 살펴본 문장과 사상 같으므로 考察은 생략하고 결론만 다시 언급하면 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

⑪ 三十章 中에서

【原文】物壯則老, 是謂不道, 不道早已.⁹⁾

【國譯】 만물이 (강제 수단을 통해 무리하게) 성하게 되면 (일시적으로 흥해 보이지만 곧) 쇠하게 되니, 이를 일러 (도에 맞지 않다는 의미로) 부도하다고 하는데, 不道하면 일찍 다하게 된다.

【考察】 일찍 다하게 된다는 구절이 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 私慾節制法에 해당하는 것임을 알 수 있다. ‘物壯則老’란 무리한 수단을 통해 융성해진 것은 결국 쇠퇴하게 된다는 뜻으로 이는 탐욕 때문에 무리해서는 안 된다는 의미를 내포하고 있기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

⑫ 三十五章 中에서

【原文】執大象天下往, 往而不害, 安平太.⁹⁾

【國譯】 (도를 가리키는 또 다른 이름인) 대상을 지키면서 천하에 나아가면, (어디를) 가도 해를 입지 않고 평안함이 클 것이다.

【考察】 해를 입지 않고 평안함이 크다는 구절이 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 여기서 ‘大象’은 道의 또 다른 이름으로 上記한 原文은 道를 따르면 해를 입지 않고 편안하게 살 수 있다는 의미로 해석할 수 있다. 따라서 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용

이 <표 1>의 養性立志法 中 道德修養法에 해당함을 알 수 있다. 그러므로 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

⑬ 四十二 中에서

【原文】 強梁者，不得其死。⁹⁾

【國譯】 강포한 사람은 (자연스런) 죽음을 맞이하지 못한다.

【考察】 자연스러운 죽음을 맞이하지 못한다는 구절이 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 私慾節制法에 해당하는 것임을 알 수 있다. 다른 사람에게 거칠고 포악하게 대하면 결국 자신이 非命橫死할 수도 있다는 내용이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

⑭ 四十四章 中에서

【原文】 名與身孰親，身與貨孰多，得與亡孰病。是故甚愛必大費，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以長久。⁹⁾

【國譯】 명예와 몸 (중에서) 어느 것이 (더 내게) 가까운가? 몸과 재물 (중에서) 어느 것이 (더 내게 소중함) 많은가? 얻음과 잃음 (중에서) 어느 것이 (더 내게) 병인가? 심하게 (명예나 재물을) 사랑하면 반드시 (몸으로) 크게 비용을 지불하게 되고, (재물을) 많이 축적하면 반드시 (몸이) 크게 망하게 된다. (하지만) 만족할 줄 알면 욕되지 않게 되고 그칠 줄 알면 위태롭지 않게 되어 가히 오래 지속할 수 있다.

【考察】 만족할 줄 알아야한다는 구절과 오래도록 갈 수 있다는 구절이 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養

生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 私慾節制法에 해당하는 것임을 알 수 있다. 명예나 재물을 탐하다보면 몸을 상하게 되고, 만약 만족할 줄 알면 오래 지속할 수 있다는 내용이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

⑮ 四十六章 中에서

【原文】 禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。⁹⁾

【國譯】 만족함을 알지 못하는 것보다 더 큰 불행은 없고 (전쟁을 해서라도 억지로) 얻고자하는 욕심보다 더 큰 허물은 없으니, 만족함을 아는 것에 만족하면 늘 만족스럽게 살 수 있다.

【考察】 만족함과 욕심에 대한 구절이 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 私慾節制法에 해당하는 것임을 알 수 있다. 만족할 줄 모르는 것은 큰 불행이고, 욕심은 큰 허물이며, 만족함을 알면 늘 만족스럽게 살 수 있다는 내용이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

⑯ 五十二章 中에서

【原文】 天下有始，以爲天下母。既得其母，以知其子，既知其子，復守其母，沒身不殆。塞其兌，閉其門，終身不勤，開其兌，濟其事，終身不救。~ 用其光，復歸其明，無遺身央。⁹⁾

【國譯】 천하가 시작된 것은 천하모(즉, 도)가 한 일이다. 먼저 그 (천하)모(인 도)를 알고 (그 다음에) 그 자식(인 천하 즉 세상)을 알고, 그 자식을 안 다음에는 다시 그 (천하)모를 지킨다면 몸이 다할 때까지 위태롭지 않을 것이다. 변화에 (자신을) 닫고 (세상에 나서지 않기 위해)

문을 닫으면 종신토록 근심이 없을 것이고, 변화에 (자신을) 열고 그 일을 이루(려 한다)면 종신토록 (자신을 위협에서) 구하지 못할 것이다. ~ (자신의 지혜의) 빛을 써서 다시 明으로 돌아간다면 자신에게 재앙이 남지 않을 것이다.

【考察】 몸이 다할 때까지 위태롭지 않다는 구절이 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용 중 ‘天下有始, 以爲天下母. 既得其母, 以知其子, 既知其子, 復守其母, 沒身不殆.’는 <표 1>의 養性立志法 中 道德修養法에 해당함을, ‘塞其兌, 閉其門, 終身不勤, 開其兌, 濟其事, 終身不救.’는 淸淨養神法 中 脫俗超然法에 해당함을, ‘用其光, 復歸其明, 無遺身央.’은 養性立志法 中 道德修養法에 해당함을 알 수 있다. 각각 天下母 즉 道를 따르면 위태롭지 않을 것이라는 내용과 세상일에 휩쓸리면 위협해지고 그렇지 않으면 근심이 없을 것이라는 내용과 지혜가 밝아지면 몸에 재앙이 없을 것이라는 내용이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련된다는 내용이라고 할 수 있다.

⑰ 五十五章 中에서

【原文】 含德之厚, 比於赤子, 蜂蠆虺蛇不螫, 猛獸不據, 攫鳥不搏.⁹⁾

【國譯】 품고 있는 덕이 두터운 (사람의) 경우는 (갓 태어나 아직 핏덩어리로 붉은) 갓난아기에 비유할 수 있으니 벌·전갈·독사도 쏘지 않고 맹수도 덤비지 않고 사나운 새도 낚아채지 않는다.

【考察】 얼핏 보아서는 養生과 관련돼 보이는 구절이 아닌 것 같지만 내용을 자세히 보면 德이 두터운 사람은 여러 가지 위협을 비껴갈 수 있다는 내용을 과장되게 강조한 내용이기 때문에 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을

간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 養性立志法 中 道德修養法에 해당함을 알 수 있다. 德이 잘 修養된 사람은 안전한 삶을 살 수 있다는 내용이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련된다는 내용이라고 할 수 있다.

⑱ 七十三章 中에서

【原文】 勇於敢則殺, 勇於不敢則活.⁹⁾

【國譯】 감히 (무엇인가를) 하는데 용감하면 죽고, 감히 (무엇인가를) 하지 않는데 용감하면 산다.

【考察】 죽음과 삶에 대한 구절이 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 私慾節制法에 해당하는 것임을 알 수 있다. 여기서 용감하게 한다는 것은 무엇인가를 무리하게 시도한다는 의미이고, 이는 목적달성을 위해 욕심을 부린다는 의미가 내포되어 있기 때문이다. 즉 욕심을 부려 무엇인가를 무리하게 하면 죽음을 당하기 쉽고 그렇지 않으면 삶이 유지된다는 의미이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련된다는 내용이라고 할 수 있다.

⑲ 八十一章 中에서

【原文】 聖人不積, 既以爲人, 己愈有, 既以與人, 己愈多.⁹⁾

【國譯】 성인은 (자신에게) 쌓아두지 않고 다른 사람을 위함으로써 (결과적으로는) 자기에게 더욱 있게 되고, 다른 사람과 나눔으로써 (결과적으로는) 자기에게 더욱 많게 된다. 하늘의 도(즉 자연의 섭리)는 (만물을) 이롭게 하면서(도 그 과정에서) 해를 끼치지 않는 것이고, 성인의 도(즉 성인의 삶의 원리)는 (무엇인가를) 하면서(도 그 과정에서) 싸우지 않는 것이다.

【考察】 자신에게 더욱 많이 있게 되면 삶이

보다 안정적이고 편안해질 것이기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 精神養生法을 간략하게 정리한 <표 1>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 1>의 私慾節制法에 해당함을 알 수 있다. 욕심부리지 않고 자신이 가진 것을 다른 사람과 나눌 때 오히려 자신이 더욱 많은 것을 가질 수 있다는 내용이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 精神養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

2. 飲食養生法과 연관된

『道德經』 내용 분석

1) 飲食養生法의 내용

飲食養生法이란 飲食과 관련된 養生法으로, 그 구체적 방법으로는 크게 節制飲食法·因人制宜法·因時制宜法·因地制宜法·謹和五味法·矯正偏食法·飲食衛生法으로 나눌 수 있는데 이를 표로 정리하면 다음과 같다.

2) 『道德經』 내용 분석

① 十二章 中에서

【原文】五味令人口爽.⁹⁾

【國譯】(자극적인) 음식은 사람의 입맛을 둔감하게 한다.

【考察】飲食을 의미하는 ‘五味’란 단어가 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 글자 그대로 해석을 한다면 上記한 原文은 ‘음식을 먹으면 입이 상쾌해진다’라는 식으로 할 수 있다. 그러나 바로 앞에 ‘五色令人目盲, 五音令人耳聾⁹⁾’라는 구절이 있는데, ‘눈이 보이지 않는다’라는 ‘目盲’과 ‘귀가 들리지 않는다’라는 ‘耳聾’이란 부정적 의미의 단어가 있기 때문에 ‘五色’과 ‘五音’도 단순히 ‘색깔’과 ‘소리’가 아니라 ‘자극적인 색깔’과 ‘자극적인 소리’라는 식으로 부정적으로 해석해야 문맥에 맞는 해석이 되고, 따라서 이어지는 ‘五味令人口爽’ 역시 긍정적 의미가 아닌 부정적 의미인 ‘자극적인 음식은 사람의 입맛을 둔감하게 한다’라고 해석하는 것이 타당하다고 생각한다. 이런 시각에서 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 飲食養生法을 간략하게 정리한 <표 2>의 내용을 비교해보면 발췌한 내용이 <표 2>의 節制飲食法에 해당함을 알 수 있다. 적절하게 조절하지 않고 자극적인 음식만을 섭취하면 결국 입맛이 둔감해진다는 내용이기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 飲食養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

<표 2> 飲食養生法의 내용¹⁰⁾

節制飲食法	음식의 적정한 量과 冷熱 등을 조절하여 섭취하는 방법
因人制宜法	개인의 특성에 맞게 음식을 섭취하는 방법
因時制宜法	계절의 특성에 맞게 음식을 섭취하는 방법
因地制宜法	지역적 특성과 생활 풍속의 특성에 맞게 음식을 섭취하는 방법
謹和五味法	주식과 부식을 다양하게 배합하여 골고루 섭취하는 방법
矯正偏食法	편식을 교정하는 방법
飲食衛生法	깨끗이 씻거나 끓여서 섭취하고 부패하거나 오염된 식품을 섭취하지 않는 방법

3. 起居養生法과 연관된

『道德經』 내용 분석

1) 起居養生法の 내용

起居養生法이란 起居 즉 규칙적인 생활, 일과 휴식의 적절한 조절, 올바른 수면 방법, 적당한 옷차림, 청결한 위생, 안락한 거처 등과 관련된 養生法으로,¹⁰⁾ 그 구체적 방법으로는 크게 起居有常法·活動休息調節法으로 나눌 수 있는데 이를 표로 정리하면 다음과 같다(표 3).

2) 『道德經』 내용 분석

① 十二章 中에서

【原文】五色令人目盲, 五音令人耳聾 ~ 馳騁畋獵, 令人心發狂.⁹⁾

【國譯】(화려한) 색깔은 사람의 눈을 멀게 하고, (현란한) 소리는 사람의 귀를 멀게 하고 ~ 말을 타고 사냥하는 것(처럼 자극적인 유희)은 사람의 마음을 어지럽게 만든다.

【考察】‘目盲’·‘耳聾’·‘發狂’ 등의 단어가 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. ‘五色令人目盲, 五音令人耳聾’는 飲食養生法 항목에서 살펴본 것처럼 부정적으로 해석해야 문맥에 맞는 해석이 되기 때문에 ‘(화려한) 색깔은 사람의 눈을 멀게 하고, (현란한) 소리는 사람의 귀를 멀게 한다’고 해석하였다. 그리고 이어지는 ‘馳騁畋獵, 令人心發狂’ 역시 ‘미친 증상이 발생한다’라는 의미를

가진 ‘發狂’이란 단어가 나오기 때문에 부정적으로 해석하였는데, 전체적 내용을 보면 일상생활 습관과 취미생활이 건강에 미치는 영향을 표현한 문장으로 볼 수 있다. 물론 ‘五色令人目盲, 五音令人耳聾’ 바로 뒤에 이어지는 ‘五味令人口爽’도 일상생활 습관과 관련된 내용으로 볼 수 있다. 하지만 飲食을 의미하는 ‘五味’라는 단어가 분명하게 제시되어 있기 때문에 따로 발췌하여 飲食養生法과 관련되는 내용으로 분류하였다. 이런 시각에서 上記에서 발췌한 『道德經』 내용과 起居養生法을 간략하게 정리한 <표 3>의 내용을 비교해보면, 발췌한 내용의 앞부분은 <표 3>의 起居有常法에 해당하고, 뒷부분은 活動休息調節法에 해당함을 알 수 있다. 발췌한 내용의 앞부분은 일상생활에서 색깔과 소리를 신체리듬에 맞춰 적절히 보고 들어야 한다는 내용으로 볼 수 있고, 뒷부분은 몸과 마음에 무리가 가지 않는 적절한 취미활동으로 휴식 시간을 활용하라는 내용으로 볼 수 있기 때문이다. 따라서 上記한 『道德經』 내용은 起居養生法과 관련되는 내용이라고 할 수 있다.

4. 養生總論과 연관된

『道德經』 내용 분석

1) 養生總論의 내용

養生總論이란 용어 및 정의가 정해져 있는 것은 아니다. 하지만 앞에서 살펴본 구체적 養生法에는 포함되지 않지만 養生의 효용성·중요성·필요성 등에 대해 개괄적으로 記述한

<표 3> 起居養生法の 내용¹⁰⁾

起居有常法	자연의 변화와 신체리듬에 맞춰 규칙적으로 일상생활을 하는 방법
活動休息調節法	활동과 휴식을 적절히 조화시키는 방법. 올바른 휴식법 : 靜坐法, 산책법, 한가롭게 구경을 즐기는 법, 편안하게 나들이 하는 법,

문장이 『道德經』 內에 있는데, 이를 편의상 養生總論과 관련된 것으로 분류하고 그 내용을 분석하였다.

2) 『道德經』 내용 분석

① 五十五章 中에서

【原文】蓋聞善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不被甲兵，兕無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃，夫何故，以其無死地。⁹⁾

【國譯】(내가) 들은 바에 의하면, “섭생을 잘 하는 사람은 대륙을 다녀도 외뿔소나 호랑이(같은 맹수)를 만나지 않고, 군대에 들어가도 갑옷을 입은 (적) 병사에게 피해를 입지 않는다. 외뿔소가 그 뿔을 찌를 곳이 없고 호랑이가 그 발톱을 내려칠 곳이 없고 무기가 그 날을 들이댈 곳이 없기 때문이니, 그 까닭은 (생에 어긋나는 짓을 하지 않아서) 그에게는 죽을 (만한 잘못된) 곳이 없기 때문이다.”라고 하였다.

【考察】죽음과 삶에 대한 구절이 있기 때문에 上記한 내용이 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. 上記한 내용을 보면 養生의 異名인 ‘攝生’¹⁰⁾이란 단어가 나올 뿐 아니라 전체적으로도 攝生을 잘 하면 온갖 위험을 피할 수 있다는 내용을 과장해서 강조하고 있다. 따라서 비록 구체적 養生法에 해당하는 내용은 아니지만 養生과 관련이 깊은 내용이라고 할 수 있다. 이에 養生總論과 관련되는 내용으로 분류하였다.

5. 其他

① 六章 中에서

【原文】谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天之根。綿綿若存，用之不勤。⁹⁾

【國譯】(도의 또 다른 이름이자 텅 빈 계곡의 신이라는 뜻의) 곡신은 (영원히) 죽지 않으니 이를 일컬어 (현묘한 암컷이라는 뜻으로) 현빈

이라고(도) 부른다. 현빈의 문은 (천지와 만물이 유래된 곳이므로) 천지의 뿌리라고(도) 부른다. (곡신, 현빈, 천지의 뿌리 등 여러 이름으로 불리는 도는 있는 듯 없는 듯) 면면히 이어지며 존재하나 (확실하게 실체가 있는 그 무엇처럼 잡고) 그것을 (쓰려 하면) 힘써 쓸 수가 없다.

【考察】上記한 原文을 『東醫寶鑑』에서 養生論적으로 해석하였기 때문에 養生과 관련된다고 판단하여 발췌하였다. ‘玄牝之門，是謂天之根。綿綿若存，用之不勤’을 『老子道德經河上公章句』에서 “코와 입의 문, 이것은 천지의 기운이 드나드는 본원이니 (호흡은) 끊어질 듯 끊어질 듯 이어지게 하고 기를 사용할 때 피로하지 않게 한다”¹²⁾라고 養生論적으로 解釋한 것은 대부분의 『道德經』 구절을 이와 같은 관점에서 해석한 『老子道德經河上公章句』만의 특징으로 치부할 수도 있지만, 『東醫寶鑑』에서도 “노자가 ‘玄牝의 문은 (코를 玄門이라 하고, 입을 牝戶라 한다) 천지의 근본으로, (숨을 쉴 때는) 끊어지듯 이어지듯 하게 하며, 숨을 쉬도 고생되게 하지 마라’라고 하였으니 이는 사람의 입과 코가 천지의 문과 같아서 음양과 삶과 죽음의 기를 들이고 내 보낼 수 있다는 말이다”¹³⁾라고 인용한 것을 보면 氣功養生法 중 하나인 呼吸法을 記述한 것으로 上記 原文을 이해해야 한다고 볼 수도 있다. 그러나 대부분의 註釋家 및 國譯家들이 그렇게 보지 않고 있고, 또 문맥상으로도 그렇게 보는 것은 무리가 있다고 생각한다. 이에 上記한 것처럼 本章에서는 道를 다른 이름인 谷神·玄牝으로 소개하고 그 특징에 대해 記述하고 있는 것으로 國譯하였고, 따라서 養生思想과는 아무런 관계가 없다고 생각한다.

② 五十九章 中에서

【原文】治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是謂早服，早服謂之重積德，重積德則無不克，無不克則莫知其極，莫知其極，可以有國。有國之母，可以長久，是謂深根固抵長生久視之道。⁹⁾

【國譯】 사람을 다스리고 하늘(의 이치와 법칙)을 섬기(고 따르)는데 아끼는 것만큼 좋은 것은 없다. 무릇 아끼는 것을 일러 (미리 복을 쌓는다는 의미로) 조복이라 하고, 조복을 일러 (덕을 많이 쌓는다는 의미로) 중적덕이라 하는데, 중적덕하면 극복하지 못할 것이 없고, 극복하지 못할 것이 없으면 그 끝을 알 수 없(을 정도로 능력이 있고), 그 끝을 알 수 없(을 정도로 능력이 있)으면 나라를 가질 수 있다. (그러므로 아끼는 것은 나라의 어머니라고 할 수 있는데) 나라의 어머니(라 할 수 있는 아끼는 마인드)가 있으면 오래 갈 수 있으니, 이를 일러 뿌리를 깊고 단단하게 하여 오래 동안 살며 (세상을) 보게 하는 도라고 한다.

【考察】 ‘오래 간다’는 의미의 ‘長久’라는 단어가 있기 때문에 얼핏 보면 養生과 관련되는 내용이라고 보기 쉽지만, 문장 첫머리에 ‘治人事天’이란 구절을 통해 이 문장이 ‘사람을 다스리고 하늘(의 이치와 법칙)을 섬기(고 따르)’는 방법에 대해 記述하였음을 명확히 밝혔기 때문에 上記한 『道德經』 내용은 養生과 관련 없는 것으로 보는 것이 타당하다고 생각한다.

IV. 結 論

養生學 專門書에 제시된 구체적 養生法 분류 및 내용을 기준으로 『道德經』에 수록된 養生 關聯 文句를 검토하는 방식의 연구를 통해 『道德經』 養生 思想의 내용 및 비중을 보다 세밀히 파악할 수 있으리라 생각하고 本 研究를 수행한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 『道德經』 81個章 中에서 19個章(2章, 3章, 7章, 8章, 9章, 16章, 19章, 20章, 22章, 24章, 30章, 35章, 42章, 44章, 46章, 52章, 55章, 73章, 81章)에 精神養生法과 관련된 記述이 있었다. 또 12章에는 飲食養生法과 起居養生法에 관한 記述이, 50章에는 養生總論에 관한 記述이 있

었다.

2. 飲食養生法, 起居養生法, 養生總論에 관한 記述이 각각 1個章에만 있는 것과는 달리 精神養生法에 관한 記述은 19個章에 있는 것을 볼 때 『道德經』은 여러 가지 養生法 中에서 특히 精神養生法을 중시한 책이라고 할 수 있다.

3. 『道德經』 81個章 中 養生法에 관해 記述되어 있는 章은 모두 21個章으로 약 26%에 해당하기 때문에 결코 적은 비중이라 할 수 없다. 하지만 관련된 각 章 전체가 養生과 관련된 내용으로 구성된 것은 아니기 때문에 養生 관련 記述이 몇 個章에 있느냐보다는 사용된 글자수로 『道德經』에서 養生思想이 차지하는 비중을 따지는 것이 더 타당하다고 생각한다.

4. 本 논문에서 底本으로 삼은 『道德經』의 글자 수는 모두 5,283字인데, 이 중에서 養生 관련 내용으로 확인하고 本 논문에서 발췌한 글자 수는 422字로 전체 글자 수의 약 8%에 해당한다. 따라서 養生과 직접적으로 관련 있는 文句의 量的인 면에서 본다면, 『道德經』은 養生思想을 비중 있게 다룬 서적이 아니라고 생각한다.

5. 本 논문에서는 전국한의과대학 養生學 공동 교재에 수록된 구체적 養生法에 해당하는 『道德經』 原文만을 養生 關聯 내용이라고 판단하였다. 이를 통해 『道德經』 중 養生과 직접적 관련이 있는 文句를 명확히 選別해 낸 성과가 있었다. 하지만 구체적 養生法에 해당하는 표현은 아니지만 後代 養生法 발전에 영향을 주었을 가능성이 높은 文句는 養生 關聯 文句로 판단하지 않았고, 또 발췌된 養生 關聯 文句도 그 자체의 의미 파악 및 量的 분석에 치우쳐 『道德經』 전체의 의미 흐름 속에서 어떤 비중을 차지하고 있는 지에 대한 전체적 분석은 하지 않았다는 한계가 있다. 이에 대해서는 추가 연구가 필요하다고 생각한다.

연구비 지원

이 연구는 2008년도 부산대학교 교내학술연구비(신임교수연구정착금)에 의해 수행되었다.

參考文獻

1. 김도훈, 홍원식. 『老子』와 『黃帝內經』의 인간관과 자연관의 비교연구. 대한한의학회 전학회. 2002. 15(1). p.4.
2. 이석명. 『老子』의 養生論의 이해와 道敎의 契機(『老子河上公注』와 『老子想爾注』를 중심으로). 동양철학. 1998. Vol.10. p.216, 234. pp.215-216.
3. 都玟淳 篇. 道家思想과 道敎. 서울. 범우사. 1996. p.3, 5.
4. 이석명. 『노자도덕경하상공장구(老子道德經河上公章句)』의 長生不死 사상과 그 도교적 萌芽 (黃老學과 道敎의 연결고리를 찾아서). 中國學報. 2006. Vol.53. p.343.
5. 金洛必. 『道德經』의 內丹思想的 해석. 韓國 宗敎史研究. 1996. Vol.4. p.6.
6. 전명용. 老子 養生論 小考. 중어중문학. 1985. Vol.7.
7. 김시천. 『노자』의 양생론적 해석과 의리론적 해석: 『하상공장구』와 『왕필노자주』를 중심으로. 숭실대학교 대학원 박사학위. 2003. p.1.
8. 임병만. 老子和 莊子の 養生思想. 예술문화 5권. 2003.
9. 이강수 옮김. 노자. 서울. 도서출판 길. 2007. p.42, 45, 56, 58, 61, 87, 95, 99, 107, 114, 135, 152, 185, 191, 197, 214, 222, 277, 302.
10. 전국 한의과대학 예방의학교실 編著. 養生學(韓方豫防醫學). 서울. 계축문화사. 2007. p.73, 147. pp.81-96, 109-120, 158-168.
11. 동양의학대사전편찬위원회편저. 동양의학대사전(6). 서울. 경희대학교 출판국. 1999. p.514.
12. 이석명 옮김. 노자도덕경하상공장구. 서울. 소명출판사. 2007. p.77, 343.
13. 許浚 엮음, 동의과학연구소 옮김. 東醫寶鑑. 서울. 휴머니스트. 2002. pp.304-305.