

道家를 重心으로 본 養生法 歷史

이승훈* · 이호승**

大韓氣功醫學會

I. 緒論

人間에 있어 自己의 生命은 그 어떤 것 과도 바꿀 수 없는 至高의 價値를 갖는다. 이에, 사람은 그 天賦의 性을 損傷시키지 않고 이것을 꾸준히 길러 貴重히 保全하여야 오래 살 수 있게 되는 것이니 이를 위해 努力하는 것이야말로 사람이 世上에 나서 할 수 있는 唯一한 것이라 하겠다. 이와 같이 몸과 마음을 健康하게 잘 다스리는 法을 養生法이라 하며, 東洋의 古代 養生法들은 그 名稱이야 어떻든 모두가 人間의 日常生活이 大自然의 法則에 順應하는 것이어야 한다는 哲學的 原理와 人間의 生命力인 氣를 기르고 그 循環을 圓滑하게 해야 한다는 醫學的 原理에 基礎를 두고 있다. 그러므로 養生法에는 올바른 숨쉬기를 위한 行氣法 또는 吐納法 등으로 代表되는 各種 呼吸養生法과, 올바르게 움직이기 위한 導引法, 올바른 食生活을 위한 辟穀法, 食餌法 등이, 올바른 睡眠을 위한 睡功法, 安眠法, 올바른 生殖 行爲를 위한 房中術, 精神修養을 위한 靜坐法, 養神法 등이 있어 왔다. 앞에서 列舉한 傳來의 여러 養生法을 이어 發展的으로 정리한 現代的인 綜合 養生法을 氣功이라 불리우고 있다.¹⁾

複雜한 現代社會에서의 現代人들은 여러 精神的 刺戟에 쉽게 反應하여 疾病을 招來하게 되는데, 이를 克服하기 위한 方法들로 各種 氣功修鍊이 近來 社會全般에 널리 퍼지기 시작하였다. 또한 근래에 韓醫學의 治療方法中 氣功療法이 많은 關心을 받으며 施行되고 있으며 中國 및 韓國에서는 많은 治療事例들이 발표되고 있다. 허나, 一般的으로 大部分 氣功 및 養生法이 中國에서 起源된 것으로 알고 있는 경우가 많은 것으로 史料됨에 이에 氣功이 中國에서 起源된 것이 아니라 우리나라에서 시작되었음을 推定함과 동시에 우리나라內에서 養生法의 歷史를 알아 보도록 한다.

II. 研究方法

한국의 道仙家들은 대개 不遇하거나 超世的 性格을 가진 이들로 俗世를 떠나 窮谷이나 海島에 隱遁하여 살았기 때문에 文獻이 드물고 巷間에 說話로 口傳되어 오다가 文獻에 定着한 것이 많고 대부분 超現實的인 說話形式으로 나타나기 때문에 行蹟이나 傳受過程을 追究하기 어렵다. 또한, 東洋思想은 대개 儒, 佛,

* · ** 대한기공의학회

1) 이동현 : 건강기공, 서울, 정신세계사, 1990, p.38.

道の 三大思想이 精神文化의 바탕을 이루어 왔으므로 우리나라 養生法을 行하는 道仙家들은 儒家, 佛家, 道家를 같이 涉獵하였다. 이에 그나마 文獻的으로 나타나 있는 道家를 重心으로 養生法 2)3)4)5)의 歷史를 살펴 보도록 한다. 단,

- 2) 李能和 篇, 李鍾殷 譯註 : 朝鮮 道教史, 서울, 普成文化社, 1983, ; ‘第6章 高句麗 道教 誘入’ 에서 말하길, 우리나라의 경우 中國에서처럼 宗團을 形成한 적이 없을 뿐만 아니라 祭儀的인 宗教로서의 面貌를 갖추고 布教活動을 行한 적도 없었다. 그렇다고 해서 國家의 庇護나 支持를 받아 政策的으로 크게 宣揚한 적도 별로 없었다. 이러한 歷史的 事實을 비추어 보면 우리나라에 있어서의 道教의 位置는 아주 보잘 것 없는 것으로 보이며 實際로 우리 社會에 있어서 道教의 信徒는 존재하지 않았다고 해도 過言이 아닐 것이다. 왜냐하면 宗教로서의 集團形態인 宗團이 없었기 때문이다. 그래서 우리나라의 道教는 中國과 달리 集團的인 信仰形態는 稀薄하고 다분히 個人的인 心身修養의 次元에 머물고 있었고, 道教가 우리의 意識 속에 크게 부각되지 않았던 이유는 이미 上古時代로 부터 自生的으로 나타난 神敎 내지 仙敎 信仰이 存在하여 왔는데, 三國末에 輸入된 道教가 이것과 類似한 점이 많아 크게 異質的인 要素가 없어 外來 宗教로서의 實感을 느끼지 못한 채 自然스럽게 同質化 되는 양상으로 나타났다.
- 3) 柳炳德 : 韓國精神史에 있어서 道教의 特徵, 韓國道教思想研究會編, 서울, 汎洋社, 1987 ; 《道教와 韓國思想》 ‘Ⅱ.古代韓國人의 精神性’에서는 道教는 우리나라의 仙思想이 中國에 들어가 神仙思想으로 發展되었고 이는 春秋戰國時代에 發展한 老莊思想과 結付하여 黃老學이라 일컬어졌는데 後漢末 張道陵이 民間의 祈禱信仰을 加味하여 道教라는 中國民族의 宗教를 形成시켰다. 이런 中國 道教가 우리나라에 輸入된 것은 三國時代라고 보나, 우리나라

起源에 있어서는 우리나라 仙家에서 찾기로 한다.

Ⅲ. 本論

1. 養生法의 起源

에는 이미 傳來한 固有의 仙思想이 있어 祭儀的,集團的 宗教形態로 크게 盛行하지 못하고 新羅末에 唐에서 들어온 修鍊의 性格의 丹學과 老莊의 道家思想이 在來한 仙思想과 合流하여 個人修養의 次元에 머물면서 그 脈을 이어 왔으며 祭衣나 祈禱的인 民間信仰의 要素들은 高麗時代의 宮中意識속에서, 혹은 佛·巫의 複合된 形態속에서 찾아 볼 수 있다.

- 4) 都玆淳 : 科學과 道教, 서울, 比峰出版社, 1990, pp.306~307. ; 道教는 長生不死의 神仙을 志向하는 것으로서 道教의 中核에는 神仙思想이 있다. 紀元前 3, 4世紀의 齊, 燕의 方士를 先頭로 해서, 秦始皇 때의 徐福, 盧生, 漢武帝때의 李少君, 樂大, 公孫卿 등의 方士들은 모두 有名하거나, 그중에서도 李少君은 사조, 穀道, 老之方 등을 말하였는데 특히 사조는 연금술[練丹術]과 연결되는 것이었다. 練丹術은 金丹, 즉 仙藥을 만드는 術이고 그것은 葛洪(283-364)에 의하여 大成을 보게 되었다. 그는 金丹을 말하는 동시에 胎息, 導引이나 草木의 藥도 말하였다. 金丹이 外丹인데 대해 太息, 導引, 補瀉(=房中), 守一 등은 內丹이다. 그런데 金丹을 만들기는 어려운 일이고, 먹고 죽은 皇帝가 續出하게 되자 점차 外丹에서 內丹으로 轉換하는 傾向이 생겼다. 韓國에 導入된 丹學은 新羅 末부터인데, 그것은 대체로 內丹이 주가 되어 있었던 것이다.
- 5) 韓國 道教思想研究會編 : 韓國 道教思想의 理解, 서울, 亞細亞文化社, 1990, p.299. ; 丹學은 佛家에서는 心身安定을 위한 修鍊의 方便으로, 儒家에서는 保命養生의 健康法으로 活用되어 왔다.

養生法の 起源은 道教가 傳來되기 前인 우리나라 上古代의 仙家の 形態에서 찾을 수 있겠다. 《破閑集》에 따르면 우리나라를 神仙之國이라 하였다.⁶⁾ 神道, 神敎, 仙道, 仙敎, 神仙道, 神仙敎니 하는 宗教가 있었다는 記錄이 있으며,⁷⁾⁸⁾ 《東文選》에는 神道로서 宗教를 創設하여 太平이 가득했었다 하고,⁹⁾ 中國의 秦始皇이나 漢武帝가 不老草를 구하고 神仙術을 배우기 위하여 方士들을 우리나라의 三神山에 보냈다는 故事가 있으며, 《三國史記》에는 檀君王儉을 仙人이라 하였다. 檀君의 仙家的 要素는 여러 文獻에서 보이는데, 朝鮮 肅宗 때 北涯子가 지은 《揆園史話》, 朝鮮後期 李宜白의 《梧溪集》 등이 있으며, 安正복의 《東史綱目》, 유덕공의 《四郡志》 등에도 檀君을 神仙으로 記錄하고 있다.

이러한 記事들을 볼 때 우리나라 上古代부터 우리 民族社會에 神仙思想이 大行하였고, 神道 또는 神仙道가 檀君王儉 또는 그 以前부터 實際하였음을 推定케 한다.¹⁰⁾

1) 仙家の 起源을 廣成子로 볼때

- 6) 李仁老 著, 柳在永譯註: 破閑集, 서울, 一志社, 1978, p.264.
 7) 金得樸: 韓國宗教史, 서울, 白岩社, 1978, p.40.
 8) 以外에도 李能和의 《朝鮮道敎史》 및 《朝鮮佛敎通史》 등 여러 古書에 神道, 仙道, 神仙道니 하는 말이 자주 보인다.
 9) 東文選, 券之三十一, 敎坊賀八關表; 神道設敎 太平持盈
 10) 安詠範: 民族思想의 源流, 서울, 교문사, 1989, p.32.

趙汝籍의 《靑鶴集》에 “桓因真人受業于明有 明有受業于廣成子 廣成子古之仙人也 桓因爲 東方仙脈之宗”라 하여 仙脈之宗인 桓因이 明有를 거쳐 廣成子에게서 受業됨을 보아 廣成子를 桓因보다 지위도 높고 先代의 人物로 보아 仙家の 起源을 廣成子로 볼 수 있겠다.¹¹⁾

廣成子는 요동지방의 東夷族의 領域인 靑丘에서 住居한 것으로 되어 있으며, 《莊子》外篇 在宥에 廣成子가 道를 空同山에서 배우는데 黃帝가 廣成子에게 道를 물었다고 한다.¹²⁾ 또한 진나라 葛洪이 지은 《抱朴子》에 廣成子에게서 黃帝가 道를 얻은 것으로 되어 있다. 上記한 책들 속에 廣成子가 어느나라 사람인가라는 내용은 없지만, 廣成子가 修道하였다는 空同山을 根據로, 즉 空同山の 위치가 어디인가에 따라 廣成子가 어느나라 사람인가를 推定할 수 있을 것이다. 李能和는 李晔光의 《芝峰類說》과 陳子昂의 詩를 引用하여 말하기를 “空同山이 薊丘에 있다 하였는데, 薊丘가 역시 靑丘에 있고 요동에 가까우다. 요동

- 11) 安詠範: 잃어버린 倍達思想과 東洋思想의 起源, 서울, 國學資料院, 1996, pp.364~365; 《태백일사》에서의 黃帝가 치우를 조현하였다는 내용과 치우가 배달국의 제 14대 자오지천황으로 桓雄보다 1000여년以後의 人物이며, 桓因보다 4300여년以後의 人物임을 고려한다면 《靑鶴集》에서 나온 廣成子가 桓因보다 先輩라는 것은 도저히 있을 수 없는 문제이며, 이를 생각하면 《靑鶴集》의 記錄은 神仙思想의 歷史的 觀點에서는 中國을 上國으로 받드는 近世朝鮮 時代의 記錄으로서 그 時代의 影響에 의하여 쓰여진 曲筆이라 할 수밖에 없고 眞實性이 缺如된 記錄이라 할 수 있다.
 12) 安東浬 역주: 莊子, 서울, 현암사, 1994, p.293.

은 예로부터 禪跡이 많은 곳이다”라고 하였다.¹³⁾ 즉 廣成子가 修道하던 空同山이 요동에 가까운 곳, 靑丘에 있다는 것이다. 또한 靑丘는 우리민족의 故土이다. 그러므로 空同山은 古代 우리 民族의 地域內에 있는 山으로서 廣成子는 당연히 우리와 같은 東夷族이라 推定할 수 있으며, 中國 文化를 開拓한 三皇五帝가 모두 東夷族인데 廣成子만이 中國人일 수 없는 것으로 廣成子는 中國人이라 볼 수 없고 東夷族이라 強力히 推定된다.¹⁴⁾

2) 仙家の 起源을 桓因으로 볼 때

趙汝籍의 《靑鶴集》과 《白岳叢說》에 의하면 神仙思想이 檀君王儉以前 桓因에서 비롯되어 後代로 傳承되고 있음을 알 수 있다. 즉 《靑鶴集》에 “桓因眞人受業于明有 明有受業于廣成子 廣成子古之仙人也 桓因爲 東方仙脈之宗 桓雄天王桓因之子也 繼志述事 又主風雨五穀三百六十餘事以化東民 檀君繼業化行千年 九夷共尊之 立爲天王 蓬亭 柳闕而綯髮跨牛而治主世一千四十八年 入阿斯山仙去 子孫蕃衍當其時 大國九 小國十二 大抵皆檀氏也 其後 有文朴氏 居阿斯山 韶顏方瞳能得檀君之道 永郎者向彌山人也 行年九十 有嬰兒之色”¹⁵⁾이라고 記錄되고 있다. 또 《白岳叢說》에서도 말하기를 우리 東方은 文朴이 桓因之源을 얻음으로써 清潔之學을 傳하게 된 것이라 하고, 또 南石行은 말하기를 桓因眞人이 大往氏에게 시켜서 始書를 짓게 하고 終書一卷을 自

作하였는데 始書는 風雨, 五穀, 飲食, 鍊養之道를 主宰함에 있어 誠信으로써 不鬪 하고 不淫하며, 人間을 위하여 善事하라는 것이고, 終書는 日月, 星辰, 天地, 山川地理와 性命之源과 神道妙德之訓을 쓴 것인데 其書가 文朴氏로부터 乙密, 永郎, 晏留, 普德, 聖女들에 전하여 졌다고 하였다.¹⁶⁾

以上에서 볼 때 仙家の 起源은 우리나라임을 유추 할 수 있으며, 이는 養生法이 우리나라에서 中國으로 전해진 것으로 볼 수 있겠다.¹⁷⁾

2. 古代國家

古代의 여러 國家들의 記錄에도 仙家的 要素가 있다. 이규보의 《東明王篇》, 이승휴의 《帝王韻記》 等에는 高句麗의 始祖 東明王을 神仙으로 描寫하고 있으며, 《梧溪集》에서는 沃沮의 丹玉, 碧玉, 箕子朝鮮의 大爾, 小爾, 高句麗의 九尙 等を 仙道를 修行한 사람으로 記錄하고 있으며 洪萬宗의 《海東異蹟》에는 東明王, 乙密仙人, 安窞 等を 仙人으로 記錄하고 있다. 都光淳의 《道教와 科學》에서는 檀君神話를 造形으로 하고 高朱蒙神話나 朴赫居世 神話, 金闕智 神話, 金首露 神話 等の 意味構造는 대체로 檀君神話의 그것과 異巧同曲의 인 것으로 본다.

13) 李能和 篇, 李鍾殷 譯註 : 前揭書, p.47.

14) 安昶範 : 前揭書, p.364.

15) 趙汝籍 : 靑鶴集, 서울, 亞細亞文化社, 1976, pp.152~153.

16) 李能和 篇, 李鍾殷 譯註 : 前揭書 및 영인본(서울, 중대한국학연구소, 1977.)의 ‘第二章 朝鮮檀君神話最近於道家說.’

17) 차주환 : 韓國의 道教思想, 서울, 동화출판공사, 1986, p.34.

1) 高朱蒙 神話

古代 國家 始祖 神話中에서도 《東國李相國集》의 東明王篇에 있는 <高朱蒙神話>는 檀君神話에서 볼 수 있는 것보다 한층 더 뚜렷이 神仙思想的인 것이 나타나 있다고 한다. 그 內容을 보면 다음과 같다.

“하느님이 태자 解慕漱를 부여왕의 古都에 내려와 놀게 했다. 그는 五龍이 이끄는 차에 탔고 그를 따르는 百 사람이 모두 白鶴을 타고 내려왔다. 그 때, 彩雲은 그들 위에 떠 있었고 音樂은 구름속에 울려 퍼졌다. 熊心山에 머물기 千 여 일만에 내려왔다. 머리에는 烏羽의 冠을 썼고, 허리에는 龍光의 劍을 차고 있었다. 아침에는 人間世上에 내려와서 政事를 듣고 저녁에는 하늘로 올라갔다. 世上에서는 그를 天王郎이라고 불렀다. 解慕漱는 熊心淵의 물속에 놀고 있던 河伯의 딸 柳花와 結婚해서 朱蒙을 낳고 그 뒤에 하늘에 올라가서 다시는 돌아오지 않았다.”

이 引用文에서 보건대, 解慕漱는 분명 天仙으로 描寫되어 있으며, 五龍車, 白鶴, 烏羽冠, 彩雲, 樂聲, 龍光劍, 昇天 等の 諸 要素는 모두가 神仙의 天上으로부터의 下降光景에 適合한 것이라고 하겠다.¹⁸⁾

18) 天仙의 登天, 下降의 光景에 대해서, 다른 예를 보면, 《雲笈七節》에는, 新羅 末에 入唐해서 鍾離權으로부터 圖書와 口訣을 받아 丹學 修鍊을 한 끝에 仙去 했다는 金可紀의 登仙 光景을 다음과 같이 描寫하고 있다. “2월 25일, 봄경치가 아름답고 꽃이 爛漫한데, 과연 五色 구름과 우는 鶴과 나는 鸞鳥와 생소와 金石의 풍악과 깃수레

2) 朴赫居世 神話

《三國遺事》卷 第5, 感通 第7, 仙桃聖母隨喜佛事에는, 新羅의 朴赫居世는 娑蘇가 낳은 아들이라 하고, 娑蘇는 원래 中國 帝室의 딸로 神仙의 秘術을 배워 海東에 와서 西鳶山에 머물어 地仙이 된 자라고 하고, 宋에는 佑神館이 있어 娑蘇의 像이 모셔져 있음을, 政和 年間(1111-1117)에 使臣으로 갔던 金富軾이 보고 온 來歷이 적혀 있다.

또한 洪萬宗이 지은 《海東異蹟》에서도 新羅의 仙桃聖母가 中極의 仙女로서 海東에 와서 머물러 赫居世를 誕生하였다고 한다.

이는 아마도 西王母 傳說에 나오는 蟠桃山聖母에서 그 뜻을 따온 것이라 하겠다.

이렇게 볼 때, 古代 韓國에는 일찍부터 神仙信仰이 있어 왔다고 할 수가 있으며, 三國時代로 내려가며 더욱 번성하게 되는데, 그 중 新羅에 있어서의 風流道는 神仙信仰으로서의 特性을 가장 뚜렷이 나타낸 新羅의 宗教였다고 본다.¹⁹⁾

3. 三國時代

中國에서 道教가 들어옴으로써 새로운 전기를 맞는다.

道教는 高句麗 영유왕 때 처음 들어온 것으로 淵蓋蘇文에 의해 道教가 장려되

지봉에 경옥바퀴를 한 수레가 나타났다. 깃발은 하늘에 가득하고 神仙의 의장대가 극히 많은 가운데 하늘에 올라가서 떠나갔다.”

19) 都珖淳 : 科學과 道教, p.284.

면서 道教는 일대 極盛期를 맞이하며, 이에 따라 韓國 在來의 仙家思想과 中國에서 傳來한 道家思想이 融合되어 養生術은 發展에 發展을 거듭하였다.

1) 高句麗

《三國史記》와 《三國遺事》에 보면 高句麗 영양왕 9年(518년)에 乙支文德이 于仲文에게 준 詩²⁰에서 結句 “知足願云止”의 “知足”은 老子的 말이니, 이는 道家思想이 이미 輸入되어 널리 流行했음을 알려주는 것이다. 또, 《三國史記》, 卷 20, 高句麗 本紀 第 8, 영류왕 7年(624)條에는 唐나라 高조는 刑部尙書 沈叔安을 倂견하여 王을 上柱國遼東郡公 高句麗王으로 책봉하고 道士에게 命하여 원시춘존상 및 道法을 가져오게 하여 《老子》를 講論하게 하므로, 王과 國民이 이를 聽講하였다. 8년에 王은 使臣을 唐나라에 보내어 佛敎와 道敎의 敎法을 배우겠다고 청하니, 唐나라 高조는 이를 허락하였다. 《三國史記》, 卷21, 高句麗 本紀 第 9, 보장왕2년 條에 의하면, 高句麗의 보장왕 2년(643)에 莫離支²¹ 淵蓋蘇文은 道敎를 導入하여 國人을 敎化할 것을 國王에게 고한 일이 있는데, 그 理由는 다음과 같다. “3敎는 비유컨대, 가마술의 발과 같은 것으로서, 그 中에서 어느 하나라도 없어서는 아니 된다. 지금 儒敎와 佛敎는 本來부터 盛行하고 있는데 道敎는 그렇지 않습니다. 그러므로 天下의 道術을 具備했다고 할 수 없습니

20) 三國史記 卷44,列傳 第4, 乙支文德條 “神策究天文 妙算窮地理 戰勝功既高 知足願云止”

21) 兵部尙書에 中書令을 兼한 것.

다. 王은 王은 이에 同意해서 國書를 唐에 보내어 道敎를 要請하게 되었고, 이에 唐의 太宗은 道士 叔達 等 8人을 倂견해주었으며, 同時에 老子的 《道德經》도 보내어 주었는데, 王은 기쁘게 받아 들여서 僧寺에 그들을 居住하게 했다고 한다.

이는 淵蓋蘇文의 意圖가 中國과 같은 儒, 佛, 道 三敎의 多樣한 文化發展을 그 表面에 내어 걸기는 했으며, 實際로는 그의 佛敎에 대한 不信感과 이로 말미암은 抑佛興道策의 發露였다고 볼 수 있을 것이다.²² 이는 道敎가 自然的으로 誘入, 受容되기만 한 것이 아니라 國家의 文化政策上 積極的인 導入이 이루어졌음을 알 수 있다.

2) 百濟

百濟에 있어서의 道敎 傳來에 關係서는 이렇다 할 記錄이 없다. 中國의 사서 《周書》에는 “百濟는 僧尼와 寺塔은 많으나 道士는 없다.”고 하였는데, 《周書》의 內容은 他國人이 본 內容이므로 자세하고 精確한 記錄이라 斷定하기는 어렵고, 같은 時代에 相互文化交流가 많은 三國時代에 高句麗와 新羅에서 流行되었던 道敎가 百濟에만 들어오지 않았을 리가 없다고 본다. 《일본서기》 스아코천황(推古天皇) 10年(602) 條에 의하면, 百濟의 僧 勸勒은 日本에 건너가서 歷本, 天文書, 遁甲, 方術²³의 책을 썼다

22) 都珖淳 : 科學과 道敎, pp.298~299.

23) 方術은 天文, 遁甲, 占星, 卜筮, 醫術 等의 總稱이다.

고 하며, 《고사기》, 《일본서기》, <和漢三才圖繪> 등의 日本 側 文獻에 의하면, 오오진천황(應神天皇) 15-16 (284-285) 年에 百濟의 阿直岐와 王仁은 日本에 건너가서 《論語》, 《千字文》, 《孝經》, 《山海經》 등을 傳했다고 한다. 꾸로이따(黑板勝美)씨는 《史林》(8卷 1호)에 발표한 [우리나라(日本)에 있어서의 道家思想 및 道敎에 대해서]라는 論文에 주장하기를, 그때 그들이 傳한 책 속에는 道敎의 것도 반드시 들어 있을 것이며 日本의 道敎는 百濟의 王仁과 阿直岐 등을 통하여 들어간 것으로 보고 있다. 《三國史記》 卷24, 百濟本紀 卷2, 近仇首王 즉위년 條에 보면, 百濟의 近仇首王(375-383 재위)이 태자로 있을 때 百濟가 高句麗의 侵入을 받은 일이 있었는데, 그 때 그는 高句麗의 軍隊를 水谷城까지 追擊하고 거기서 계속 더 進擊하려고 했더니, 그의 麾下 將軍이었던 莫古解가 다음과 같은 말로 그것을 中止할 것을 諫했다는 기사가 보인다. “嘗問道家之言, 知足不辱, 知止不殆, 今所得多矣 何必求多” 이 引用文에서 “知足不辱, 知止不殆”는 《老子》 第 44章의 “知足不辱, 知止不殆 可以長久”에서 引用한 말인데, 武人까지도 《老子》를 읽고 있었다면 당시 學者나 知識人層이 道家思想에 깊은 造詣를 갖고 있었고, 그 당시에는 老莊의 道家思想이 百濟에 널리 普及되어 있었음을 짐작할 수 있다. 또, 1971年에 忠淸南道 公州에서 發掘된 武靈王(501-523 재위)陵에서 誌石²⁴⁾이 나왔는데 그곳 山神으로부터 武靈王의 능의 부지를 돈을 주고 샀다는 뜻이다. 發掘 當

24) 一名 買地券이라 한다. 곧 땅을 산 文書이다.

時 誌石 위에는 山神에게 땅값으로 주는 동전꾸러미가 놓여 있었다는 것이다. 이는 道敎의인 影響으로 道敎의 思想이 널리 流行되었음을 의미한다.

3) 新羅

新羅에 있어서의 風流道, 즉 花郎道는 神仙信仰으로서의 特性을 가장 뚜렷이 나타나 있다.²⁵⁾

永郎, 述郎, 南郎, 安詳 등의 四仙²⁶⁾이라 불리우는 花郎道들의 存在와 花郎들이 天下의 名勝을 유랑하면서 修道를 하였다는 事實이 그러하다.²⁷⁾ 四仙 以外에

25) 都珖淳 : 科學과 道敎, ; ‘제 4부 東亞細亞의 道敎, 1, 韓國道敎의 史의研究, 到 “三國史記, 卷 第4, 新羅本紀, 진흥왕 37年條에 보면, 風流道の 修行方式은 하느님을 위시해서 方術을 鍊磨하는 同時에 道義相磨, 歌樂相悅, 遊遊山水 等の 實踐이 주가 되어 있었는데, 이 中에서도 ‘歌樂相悅’과 ‘遊遊山水’는 가장 神仙信仰의 色彩가 濃厚한 것이라 하겠다.”

26) 洪萬宗이 지은 《海東異蹟》에는, 新羅에 四仙은 述郎, 永郎, 南郎, 安詳인데 모두 嶺南사람 이라고도 하고 혹은 嶺東사람 이라고도 한다. 이미수 仁老의 詩에 四仙羅代客 百日化飛昇 千載追遺 三山藥可仍이라 하였고, 또 李東隱의 義健集에 四仙의 內容이 나온다. 三才圖繪續集에서는, 叢石亭은 江原道 通川郡에 있다. 전하는 말에, 新羅의 述郎, 永郎, 南郎, 安詳이 이곳에서 놀았다 하여 四仙이라고도 이름한다 하였

다.
27) 洪萬宗이 지은 《海東異蹟》에 高城 해변에서 사흘을 같이 놀고 돌아가지 않아 이름된 三日浦와 남쪽에 작은 봉우리 셋이 있는데 봉우리 북쪽 벼랑에는 붉은 글씨로 [永郎從南石行]이란 여섯 글자가 쓰여 있는데 작은 섬에 예전에는 정자가 없더니 存撫使 朴公이 정자를 세우니 四仙停이라 한다. 또 통천에는 四仙峰이 있으니 모두

도 風流道 系統의 人物 가운데는 仙去했거나 神仙의인 生涯를 산 人物이 많았으니 白結先生, 勿稽子,²⁸⁾ 惠宿, 觀機, 道成, 大世, 仇柒, 昂始,²⁹⁾ 玉寶高,³⁰⁾ 金可

四仙이 놀던 곳이며 杆城에 仙遊潭과 永郎湖가 있고 금강산에 永郎峰이 있는데, 永郎 등 四仙들이 그 땅에서 놀았다하여 생긴 이름이다. 또 長淵에 阿郎浦가 있고 강릉에 寒松亭이 있고 정자 밑에 茶泉과 돌솔 돌절구가 있는데 다 四仙이 놀던 곳이다.

28) 《靑鶴集》에 이르기를, 勿稽子는 新羅때 名臣으로서 功이 있어도 償을 받지 않고 거문고를 가지고 사이산에 들어가 봄이 오면 숲속에서 살고, 겨울이 오면 굴 속에서 살았다. 효공왕 때 옥룡자가 풍악산에서 만나보니 동안에 눈같이 흰 살결을 하고 병을 두드리며 노래를 부르고 있었다. 옥룡자가 나이를 물어보니 팔백세라고 했는데 이 사람이 七點仙人의 후손이다.

29) 《靑鶴集》에 이르기를 駕洛國 居登王때에 昂始仙人이라는 사람이 있었는데, 七點山에서 내려오니 그 모습이 찬 옥같이 빛나고 말소리는 경읽는 소리같았다. 임금을 초현대에서 뵈고 말하기를 “임금이 자연의 이치로 백성을 다스리면 백성도 저절로 成俗할 것입니다”하니 왕이 기뻐하여 큰 소를 잡아 대접하니 이를 사양하고 楓香과 도라지를 찾아 먹었다. 이는 곧 과공의 流派이다. 또, 尹兢烈의 氷淵齋集에는 昂始는 또한 琴仙이라고 하며, 七點仙人이라고도 하는데 가락국 거등왕이 불러보고 招賢臺를 지었다.

30) 《靑鶴集》에 이르기를, 玉寶高는 學琴山人이요, 李純甫는 숨어 살기를 즐기는 高士이며, 이들은 다 寶德의 分派라 했고, 尹兢烈의 《氷淵齋集》에 이르기를 玉寶高는 新羅 景德王때 사람으로 玉府仙人이라고도 하는데, 세상에서는 거문고를 배워서 仙道에 通했다고 傳하고 있다. 또, 洪萬宗의 《海東異蹟》에는 玉寶高는 신라 沙磧 恭禎의 아들로서 景德王때 사람이며, 지리산

紀, 崔致遠 등이 그들이다.³¹⁾

이에 風流道の 起源과 發達에 대하여 살펴보기로 하겠다.

(1) 風流道の 起源과 發達

崔致遠의 《鸞郎碑序文》에 말하기를 “우리나라에는 玄妙한 道가 있다. 이를 風流라 하는데 이 教를 설치한 根源은 仙史에 상세히 실려 있거니와, 사실 이는 三教를 포함한 것으로, 모든 民衆과 接觸하여 이를 教化하였다. 또한 그들이 집에 들어가서는 父母에게 孝道하고 나가서는 나라에 忠誠을 다하니, 이는 魯나라 司寇³²⁾의 趣旨이며, 無爲之事에 處하여 不言之教를 行하니 이는 周나라 柱史³³⁾의 宗旨이며, 모든 惡한 일을 하지 않고 모든 착한 일만 받들어 行하는 것은 竺乾太子³⁴⁾의 教化이다.”³⁵⁾라 하였으니, 風流道는 儒教, 佛敎, 道敎를 包含한 古代 韓國의 獨特한 思想體系였음이 分明하다.

《三國遺事》에서는 “王은 또한 생각하

雲上院에 들어가 50年間 거문고를 배우고 새로 30여곡을 지어타니 검은 학이 내려와 춤을 춘다하여 玄琴이라 이름하였다.

31) 都班淳 : 韓國古代의 神仙思想, 《아시아公論》(10-11), 1982, p.57.

32) 옛날 中國의 벼슬의 이름으로 六卿의 하나, 형벌과 경찰을 맡았다. 은사의 범무장관과 같은 것으로 공자가 노날의 이 관직을 지냈으므로 孔子를 말함.

33) 柱下史의 약칭, 궁전의 기둥 밑에서 사무를 맡는 관리란 뜻.

34) 竺은 天竺 곧 印度의 옛 이름이고, 乾은 迦毘羅城의 다른 標記의 略稱일 것이고, 태자는 悉達多太子의 준말로, 釋迦牟尼를 말함.

35) 《三國史記》 卷 第4, 新羅本記 第4, 眞興王 37년조

기를 나라를 일으키려면 반드시 風月道를 먼저 해야 한다고 하고, 다시 명령을 내렸다. 良家の 男子 中에서 德行이 있는 자를 뽑아 그 名稱을 고쳐 花郎이라 했다. 비로소 薛原郎을 만들어 國仙을 삼으니, 이것이 花郎 國仙의 시작이다.” 이라 하여 花郎의 始初가 薛原郎으로 國仙은 花郎組織의 代表임을 說明하고 있다.

花郎徒의 起源에 관해 申采浩의 《朝鮮上古文化史》에서는 다음과 같이 말하고 있다.

“花郎의 別名은 國仙이라 하며, 仙郎이라 하고, 高句麗 皂衣의 別名은 仙人이라 하며, 《三國遺事》의 花郎을 神仙이라 하였은 즉 新羅의 花郎은 곧 高句麗의 皂衣에서 나온 자요, 高句麗史의 ‘平讓者仙人王儉之宅’은 곧 仙史의 本文이니, 檀君이 곧 仙人의 始祖라, 仙人은 곧 우리의 國教이며, 우리의 武士道며, 우리 民族의 衿이요 精神이며, 우리 國사의 꽃이어늘 金富軾은 그 源流를 말하지 않고 다만 唐나라 사람의 《新羅國記》나, 《大中遺事》의 本文을 이용하여 진흥대왕의 花郎 세우던 말만 함은 무슨일인가?” 위에서 본다면 花郎徒의 起源이 古朝鮮 社會까지 소급하여 檀君을 仙人이라 하고, 風流道가 新羅에서만 流行한 것이 아님을 강조하고 있다.

그렇다면 花郎道라 하면 주로 新羅를 생각하는 이유는 무엇인가? 그 이유는 《三國史記》 初頭에서 發見할 수 있는데, 그 內容을 볼 때에 자세히 알 수 없으나 古朝鮮의 流民들이 新羅에 와서 六村을 이루었다는 事實 自體는 부정할 수 없으며, 그들이 지닌 慣習이 後孫에게 傳하여졌을 것으로 類推할 수 있다. 이

러한 까닭에 崔致遠은 전하여 내려온 ‘玄妙한 道’를 風流라 이름하고, 眞興王은 이러한 風流道를 施行하고 이를 鍊磨하는 사람들을 花郎이라 부른 것이라 하겠다.

(2) 風流道の 衰退

新羅에 의하여 三國이 統一된 以後에 이런 風流道는 점점 衰退의 길을 걷게 되는데, 그 이유로 여러 가지 原因이 있겠으나 대체로 두가지 이유를 들 수 있다. 첫째로 政治的 理由를 들 수 있겠다. 歷史적으로 당시는 東方國家의 轉換期에 있었다. 즉 古朝鮮의 傳統과 그 領土의 大部分을 이어 받은 高句麗가 亡하고 新羅에 이한 半島의 統一이 이루어졌는바, 그 初期科程에서는 花郎의 무리가 큰 역할을 담당하였다. 그러나 新羅의 統一이란 原來 唐의 힘을 빌린 不完全한 것이었으며, 古代의 韓國이 中國의 政治的 영향아래 놓이게 되었음을 부정할 수는 없다. 따라서 中國의 影響으로 因하여 自然히 國內의 人脈이 친 中國의인 傾向을 띤 무리와 그와 반대로 國學을 尊重하는 民族의 입장을 주장하는 무리로 兩分되게 되었을 것이며, 이 過程에서 前者가 得勢하고 後者는 勢力을 잃어 自然히 風流道の 基盤이 무너지게 된 것이다.

둘째로는 文化的인 이유를 들 수 있다. 中國 文化의 輸入은 당연히 佛教와 儒敎의 兩大 思想이 支配的이었는데, 文化의 屬性上 出世間의 道理를 所望하는 佛教는 그래도 風流道를 理解하려는 立場에 처하였을 것이지만 儒敎는 사정이 달랐다. 儒敎는 東方文化의 儒, 佛, 道 三敎 中에서도 가장 合理主義를 주장하는 思

想體系이다. 그러므로 儒敎의 敎學을 尊重하면 할수록 歌樂과 山水에 노니는 風流道들을 옯눈으로 볼 수밖에 없었을 것이다. 申采浩선생은 儒敎의 이 같은 입장을 事大主義라고 표현하였으나, 다른 視覺에서 보면 儒敎의 合理主義가 風流의 非合理主義를 밀어낸 것으로 볼 수 있다.

4. 統一新羅

韓國에 導入된 丹學은 新羅 末부터인데, 그것은 대체로 內丹이 主가 되어 있었다.

《海東傳道錄》이나 《五洲衍文長箋散藁》에 의하면 韓國의 丹學은 唐의 개성연간(836-840), 즉 新羅 閔哀王時代의 崔承祐, 金可紀, 僧 慈惠, 崔致遠 等에 의하여 傳受되었는데, 그 중에서도 崔致遠은 韓國丹學派(俗稱 韓國道敎)의 비조라 일컬어지는 만큼 韓國道敎思想에 重要的 의미를 가지고 있다.

崔承祐, 金可紀, 僧 慈惠는 入唐 遊學하여 廣法寺의 天師 申元之를 통해서 鍾離權³⁶⁾을 만나, 《靑華秘文》, 《靈寶畢法》, 《金誥》, 《八頭岳訣》, 《內觀玉文寶》, 《天遁鍊磨法》 等の 圖書와 口訣을 講受하여 丹을 이룩했다 한다. 그 중에서도 金可紀는 唐의 賓貢科에 급제하여 그곳에서 官生活을 했는데 一時 歸國한 일도 있으나 그곳에서 지내다가 唐의 大中 11年(857) 12月 어느날 突然 백일승천했다. 崔承祐는 오대산에 들어가 93歲의 長壽를, 僧 慈惠는 145歲의 長壽를 누렸다 한다. 그리고 이들과 前後해서 釋玄俊도 尸解派의 秘法을 배워

《步捨游引之術》을 著述해서 그 法을 崔致遠에게 傳했다 한다.

한편 《海東傳道錄》에 의하면, 崔承祐는 李清에게, 李清은 明法에게 道法을 傳하는 同時에 慈惠에게도 傳했다고 하며, 慈惠는 또 그것을 權淸에게, 權淸은 이를 偈賢에게 傳했다고 한다.³⁷⁾

1) 韓國丹學派(俗稱 韓國道敎)의 비조 崔致遠

崔致遠은 新羅 景德王 8年(869)에 入唐 遊學한 先輩인 金可紀로부터 口訣을 받기도 했고, 歸國 後로는 崔承祐, 釋玄俊, 僧 慈惠 等으로부터도 道要를 얻어 道法을 鍊磨했는데, 이때 權淸도 함께 했다고 한다. 崔致遠은 《參同契 十六條口訣》, 《伽伽步引法》, 《量水尸解》, 《松葉尸解》 等を 著述했다. 그는 일찍이 入唐해서 兵功科에 拔擢하여 《承務郎侍御史內供奉》 等の 官職을 지나 高

37) 都珖淳 : 科學과 道敎 ; '제4부 東亞細亞의 道敎, 1. 韓國道敎의 史的研究'에서 "《海東圖錄》에 의하면 權淸은 高麗 문종 시대 사람으로 어릴 때 태백산에 올라 蘭若庵의 노승과 만나 옛날 의상대사가 鍾離權으로부터 받은 도서를 얻어 10年間 修道한 끝에 선거했다 하며, 權淸은 南宮斗와 趙云佺에게 道法을 傳授했다고 한다. 實현은 두류산에서 反야와 만나 그로부터 권淸의 正법을 얻어서 이를 智上산에서 수련했으나 네차레나 실패했다 하며 그 뒤 서대산에서 자혜의 제자 명오화상과 만나 그로부터 연마법을 8년간 배움으로써 성도하게 되었다. 그는 법을 후인에게 전하기 위해서 자신의 선거를 일시 보류하여 경상도와 강원도 지방에서 백여명에게 도를 가르쳤는데 김시습과도 한계산에서 만나 그에게 전도한 뒤에 곧 尸去했다고 한다."

36) 전진교의 종조의 한사람.

駢將軍의 종사관이 되었는데, 그때 道教에 信心이 두터웠던 高駢으로부터 많은 영향을 받았으며, 그를 위하여 醮祭를 위한 齋詞를 많이 써 주었다. 그는 또 《討黃巢書》를 지어 文名을 一世에 떨치기도 했다. 歸國後 大山, 天嶺, 富城 등의 태수가 되기도 했으나 慶州 南山, 伽倻山, 義城의 氷山, 智異山, 海운대 등의 山河를 逍遙하면서 生涯를 보냈다. 眞興王 9년(896)에 伽倻山에 들어가서 仙去했다고 전한다.

5. 高麗時代

高麗時代에 와서는 佛敎가 全盛했거니와 道教가 크게 信奉, 普及됨에 따라 道家書의 研究와 普及도 國家에 의해 獎勵되고 道觀이 建立되고 道士도 갖추어져 歷史上 道教가 가장 盛行한 時代³⁸⁾로 養生法은 隆盛하였을거라 推測된다.

高麗의 顯宗(1009-1031 재위)은 宮中에서 山川에 醮祭를 지냈고, 靖宗은 南郊에서 老人星醮를, 宮中에서 天地山川에 醮祭를 行하였고, 壽春宮과 麗丘宮에서 太一醮를, 內殿에서 本命星醮를, 宮中에서 火星과 水星의 軌道離脫을 祓除하기 위해서 醮祭를 行하였다.

宣宗, 肅宗, 睿宗, 仁宗, 毅宗, 高宗, 忠烈王, 禡王 등은 모두가 많은 醮祭를 行하였는데, 그 中에서도 毅宗과 睿宗이 가장 많이 行하였으며, 그 種類는 대체로 太一醮, 昊天上帝醮, 昊天五方帝醮, 老人星醮, 三界神醮, 百神醮, 本命成熟醮, 五瘟神醮, 星變祈禳醮 등이며, 그 主要

目的은 國家의 保衛 國民의 安寧, 時和世豐, 王 自身の 長壽와 安寧, 旱水害, 風雪害, 疾病, 松毛蟲, 蝗蟲 등의 災害祈禳 등을 위한 데 있다.

19代 睿宗은 歷代 王 가운데서 가장 道教를 篤信하고 發展을 圖謀했던 王인데, 玉燭亭에 元始天尊像을 安置하고 齋醮를 行하였으며 韓安國에게 《老子》를 講論케 했으며, 韓國 最初의 道觀인 福源宮을 建立하였다. 이는 일찍이 入宋하여 道士 黃大忠과 周與齡으로부터 道要를 傳受 받고 돌아온 李仲若의 建議에 의해서 이루어진 것이다.

임춘의 《逸齊記》에 의하면 福源宮에서 강석을 열어 道教의 妙理를 闡明하게 되니 聞道를 願하여 모여든 사람은 門前成市를 이루었다고 한다.

仁宗은 西京의 林原宮에 八聖堂을 建立해서 八仙을 모셨는데, 이는 僧 妙淸의 圖識, 風水說에 따른 것으로 國泰民安과 王室의 基業의 延長을 祈願함이 그 目的이었다. 그런데 八聖堂은 八仙에는 八位의 佛菩薩을 해당시켜 놓은 점으로 道佛 褶合 現象을 엿볼 수가 있으며, 道教라 할지라도 傳來의 固有의 山岳信仰이나 神仙信仰이 그 속에 含揉되어 있음을 볼 수 있다. 이는 정지상의 八聖堂 祭文을 보면 더욱 뚜렷이 알 수 있다.

“...이에 평양성중에 大華의 形勢를 卜定하여 宮闕을 開創하고, 삼가 陰陽에 祥考하여 그 사이에 八聖을 봉안하되, 白頭仙人을 첫째로 모심이라. 밝은 耿光이 있음을 생각하매 妙用이 現前할 것을 바라며, 황홀한 至眞이오매 비록 그 靜態를 形象하기는 어려우나 오직 實德이 이 如來이오매 그림으로 莊嚴하게 그리어 玄妙한 門을 두드리어 祈願하나이다.”

38) 이는 당시 北宋의 影響도 있었겠지만 國內 政勢의 여러 가지 不安要因으로 道佛의 隆盛을 가져온 것이라 할 수 있다.

高麗는 崇佛政策이지만 인종 원년 宋나라에서 使臣으로 高麗에 온 徐兢이 지은 《高麗도경》에는 高麗王이 佛敎대신 道敎를 國家의 宗教로 올려 놓으려고 한다는 記錄이 있을만큼 高麗에 道敎가 流行하였다.

1) 醫療에 있어서의 道敎

이 時代에는 道敎가 역사상 盛行하는 시대이므로 이에 醫學 또한 道敎와 깊은 關聯을 맺고 있는데 高麗의 中央 醫療制度로 太醫監이 있는데 그기엔 鍼灸사, 鍼灸공이 들어 있는 것을 보면 알 수 있다. 또한 睿宗 13年(1116)에 宋의 徽宗에게 楊中修 等 의원 7人을 派遣해서 醫學을 배워온 일이 있는데, 道君皇帝라 불려진 徽宗의 時代였던 만큼 이들이 배워온 醫書에는 道敎의인 것들이 들어 있었을 것으로 짐작이 된다.

하지만 高麗時代 醫學은 醫學 敎育과 科學制度가 擴充됨으로써 醫學은 飛躍적으로 發展하게 되고 治療醫學으로써의 專門性이 強化되는 方向으로 展開되어 養生法의 醫學에 接木은 《素問》 등에 보이는 一部 內容들에만 局限되고 全體的인 治療醫學 領域까지는 과고들지 못하게 되었다. 鍼灸사라는 회칭을 갖고 있는 醫師들조차도 業務의 領域이 鍼灸와 外科로 限定되고 있음을 통해서도 證明된다.

2) 高麗時代 道人들

《海東傳道錄》, 《高麗史》 등을 통해서 볼 때 高麗時代에는 다음과 같은 係派不明의 道家 사람들의 이름이 보인다.

姜邯贊,³⁹⁾ 李靈幹, 韓湜, 韓惟漢,⁴⁰⁾ 郭興, 丁皓, 王允孚, 崔謙, 權敬中, 李若 等이다.

6. 朝鮮初期

高麗 末期부터 性理學者들에 의해 시작된 道敎의 批判은 朝鮮時代에 들어와 強度를 더해 갔다. 性理學으로 因하여 佛敎, 道敎는 물론이고 道家를 空虛地學이라 하여 排擊했으나, 李朝의 儒學者들은 빠짐없이 道家의 書를 愛讀했던 것이 事實이다. 특히 《莊子》같은 책은 名文章인 까닭도 있었을 뿐 아니라, 道家의 超俗의인 思想에 크게 이끌리고 있었던 것으로 보인다.⁴¹⁾

太祖 元年(1392)에는 王은 禮曹의 建議를 받아들여서 그 당시까지 存置했던 福源宮, 昭格殿(神格殿), 九曜堂, 太淸觀, 燒錢色, 淨事色, 淸溪拜星所 等を 모두 廢合해서 昭格殿만을 存置케 했다. 후에 昭格殿은 世祖 11年(1466)부터는 昭格署라 改稱되었는데, 그 名稱이 薏米하듯이 國家官署의 하나로서 一定한 官員이 配置되어 있었고 祭典은 國家 主管으로 行해졌다. 昭格署를 中心으로 行해진 醮祭의 種類를 보면 星辰에 지내는 星宿醮, 太陽星及火星醮, 北斗醮, 金星醮, 彗星祈醮 등이 있고 그밖에 開福神醮, 請命醮,

39) 都班淳 : 科學과 道敎, p.309 ; 姜邯贊(938-1031)은 高麗 현종 때의 武將으로 거란의 侵攻을 토파한 功이 컸는데 뒷날 仙去했다고 전해진다.

40) 上揭書, p.309 ; 韓惟漢은 인종 때 崔충헌의 勳포를 두려워하여 智異山에 들어가서는 朝廷의 徵召에도 응하지 않고 도법을 수련해서 선거했다고 한다.

41) 이 當時의 性理學者들의 詩文을 보면 無爲自然的, 自然熱愛的, 超俗的, 恬淡의인 思想이 짙게 나타나 있다.

祈雨醮 등이 있는데, 醮祭의 이름에서도 나타나듯이 醮祭의 對象이 별자리인 것은 農業이 唯一한 財貨의 生産이었던 當時에 있어서 天文의 觀察을 통해 氣候變化를 짐작하였으며, 異常氣候에 대해서는 별들에 祭祀지냄으로써 農事가 잘 되기를 祈願했던 것임을 알 수 있다.

그러나, 이런 醮祭를 中心으로 한 道教의 祭儀는 儒臣들의 反撥로 말미암아 점차 縮小된 反面에 哲學性이 강한 性理學의 受用으로 인해서 《老子》, 《莊子》에 대한 哲學的 理解의 깊이를 더해갔고, 특히 丹學의 理論과 修鍊方法에 關한 具體的인 研究도 進行되었다. 즉 文學的인 사장학풍이 풍비했던 高麗時代의 儒學者들에 비해 論理的이고 體系의인 理論 展開를 통해서 道教思想을 解釋하게 된 것이다.⁴²⁾

1) 朝鮮時代 丹學派 人物들

趙云佐(1332-1404)은 高麗 恭민왕 23년(1374)에 致仕한 後로는 상주의 露陰山麓에 살면서 才能을 숨기고 狂人行勢를 하며 超俗的인 生涯를 살았는데 權淸으로부터 道를 배워 成道를 했다고 한다.

南宮斗는 中宗 때의 사람으로 雉裳山頂에서 의상대사의 道脈을 이은 어떤 道人을 만나서 煉丹法과 數息法, 運氣法을

배웠고, 修鍊을 쌓은 글에 丹田이 充滿하여 배꼽 밑에서 金色의 光彩가 번득이는 것을 보고 성급히 功을 이루고자 丹田에 힘을 주었던 바, 유감스럽게도 神胎를 이루지 못하고 이로 말미암아 地仙이 됨에 그쳤다고 한다.

東峰(梅月堂 金時習)은 倭賢에서 趙云佐로 이어지는 道脈을 잇는 韓國 丹學의 中興祖라 할 수 있는 位置를 차지한 存在이다. 그는 儒, 佛, 道 三教에 會通한 天才的인 學者로 世祖에 의한 단종의 王位찬탈에 悲憤慷慨한 끝에 棄世入佛하였고, 水樂山, 雪嶽山, 金烏山 등에 放浪하다가 還俗하기도 했다. 鴻山의 無量寺에서 臨終遺言으로 火葬을 못하게 하므로 그냥 假葬한 지 3年에 開棺해 본 즉 顏色이 살아 있는 사람과 같았다고 하며, 이에 世人이 그를 尸解仙이라 불렀다고 한다. 그는 《天形》, 《龍虎》, 《服氣》, 《修真》 등의 글을 지었다.

金時習은 그의 《天遁劍法鍊磨訣》을 洪裕孫(1431-1529)에게 傳授하는 同時에 《玉函記》의 內丹의 要訣을 鄭希良(1463-?)에게, 尹君平⁴³⁾에게는 《參同龍虎秘旨》를 傳授했다.

尹君平은 이를 熙川의 鄉校 學生 郭致虛에게, 鄭希良⁴⁴⁾은 僧 大珠에게 傳했고, 大珠는 鄭礪(1506-1549)과 朴枝華⁴⁵⁾에게 傳授했고, 洪裕孫은 密陽의 未亡人 朴

42) 李永東 : 韓國民族精神史, 서울, 明成出版社, 1998년, p.186 ; ‘第5章 朝鮮前期의 思想’에 이런 道教思想에 대한 學問的인 探究와 成果는 朝鮮朝의 學問風土上 순수한 道教學者에 의해서가 아니라 대부분 儒學者들에 의해 儒教思想과의 비교를 통해서 또는 성리학적 觀點에서 進行된 것이 특징이다.

43) 尹君平은 80세에 尸解仙이 되었다고 한다.

44) 鄭希良은 戊午士禍 때 流配生活 도중 突然 行方不明이 되었는데 世人들은 그를 仙去했다고 한다.

45) 朴枝華는 70세에 金剛山에 入山하여 10年間의 修鍊 끝에 解去했다고 한다.

氏⁴⁶⁾에게 妙觀은 張世美에게, 張世美는 姜貴千에게, 姜貴千은 張道觀에게 傳授했고,⁴⁷⁾ 郭致虛는 韓無畏⁴⁸⁾에게 傳授했다. 韓無畏의 弟子로 柳亨進은 《周易參同契演說》⁴⁹⁾을 著述하였는데, 이 책의 發見者인 梁銀容에 의하면 이 책의 成立이 17世紀 前期라고 보나. 李鎮洙의 論文을 보면 19世紀末이 妥當하다고 보겠다.⁵⁰⁾

鄭礪은 金時習 以後 最高로 손꼽히는 道教에 造詣가 깊은 人으로서 天文, 地理, 醫藥, 卜筮, 律呂, 算數에 두루 通했고, 丹學에 研究가 깊어 《龍虎秘訣》을 著述했는데, 이는 金時習보다 더욱

46) 그녀는 弟子가 되어 이름을 妙觀이라 하였다

47) 都玃淳 : 道教와 科學, p.310 ; 都玃淳은 張世美와 姜貴千을 妙觀의 弟子로 보지 않고 師受의 系統이 분명치 않은 人士로 보고 있다.

48) 上揭書, p.310. ; ‘第4부 東亞細亞의 道教, 1. 韓國道教의 史的研究’에서 韓無畏(1517-1610)는 苦行하고 辟穀하여 10年間 修道 끝에 得道하여 40年間の 獨居生活을 하다가 94세로 解去했다고 한다. 오늘날 전하는 《海東傳道錄》은 그가 지은 것이라는 說이 있다.

49) 韓國道教思想研究會篇 : 前揭書, p.258 ; 《韓國道教思想研究叢書4》中 이진수의 《朝鮮 養生思想 成立에 관한 考察》-其4 ‘周易參同契演說’을 中心으로 보면 朝鮮丹學派의 養生思想은 長生求是를 그 目的으로 하면서도 당시의 醫學 수준을 기초로 하고 있어 豫防醫學적인 特色을 보이고 있는데, 이 책 또한 醫書를 中心으로 한 豫防醫學으로서의 日常的인 養生說에 그 基礎를 두고 있음을 알 수 있다.

50) 上揭書, p.225 ; 《韓國道教思想研究叢書4》中 李鎮洙의 《朝鮮 養生思想 成立에 관한 考察》-其4 ‘周易參同契演說’

자세한 修鍊法이 기록되어 있다. 《龍虎秘訣》 첫머리에보면 龍虎秘訣은 《參同契》를 丹學의 비조로 보고 그 方法을 쉽게 풀이한 것임을 알 수 있다.⁵¹⁾

이밖에 師受의 系統이 분명치 않은 人士로는 權真人, 南越, 崔嶋, 李光浩, 金世麻, 文有彩, 鄭之升, 李廷楷, 郭再祐,⁵²⁾ 金德良, 李芝菡, 鄭斗, 丹陽異人, 岬寺高僧, 鄭鵬, 丁壽崑, 智異僊人, 徐敬德, 田禹治,⁵³⁾ 漢拏僊人, 南師古,⁵⁴⁾ 寒溪老僧, 柳亨進, 張漢雄, 南海仙人, 蔣生, 許筠, 許蘭雪軒 등이 있다.

以上の 人物 以外에도 趙汝籍의 《靑鶴集》⁵⁵⁾에서는 자신이 魏漢祚,⁵⁶⁾ 李思

51) 李永東 : 前揭書, p.188.

52) 郭再祐(1552-1617)는 壬亂 때의 義兵大將으로 큰 功을 세웠는데 後日 道法을 修鍊하는 데 진력했으며, 《服氣調息眞訣》을 著述했다.

53) 都玃淳 : 科學과 道教, p.310 ; ‘第4부 東亞細亞의 道教, 1. 韓國道教의 史的研究’에서 동자를 시켜 天桃를 따오게 하는 秘術이 있었고, 惑民의 罪로 投獄되어 獄死했는데 移葬하려 개관해 니 빈 관뿐이었다 하며, 그 뒤에도 그를 만난 사람이 있다고도 傳한다.

54) 鄭柄朝, 李錫浩 共著 : 韓國宗教思想史, 서울, 延世大出版部, 1996. ; 明宗때 사람으로 天文, 地理, 風水, 占術에 通達하여 末年에 서울에서 天文教授도 지낸 사람으로 著書로는 《南師古秘訣》이 있었다고 하나 現存하지 않는다. 鄭礪, 楊士彥, 洪裕孫 등이 모두 그의 門人이었다.

55) 上揭書, p.276 ; 趙汝籍은 조선 선조때 사람으로 선조21년(1558)에 과거시험에 떨어져 뜻을 잃고 고향으로 돌아가는 데 楮灘에서 자기를 알아주는 李思淵을 스승으로 삼기면서 60년 동안 따라 다니면서 見聞한 道人들의 生涯와 思想 등을 隨筆式으로 적

淵⁵⁷⁾을 中心으로 道를 修鍊한 經緯를 敘述해 놓고 있는데, 이속에는 金蟬子, 彩霞子, 翠窟子, 鵝蕊子, 桂葉子, 花塢子, 碧落子 等の 道人の 이름이 보인다.

이렇듯 朝鮮祖에서는 修鍊的 道敎의 發達로 儒敎와 醫學에 큰 影響을 미쳐, 道敎의 養生法이 여러 儒家들이나 醫家에 활용되었다.

2) 醫學에 있어서의 養生法

醫學에 있어서의 養生法을 살펴보면, 朝鮮初期에 이르러 多樣한 醫學理論의 包攝을 通한 綜合醫學으로의 變貌라는 새로운 흐름에 놓이게 되는데, 世宗 때 高麗時代까지 存在했던 鄉藥書籍들을 정리한 《鄉藥集成方》과 中國의 醫書들을 정리한 《醫方類聚》가 있다.

(1) 《鄉藥集成方》 및 《醫方類聚》의 養生法

《鄉藥集成方》은 當時까지 存在한 韓國의 醫學을 再整理한 巨書로써 風, 寒, 暑, 濕, 燥, 火의 外感으로부터 積聚, 脚

은 것이 《靑鶴集》이다.

56) 上揭書, p.277. ; 字는 仲炎, 함경도 甲山 사람으로 百愚子를 師事하다가 후에 중국인 楊雲客에게 도술을 배웠고, 得道한 뒤 모든 나라의 도관과 山川을 두루 遍歷하다가 만년에 靑鶴洞으로 들어가 살았으므로 그를 靑鶴上人이라 부른다.

57) 上揭書, pp.276~277 ; 挺元 承祖라고도 한다. 字는 胤夫, 호는 雲鴻, 雲鶴, 片雲子라고 한다. 後에 7人的 道人(金蟬子, 彩霞子, 翠窟子, 鵝蕊子, 桂葉子, 花塢子, 碧落子)을 만나는데 그들은 方外의 道人들로 靑鶴上人을 스승으로 섬기고 있었다.

氣, 腰痛 等 疾病과, 婦人, 小兒 및 藥物에 이르기까지 一目瞭然하게 綜合醫書로써의 模樣을 갖추고 있다. 1633年 다시 刊行될 때 添加된 補遺部分에 神仙方을 따로 집어넣어 治療를 爲主로 하는 다른部分과 區別되게 되어있는데 이는 當時 東北亞細亞의 醫療界의 하나의 風土였던 것으로 보인다.

《醫方類聚》에는 199卷부터 205卷까지가 養性門인데 《素問》, 《抱朴子》, 《千金要方》, 《千金翼方》等 醫書에 보이는 養生醫學 內容一部와 《壽親養老書》, 《延壽書》, 《金丹大成》, 《교仙活人心法》, 《三元延壽書》等 道家書籍들에 나오는 養生功法 50-60種 및 養生藥物들이 記錄되어 있는데, 記錄된 養生法은 居處法, 調氣法, 房中補益, 玉皇聖胎神用結, 存守三一論, 養生胎息結, 陰眞君金液還丹歌, 服食法, 養性服餌, 辟穀, 神仙服地黃法 等 多樣하다. 이는 당시 中國, 韓國에 散在해 있던 養生醫學 分野의 研究實績들을 總網羅하고 있다는 점에서 그 意義를 찾을 수 있다.

(2) 《東醫寶鑑》에서의 養生法

《東醫寶鑑》은 序, 目錄 2卷, 內景篇 4卷, 外經篇 4卷, 雜病篇 11卷, 湯液編 3卷, 鍼灸篇 1卷으로 된, 養生과 醫學을 하나의 體系로 엮어 醫書 全體를 養生으로 색칠한 最初의 書籍이다.

이는 以前에 나온 醫書들에는 養生이 하나의 章으로만 設定되어 言及되고 다른 醫學內容에까지 連結되지 못하였기 때문이다.

《東醫寶鑑》은 既存의 養生醫學에 대

한 論述을 모아 配置하는데 만족하지 않고 醫書 全體의 흐름을 養生醫學에 두었는데, 이에 養生醫學에 대한 一連의 흐름은 《東醫寶鑑》이 出刊되면서 완전히 바뀌게 되고 만다. 《東醫寶鑑》이 養生醫學을 바탕으로 하여 쓰여지게 된 것임을 알 수 있는 것은, 첫째로 이 책의 編輯에 參與한 人物 가운데 道教, 養生術에 造詣가 깊은 北窓 鄭礪의 동생 鄭碯이 있다는 점이다. 둘째로, 이 책에서 篇名으로 사용하고 있는 內景이라는 名稱이 道家書籍인 《黃庭經》⁵⁸⁾에서 따왔다는 점이다. 《東醫寶鑑》에서는 이에 따라 內景篇 卷1을 身形, 精, 氣, 神이라는 道家養生學的 題目을 붙여놓고 醫學을 接木시키고 있다. 內景이란 用語는 養生學說에서 사용하는 用語로 內部精神의 變化를 薏米하는데, 《東醫寶鑑》의 內景篇은 人體內的 生理에 대한 內容들로 채워져 있다. 먼저 卷1에는 身形, 精, 氣, 神으로 道家養生에서 三寶로 여기는 精氣神을 目次로 하고 있고, 卷2에서는 血, 夢, 聲音, 言語, 津液, 痰飲 등 人體 內部的 狀況을 보여주는 것들로 채워져 있다. 卷3에서는 五臟六腑總論, 肝, 心, 脾, 肺, 腎, 膽, 胃, 大腸, 小腸, 膀胱, 三焦, 胞, 蟲 등 人體 內부에 있으면서 全體生理를 主管하는 五臟六腑에 대한 內容을 담고 있다. 특이한 것은 蟲을 이곳에 가져다 놓고 있다는 것인데, 이는 道家養生

論의 三尸說을 받아들여 三尸를 五臟六腑와 같이 人體內部에 屬해 있는 것으로 把握한 것으로 보인다.⁵⁹⁾

셋째, 養生法에 대한 內容이 多數 包含되어 있다. 身形門의 丹田有三, 背有三關, 保養精氣神, 以道療病, 虛心合道, 搬運服食, 按摩導引, 攝養要訣, 還丹內煉法, 養生禁忌, 四時節宜 등이 이러한 內容이다. 또한 이 內容들의 뒷부분에 養生延年藥餌와 單方을 附記하여 醫學과의 實際的 聯關性을 찾고자 하였다. 精門, 氣門, 神門 等에도 各各 養生法과 導引法을 敍述하고 있다. 精門의 精宜秘密, 節慾儲精, 煉精有訣, 導引法 等과 氣門의 胎息法, 調氣訣, 六字氣訣 等과 神門의 心藏神, 人身神名 등이 그러한 內容들이다. 그리고 몇 개의 門에 導引法과 修養法이 들어 있다. 五臟 各各에 修養法, 導引法이 記錄되어 있고 六腑 中 膽에 膽腑導引法이 記錄되어 있다. 以外에도 많은 導引法, 修養法이 있다. 耳, 鼻의 修養法, 牙齒의 修養固齒法, 臍의 煉臍延壽, 腰, 內傷의 導引法, 髮의 髮宜多櫛 등이 그러하다. 이러한 것들을 통해 醫學과 養生術을 完全한 하나의 一貫된 體系로 만들고자 試圖한 許俊의 努力을 엿볼 수 있다. 넷째, 避穀과 救荒을 연결지워 養生術이 개인의 養生으로만 끝나지 않고 백성들의 救荒에까지 도움이 될 수 있도록 細心하게 努力하고 있다. 雜病篇 卷9의 雜方의 救荒避穀方의 嚥津服水法, 服六天氣法 等과 斷穀不飢藥으로 松柏, 黃精, 天門冬, 葛根, 何首烏 등 藥物들을 記錄하여 救荒을 돕고자 한 것 등이 그러하다. 다섯째, 養生의 重要部分인 老人의

58) 《黃庭經》은 晉 武帝때의 장군인 魏舒의 딸 魏夫人이 317년경 펴낸 것으로서 《黃庭內景經》, 《黃庭外經經》, 《黃庭遁甲緣身經》, 《黃庭玉軸經》 등 네가지가 포함되어 있으며, 이 책에서는 比喻를 사용하여 精, 氣, 神으로 人體의 生理를 論述하였다.

59) 김남일 : 韓國 養生醫學의 歷史, 全國 韓醫學 學術大會 發表論文集, 1997.

養生을 藥物治療와 聯關시키고 있다. 身形門에 있는 “附 養老”에는 老人血衰, 老人治病, 老人保養을 題目으로 하여 老人의 無病長壽法을 쓰고 있는데 여기에는 養生法과 藥物治療를 混用시켜 놓고 있다. 이상과 같이 볼때 《東醫寶鑑》은 養生醫學의 寶庫라 할 수 있겠다.

7. 朝鮮後期

朝鮮後期에는 壬辰, 丙子의 兩亂으로 因하여 이미 問題가 되어오던 土地制度는 토지대장의 消失로 그 深刻性を 더해 가고 國家財政을 위한 租稅制度 三政은 中間管理의 不正과 百姓들에 대한 收奪로 因해 國家는 國家대로, 百姓은 百姓대로 桎梏에서 허덕였으며, 이에 따라 점점 증가하는 農民의 流民化, 이에 따른 土地兼併의 加速화와 大型化, 一部 流民의 盜賊化 等은 國家構成의 下層構造를 不安하게 하고 있었고, 上層部에서는 戰爭後의 再矛盾을 打開하기 위해 朱子學의 統治理念을 強化하며 國力を 挽回하고자 했으나 그 가운데 斯文是非로 因하여 이미 그 以前에 士類間에 形成되어 있던 朋黨은 分派가 加速化되고 黨爭은 激化되어 가고 있었다. 또한, 理論에 偏重하는 性理學이 一般 庶民들에게 經濟的 도움을 주지 못하고 百姓들의 實生活과는 遊離되어 있었다. 이러한 時代의 한 가운데서 困苦한 民衆의 삶을 제대로 認識하고, 國家的인 矛盾의 해결을 통해 富國強兵과 民生安定을 하자는 思想이 일어났으니 이른바 實學이 바로 그것이다. 實學과 함께 이 時代엔 外來文物이 많이 들어오므로써, 基督教을 위시한 外來 思想이 庶民들사이에 널리 퍼

지게 되므로 朝鮮後期の 養生法은 一時 萎縮되어 보이는 점이 있어나 朝鮮末期에 民衆의 精神的 支柱가 될 수 있는 새로운 理念이 要求되어 東學이라는 民族宗教가 發生되어 養生法은 몇몇의 實學者들과 東學에 의해 維持되어 갔다. 後에 甌山思想이나 大宗教 等 新興宗教에 의해 開化期에 이르기 까지 養生法은 民衆에게 그 命脈을 維持한다.

實學의 學派中 實事求是派의 人物로 茶山 丁若鏞(1762-1836)은 變質된 花郎의 가련한 모습을 이렇게 表現하였다. “花郎은 新羅 貴族의 무리의 이름이다. 이제 무당, 광대의 賤한 사람을 가리켜 花郎이라 부르니 잘못된 일이다. ‘‘ 생각건대 花郎의 服裝이 곱고 아름다웠는데, 지금 광대들의 옷이 또한 곱고 아름다우니 감히 그렇게 부르게 된 것이 아닌가 한다.”⁶⁰⁾

朝鮮 中期 以後로 民衆道敎의 經典이라 할 수 있는 《關聖帝君聖蹟圖誌全集》, 《關聖帝君聖蹟圖誌續集》, 《太上感應篇圖說諺解》, 《竈君靈蹟誌》, 《敬信錄諺解》, 《玉皇寶訓》, 《功過格纂要》等 많았는데, 이것들은 모두가 善陰鷲書로서 儒, 佛, 道 3敎의 思想이 交流된 것으로 되어 있다.

1) 東學에 있어서의 養生法

東學은 韓國에서 가장 歷史가 오래된 新興宗教인데, 朝鮮朝 철종11年(1860), 崔濟愚(1824-1864)에 의해서 創設되었다. 2世 敎主 崔時亨을 거쳐 孫秉熙에 의해

60) 李永東 : 前揭書, p.43.

서 天道敎로 再編成되었는데, 그 뒤 많은 分派가 생겼으니 侍天敎, 水雲敎, 白白敎, 東學敎, 吽哆敎, 普天敎, 甌山敎 등이 그것이다. 東學은 하느님 信仰, 샤머니즘, 그리고 神仙信仰에다 儒, 佛, 道 3敎의 原理를 融合하고 있다. 東學思想의 體系는 《東經大典》이라는 漢文本의 經典과 《龍潭遺詞》라는 한글本의 經典에 담겨 있는데, 《東經大典》의 布德文에 의하면, 그는 하느님으로부터 得道했다고 하는 동시에 그 하느님의 말은 곧 ‘神仙의 말’로 表現되어 있으며, 다시 그 神仙의 말은 다음과 같은 것으로 되어 있다.

“나에게 靈符가 있으니 그 이름은 仙藥이요, 그 모양은 太極이고 또 弓弓이다. 나로부터 이 符를 얻어서 사람의 疾病을 건지고 나로부터 呪文을 얻어서 사람을 가르치면 너도 또한 長壽하고 德을 펼 수가 있으리라.”

이로써 볼 때, 東學에는 神仙信仰 및 道敎의 信仰要素가 뿌리깊게 박혀 있음을 알 수 있다.

2) 甌山思想과 養生法

甌山思想은 甌山 강일준(1981-1909)에 의해 이룩된 것으로, 中心的인 概念은 이른바 天地公事인데, 그 薏米는 東學의 衰退 後 어지러운 世上을 救하기 위하여 하늘과 땅을 뜯어고치는 一連의 作業이다. 그는 이런 天地公事を 斷行하기 위해서는 一定한 權能이 필요하다고 보고, 나이 30에 全州 近郊의 母嶽山 大願寺에 들어가 得道를 하는 過程을 밟는다. 天地公事의 具體的인 內容은 크게 세가지로 分類되는데, 첫째는 雲度公事로 시대

의 運數 및 度數를 뜯어 고쳐야 한다는 認識으로, 韓末의 時期가 先天에서 後天으로 바뀌는 瞬間에 놓여 있는 것으로 보고 이에 厄運公事, 世運公事, 數運公事, 地運公事로 運道를 調整하려 하였다. 이 중에서 厄運公事は 先天, 後天의 交易의 時期에 必然的으로 發生하게 되는 여러 가지 災亂의 厄運을 謀免하려는 公事로, 甌山은 自身の 居處에 藥方을 차리고 많은 患者들을 治療하였으며, 아울러 弟子들에게 醫統을 傳授시키려 하였음을 알 수 있다. 둘째는 神明公事인데, 이는 人間世界가 이렇게 흐트러지고 亂世가 이어지는 이유는 결국 人間界를 左右하는 神明世界의 昏亂에 起因하는 것으로 認識하여 人間과 神明의 調和를 위해서 하나의 作業이 必要하다고 본 것이다. 셋째로는 人道公事로, 人間들이 我田引水의 固執만을 일삼고 各種의 既成宗敎들이 腐敗하여 새로운 길을 提示하지 못하고 있다는 認識으로 人間으로 하여금 心身의 修行을 닦게 하는 것을 提示하였다.

3) 大倮敎와 養生法

大倮敎는 朝鮮朝 순종 3年(1909), 석학 羅喆(1864-1916)에 의해서 創設된 民族宗敎⁶¹⁾이니 桓因, 桓雄, 桓儉을 三位一體의 하느님으로 信奉한다.

大倮敎도 東學과 거의 비슷하게 하느님

61) 都珖淳 : 科學과 道敎, p.323 ; ‘第4부 東亞細亞의 道敎, 1. 韓國道敎의 史的研究’에서 大倮敎는 본래 檀君敎라 했는데, 日帝의 彈壓으로 大倮敎로 바꾼 것이다. 敎主인 나철이나 김교현, 신명균 등은 모두가 獨立運動을 위해서 自殺했다.

信仰을 核으로 하여 儒, 佛, 道 3教가 融合한 것이다.⁶²⁾

4) 醫學에 있어서의 養生法

醫學的 面에서는 《東醫寶鑑》에 의해 達成된 民族醫學의 獨立性을 바탕으로 朝鮮後期엔 治療醫學의 發展과 더불어 養生爲主의 養生醫學이 分離 및 發展하게 된다.

治療爲主의 醫學醫書들이 많이 있어 養生醫學의 傳統이 오히려 退色되는 것 같지만 이것은 治療醫學의 專門性이 強化되기 때문에 나타나는 現狀에 不過하고 養生醫學도 專門性이 強化되는 方向으로 發展하고 있다.

李宗準의 《神仙太乙紫金丹方》(1497), 朴雲(1493-1562)의 《頤生錄》, 鄭士偉(1536-1592)의 《二養編》(1617), 李昌庭(1573-1625)의 《壽養叢書類輯》(1620)과 《良方金丹》, 金奎瑞의 《降氣要訣》 등의 醫藥書가 刊行되었는데, 道敎的 色彩가 있는 것이 많다.

徐有渠의 《林園十六志》속의 《葆養志》와 《仁濟志》는 醫書인데, 특히

《葆養志》는 道敎醫學의 原理에 의해서 整理되어 있다. 그 內容은 攝生, 戒忌, 保精, 調氣, 蓄神, 修真導引, 按摩 등으로 되어 있는데, 이것은 醫藥이 不足한 鄉村에서 導引法만으로도 病을 治療할 수 있도록 하고자 한 目的을 지니고 養生醫學에 대한 內容을 整理하고 있다는 面에서 養生醫學으로 疾病을 治療하고자 한 《東醫寶鑑》과 通한다 하겠다.

《二養篇》은 養生의 內容을 다루고 있지만 醫學部分은 대체로 《東醫寶鑑》에서 따왔으므로 《東醫寶鑑》의 影響을 받은 養生書籍으로 보아야 할 것이다. 이 책의 上篇은 立敎, 明倫, 格致, 誠正, 修齊, 治平等 6卷으로 되어 있고, 下篇은 卷1은 恥忘이라는 篇名으로 天地運氣, 內景篇, 外形篇, 卷2는 恥徇이라는 篇名으로 戒耳欲, 戒目欲, 戒口欲, 戒鼻欲, 戒四肢欲, 卷3은 無恥라는 篇名으로 養生格言, 運氣, 攝養, 治病, 雜病有因 等 題目의 內容들로 채워져 있는데, 이 目次들만 보아도 《東醫寶鑑》보다 더욱 養生醫學을 專門으로 하고 있다는 점을 알 수 있다.

8. 現代

1976년에 정숙씨의 《養生導引法》은 導引法에 관한 책으로 韓國 傳來의 導引法을 現代 生活에 適合하도록 새로이 엮어낸 最初의 現代的 道引術 書籍이라 하겠다. 以後에 氣功에 대한 國內의 關心이 크지면서 質的 量的으로 氣功關聯 書籍 및 團體들이 發生하고 있다. 氣功關聯 書籍들은 주로 日本이나 中國 책의 翻譯本 내지 編譯本이기 때문에 韓國의 實情에 完全히 附合되는 것이라고는 보

62) 都光淳 : 韓國文化속의 道敎, 서울, 誠信女大, 1988, pp.47~74. ‘人文科學 第6집’과 都光淳 : 韓國의 道敎, 東京, 平河出版社, 1982. pp.49~128 ‘道敎(제3권)’ ; 《三一申告》에 “止感하고 調息하되 一息에 화행하여 妄을 返하여 眞에 나아가면 하느님의 機를 발한다. 이로써 性이 통하고 功이 완전하게 된다”라고 하고 있으며, 《會三經》 注解에는 “止感法은 佛敎의 明心見性法이고, 調息法은 仙道의 養氣練成法이고, 禁觸法은 儒敎의 修身率性法이다”라고 되어 있는데 이는 대중교가 儒, 佛, 道 3敎의 融合임을 잘 나타내어 주고 있다.

기 어려우나 最近에 氣功에 대한 關心이 더욱 커짐에 따라 우리나라 氣功 研究家들의 書籍들이 많이 나오고 있다. 또한, 韓醫學系에서도 醫療氣功에 關心 있는 人事들이 研究 活動을 始作하고 있으며 活潑한 活動을 하고 있다.

IV. 結論

以上에서 論한 바를 要約 하면

1. 우리나라 上古代부터 神仙思想이 大行하였고, 神道 또는 神仙道가 檀君王儉 또는 그 以前부터 實際하여 仙家の 起源이 우리나라임을 알 수 있으며, 養生法이 우리나라에서 中國으로 전해진 것으로 추정된다..
2. 三國時代에 新羅의 四仙 또는 國仙으로 이어져 오는 傳統養生法은 中國으로부터 道教의 流入으로 韓國 在來의 仙家思想과 中國에서 傳來한 道家思想이 融合되어 發展하였다.
3. 高麗時代에 와서는 佛教의 全盛과 道教가 크게 信奉, 普及됨에 따라 道家書의 研究와 普及도 國家에 의해 壯麗되고 道觀이 建立되고 道士도 갖추어져 歷史上 道教가 가장 盛行한 時代로 養生法이 隆盛하였을거라 推測된다.
4. 朝鮮時代엔 性理學자들의 道教에 대한 批判으로 道家를 空虛地學이라 하여 排擊하여, 醮祭를 中心으로 한 道教의 祭儀는 점차 縮小된 反面에 哲學性이 강한 性理學의 受用으로 因해서 《老子》, 《莊子》에 대한 哲學的 理解의 깊이를 더해왔고, 특히 丹學의 理論과 修鍊方法에 관한 具體的인 研

究도 進行되었다.

5. 朝鮮朝 後期엔 外來 思想이 庶民들사이에 널리 퍼지게 되므로 養生法은 일시 萎縮되어 보이는 점이 있어나 몇몇의 實學者들과 朝鮮末期에 民衆의 精神的 支柱가 될 수 있는 東學에 의해 그 脈을 綿綿히 維持해 갔다.
6. 近來에 氣功에 대한 關心이 커짐에 따라 氣功 研究家들의 書籍 및 氣功 關聯 書籍들이 많이 나오고 있고, 韓醫學系에서도 養生法에 관한 研究 및 修鍊이 널리 알려지고 있다.
7. 醫學的인 面에서 본다면 統一新羅 때까지의 醫學은 《素問》 등에 보이는 養生醫學과 內的關係를 맺고 發展하다 高麗時代엔 醫學이 飛躍的으로 發展하게 되나 養生法은 《素問》 등에 보이는 一部內容들에만 局限되었고, 朝鮮初期에 《鄉藥集成方》이나 《醫方類聚》는 韓國에 散在해 있던 養生醫學의 內容을 總網羅 하였고, 《東醫寶鑑》은 養生과 醫學을 하나의 體系로 엮어 놓았으며, 朝鮮後期에는 治療醫學의 專門性이 強化되면서도 《二養篇》이나 《葆養志》와 같이 養生醫學도 專門性이 強化되는 方向으로 發展하였다.

V. 참고문헌

1. 김남일 : 韓國 養生醫學의 歷史, 全國 韓醫學 學術大會 發表論文集, 1997.
2. 金得椴 : 韓國宗教史, 서울, 白岩社, 1978.
3. 김용, 韓國人의 傳統 養生療法, 서울 태웅출판사 1992

4. 大韓氣功醫學會, 大韓氣功醫學會紙 創刊號, 1996
5. 都玟淳 : 科學과 道教, 서울, 比峰出版社, 1990.
6. 都玟淳 : 韓國文化속의 道教, 서울, 誠信女大, 1988.
7. 이규보 : 東文選, 券之三十一, 教坊賀八關表 ; 神道設教 太平持盈
8. 柳炳德 : 韓國精神史에 있어서 道教의 特徵, 韓國道教思想研究會編, 서울, 汎洋社, 1987.
9. 김부식 : 三國史記, 卷 第4, 新羅本記 第4, 眞興王 37년조
10. 안동립 역주 : 莊子, 서울, 현암사, 1994.
11. 安昶範 : 民族思想의 源流, 서울, 교문사, 1989.
12. 安昶範 : 잃어버린 倍達思想과 東洋思想의 起源, 서울, 國學資料院, 1996.
13. 安昶範 : 民族思想의 原流, 서울, 敎文社, 1989.
14. 안호상 : 檀君과 花郎의 歷史와 哲學, 사림원, 1979.
15. 李能和 篇, 李鍾殷 譯註 : 朝鮮 道教史, 서울, 普成文化社, 1983.
16. 이동현 : 건강기공, 서울, 정신세계사, 1990, p.38.
17. 李永東 : 韓國民族精神史, 서울, 明成出版社, 1998.
18. 李仁老 著, 柳在永譯註 : 破閑集, 서울, 一志社, 1978.
19. 李鍾殷 譯註 : 朝鮮 道教史-李能和 篇, 서울, 普成文化社, 1983.
20. 李鍾殷 譯註 : 朝鮮 道教史-靑鶴集, 서울, 普成文化社, 1983.
21. 李鍾殷 譯註 : 朝鮮 道教史-海東傳道錄, 서울, 普成文化社, 1983.
22. 자주환 : 韓國의 道教思想, 서울, 동화출판공사, 1986.
23. 鄭柄朝, 李錫浩 共著 : 韓國宗教思想史, 서울, 延世大出版部, 1996.
24. 鄭在皓 : 白頭山 說話 研究, 서울, 古代民族文化研究所, 1992.
25. 趙汝籍 : 靑鶴集, 서울, 亞細亞文化社, 1976
26. 韓國 道教思想研究會編 : 韓國 道教思想의 理解, 서울, 亞細亞文化社, 1990.2
27. 都玟淳 : 韓國의 道教, 東京, 平河出版社, 1982.
28. 都玟淳 : 韓國古代의 神仙思想, 아시아公論(10-11), 1982.
29. 呂光榮 外 : 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1989.