포박자의 양생사상에 관한 고찰

이계승* · 이재홍**

* : ** : 대한의료기공학회

大韓醫療氣功學會

Ⅰ. 緖論

포박자의 본명은 성씨는 葛이고, 이름은 洪이며 자는 稚川이다. 그는 중국의 東晋시대 사람으로 南京 근처에 있는 丹陽郡 句容縣이라는 곳에서 태어났다는데 葛悌의 자손이라 전하고 있다. 어렸을 때부터 부친을 여의고 어렵게 살았으나 책읽는 것을 좋아하여 만여권의 책을 읽었다고 한다. 그는 평생을 가난하게 살았기 때문에 이웃 사람들이 포박지사라고 지칭하였다. 이리하여 포박자가 갈홍의 저서명과 호가 되었다. 갈홍은 수많은 책을 저술하였는데 그 중『枹朴子』는 중국의 東晋시대 저작으로 내편 20편과 외편 50편으로 이루어져 있다. 그가 내편과 외편의 내용에 관해 스스로 밝힌 바에 따르면, 내편은 神仙, 方藥, 鬼怪, 變化, 養生, 延年, 禳邪, 却禍에 관한 일을 말한 것으로 道家에 속하고, 외편은 人間의 得失과 世事의 臧否에 관한 일을 말한 것으로 儒家에 속한다고 한다.[1] 본 논문에서 고찰하고자 하는 것은 외편을 제외한 내편에 관해서이다.

중국 고대의 학자들은 생명의 본질을 비롯해 어떻게 해야만 장생할 수 있는가 하는 문제에 대해 다방면으로 연구하고 검토했다. 자아의 생명을 존중하여 평생의 건강을 유지 증진함으로써 장수하고자 하는 양생의 사상은 도인·복식·벽곡 등의 기술적인 수련법에 의하여 불로장생을 추구하는 도교의 성립으로부터 본격적으로 연구되었으나 도교의 성립 이전에도 춘추전국시대의 제가에 의해 다루어져 왔다. 이에『枹朴子』는 과거로부터 내려오는 신

1)『枹朴子·外篇』,卷50,「自敍」

선사상을 집대성해 놓은 책으로서 도교 발전에 있어 이론서로서 중요한 역할을 했다. 당시까지 전해온 신선방술의 잡다한 이론들을 체계있게 정리하였고, 불사추구의 여러 가지 방법들을 후대에 전하여 사상적 체계를 세웠다. 그리하여 진나라 이후 인간이 생명에 대한 영원성을 갈구하게 되면서 修道者들과, 千石 萬石의 부자들, 고관대작들이 힘들여 구하여 탐독하는 貴書였으며, 불로장생을 희구하는 佛·仙·道·墨家의 추앙자들과 한의학을 공부하는 학도들이나 신을 모시는 사람들에게 선망의 대상이었다.

신선사상은 단순히 질병에 걸리지 않고 오래도록 건강을 영위하는 단순한 개념이 아니라 신선이 되어 불로불사한다는 것으로 이것이 실제로 가능하다는 것을 강조하고 있다.[2] 갈홍은 『枹朴子』에서 신선을 이루기 위해 養生과 丹道를 근본사상으로 하지만 서로 다른 방법을 배척하지 않고 보조적으로 병용하여 사용하고 있다. 이러한 맥락에서 갈홍은 호흡법과 방중술, 금단, 복약법 등을 구체적으로 적시하고 있는 것이다. 이러한 방법은 신선이 되어 영생을 얻고자 하는 방법이나, 이는 건강한 삶을 유지하기 위한 양생사상과도 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다. 그래서 한의학에도 깊은 영향을 끼쳐 한의학의 여러 이론들이 도가 양생사상과 깊은 관련을 맺고 있는 것이다.[3]

불로장생한다는 신선사상은 현대인들의 사고방식으로서는 쉽게 믿어지지 않는 설화에 불과한 것이지만 병들지 않고 오래 살려는 마음만은 예나 지금이나 동일한 것이라고 생각된다. 이러한 모든 인간들의 공통적 소망이라고 할 수 있는 양생에 관련된 내용을 포박자를 통해서 개략적으로 알아봄으로 해서 중국 고대 양생사상의 체계적 이해에 도움이 될 뿐만 아니라 현대인의 양생 사상 재정립에도 시사를 얻을 수 있으리라 본다.

Ⅱ. 本論

1. 포박자의 양생사상의 철학적 기초

1) 枹朴子의 死生觀

『枹朴子』에서 추구하는 것은 신선이 되어 장생불사하는 것이다. 『枹朴子』가 삶과 죽음, 내세에 대해 어떤 견해를 가졌는가를 알아보도록 하겠다.

『枹朴子』는 인간의 삶이 너무나도 빨리 지나가 버린다고 생각하여 이렇게 한탄한다.

사람의 일생은 빛이 달리듯 폭풍이

2) 『枹朴子·內篇』,卷14,「勤求」

3) 정우열, 『도교의학에서 본 생명관』, 『도교와 생명사상』, 한국도교사상연구회, 1998, p.105-107.

불 듯 빨리 지나가 버려, 잠시 젊었다가 곧 늙는다. 너무나도 빨라 비길 데가 없다. 백년의 수명이라 해도 3만여 일에 지나지 않는다. . . . .더우기 백년을 다 사는 사람은 만 명중 한 사람도 채 안된다. 곰곰히 생각해 보면 저 여름날의 벌레나 하루밖에 못 사는 朝菌을 비웃을 일도 아니다.[4]

인간은 살아 있는 동안 자신의 삶이 얼마나 짧고 덧없는 것인지 인식하지 못한다. 하지만 사람이 늙지 않고 오래 살 수 있는 도를 얻기 위한다면 우선 우리 인생은 짧다는 것을 알아야 한다고 말한다. 벌레나, 하루밖에 못 사는 朝菌같은 것이 덧없이 죽는다는 것은 알지만 자신의 삶이 영원한 시간 안에서 볼 때 아주 짧은 순간에 불과하다는 것은 쉽게 깨닫지 못하는 것이다. 사람들이 자신의 삶이 언제까지나 이어질 것처럼 생각하는데 대하여 『枹朴子』는 인간이 살 수 있는 구체적인 날수를 들어 그 허무함을 일깨워 주고 있다. 이와 같이 인간의 삶이 빨리 지나감을 한탄한 것은 삶에 대한 강한 애착을 역설적으로 표현한 것이라고 생각할 수 있다.[5]

삶에 대한 애착은 長生에의 욕구를 낳는다. 그리고 이 長生에의 욕구는 죽음에 대한 두려움으로 연결된다. 그래서 『枹朴子』는 이렇게 말한다.

그리하여 구천 아래로 깊이 내려가면 밤이 끝없이 계속된다. 처음에는 땅강아지와 개미의 먹이가 되었다가 마침내는 먼지, 흙과 하나가 되고 만다. 이에 슬퍼져서 가슴이 타고 탄식이 나오는 것도 깨닫지 못한다.[6]

여기에서는 죽음에 대한 공포와 혐오를 설명하고 있다. 생(生), 곧 삶과 비교해 볼 때 죽음이라고 하는 것은 얼마나 추잡하고 슬픈 세계이며 두려운 것으로 인식하고 있는 것이다.

위에서 말한 九泉이란 고대 중국인의 전통적인 來世觀을 반영하고 있는 용어이다. 고대 중국인들은 하늘이 3層, 혹은 9層으로 이루어져 있다고 생각했으며 지하도 또한 마찬가지로 이루어져 있다고 생각했다. 구천은 지하의 맨 끝 층으로 이 곳에는 물이 있고 죽은 자들이 거주한다고 생각했다.[7] 죽은 후에 이와 같이 땅 아래로 깊이

4) 『枹朴子·內篇』,卷14,「勤求」: "凌晷飇飛, 暫少忽老, 迅速之甚, 諭之無物, 百年之壽, 三萬餘日而. . . . .況於全百年者. 萬未有一乎. 諦而念之, 亦無以笑彼夏蟲朝菌也."

5) 朴勝駿, 『枹朴子의 不死追求에 관한 考察』, 서강대학교 석사논문, 1989, p.28

6) 『枹朴子·內篇』,卷14,「勤求」: "且夫深入九泉之下, 長夜罔極, 始爲螻蟻之粮, 終與塵壤合體, 令人怛然心熱, 不覺咄嗟."

7) Max kaltenmark, Lao tzu and taoism, trans. Roger greaves (California:Stanford Univ. Press, 1969), pp. 118-119. 九泉은 黃泉이라고도 불리우는데 黃泉은 인간이 죽은 후에 그 영혼인 魂魄 중에서 魄이 가는 장소를 가리킨다.

내려가 끝없는 어둠 속에 갇히고 인간은 결국 먼지로 돌아가고 만다는 것은 來世를 암울하고 비참하게 인식하였음을 보여 주는 것이다.[8]

리어(里語)에 의하면 이와 같은 말이 있다. 사람이 이 세상에 있어서 하루에 한날을 잃어버리는 것은 소와 양을 끌고 도살장에 가는 것과 같다. 한 발자국 앞으로 걸어갈 때마다 죽음 앞으로 가까이 다가서는 꼴이 된다. 이 비유의 말은 수준이 낮은 말이라 할지라도 진리를 말한 것이다.[9]

여기에서는 비유를 들어 극단적인 죽음의 공포를 말하고 있는데, 모든 인간이 죽음으로 나아가고 있다는 사실을 인식시킴으로써 삶의 허무함과 인생이 짧음을 말하고 있는 것이다.

결국 『枹朴子』는 죽음에 대한 두려움과 절망적인 來世를 극복하고 현실적인 삶을 영원히 누리기 위하여 不死를 추구한 것이다.[10]

2) 포박자의 신선사상

『枹朴子』는 갈홍의 신선사상을 가장 잘 나타낸 책으로 초기의 신선사상을 집대성하였고, 처음으로 道敎敎學의 체계를 세웠다.

신선이라는 개념은 도교의 기본 관념이자 得道成仙이라는 관점에서 신선사상을 이해하기 위한 중요한 요소라고 할 수 있다. 神仙의 「仙」은 「늙어 죽지 않는다」는 뜻으로 풀이 되는데 이것으로 볼 때 神仙에 대한 이야기들은 근본적으로 인간의 오래 살고자 하는 바램을 반영한 것이라고 할 수 있다. 신선가는 기원전 5세기경에 성립된 것으로 파악되고 있으며, 인간의 불로장생의 염원을 실현시키는 것을 그 목적으로 하고 있다. 이러한 신선술에 醫術·經方·房中·方伎의 4파가 포함되고,[11] 연금술이 합해지면서 신선사상을 형성하게 되었다.[12]

이러한 신선사상은 方術을 연구하는 方士들에 의해 민간으로 내려와 도교로 발전하였고,[13] 노자와 장자의 사상으로 대표되는 도가는 후대에 이르러 도교도들에 의하여 그들의 사상이 적극적으로 수용되었으며, 도교와 도가는 갈홍의 『枹朴子』이후 점차 상호 보완적 관계를 이루어가며 발전했다고 할 수 있다.[14]

갈홍이 『枹朴子』에서 주장하고

8) 前揭書, 朴勝駿 p.30

9) 『枹朴子·內篇』,卷14,「勤求」: "里語有之, 人在世間, 日失一日, 如牽牛羊以詣屠所. 每進一步, 而去死轉近. 此譬雖醜, 而實理也."

10) 前揭書, 朴勝駿 p.30

11) 小柳司氣太, 老莊思想과 道敎, 金洛必 譯, 시인사, 1988, p.153, 158

12) 金丘煥, 『枹朴子』神仙思想의 硏究, 원광대 석사논문, 1996. p.24-25

13) 勞思光, 中國哲學史, 三民書局股彬有限公司, 民國 70, pp.7-18

14) 前揭書, 金丘煥, p.27

있는 神仙觀은 인간이 불사불멸의 영생을 이룩할 수 있다는 확신으로부터 출발하였다. 그러한 장생불사의 추구가 현실적으로 가능하다는 이론적 근거를 갈홍은 『枹朴子』에서 玄, 玄道, 守一 등의 개념으로 일목요연하게 요약하고 있다. 그리고 이를 달성하기 위한 구체적인 방법으로는 丹藥을 만들어 먹는 것이 제일이라고 하였다. 그러므로 『枹朴子』의 성격을 한마디로 말하자면 不死追求의 신선사상이라고 할 수 있다.[15]

갈홍은 『枹朴子』를 통하여 신선도교의 이론적 근거를 제시하고 있다. 任繼愈는 「갈홍의 선도사상은 초기 도교 신앙과 신선 방술이 진일보하여 융합된 산물이다. 『枹朴子』內篇에서는 玄과 道의 두 주요 개념을 토로했는데, 갈홍은 이미 道敎·神仙·信仰의 철학 이론을 세우는데 노력하고 있었다. 총체적으로 보면 갈홍은 초기 도교의 이론과 漢·魏이래의 신선 방술 사상을 계통적으로 총결하였으며, 신선도교의 학설을 보강하고 발전시켜 도교가 成仙不老의 최고 목표를 추구하도록 하여 도교사상과 敎義의 발전사에서 중요한 위치를 차지하였다.」고 하였다.[16] 이와 같은 任繼愈의 언급은 『枹朴子』에 나타난 갈홍의 신선사상을 간명하게 나타낸 것이라고 할 수 있다.

갈홍은 우주의 근원적 원리를 도라고 인식하고 있었다. 그는 玄道라는 思想을 제기하여 우주 만물의 근본 이치를 파악하고 있었으며, 이를 기초로 하여 신선사상의 철학적 이론을 정립하려고 시도하였다. 즉, 원초적인 道와 합일하는 것을 신선사상의 기본으로 삼았으며, 이와 같은 견지에서 守一思想을 주장하였고, 정신과 육체의 전일성을 추구하였다.[17]

갈홍은 『枹朴子』의 暢玄篇과 地眞篇에서 玄一과 眞一을 지키는 것을 설명하고 있으며, 스스로 만든 金丹을 복용하여 변하지 않는 영생을 완수하는 것을 최고의 방법이라고 하는 것이 갈홍의 丹道이다.[18] 『枹朴子』는 육체적 生命을 존중하고, 인위적인 노력을 통하여 命을 변화시킨다는 관점에서 논리를 전개하였으며, 신선을 이루는 방법의 중심은 外丹法이었다.[19] 갈홍은 신선이 되기 위한 기술을 呼吸法, 房中術, 丹藥의 세 가지로 요약하여 설명하고 있다. 그 중에서도 金丹의 법을 가장 중요한 것으로 여기고 있는데 이는 外丹이라 불려지는 것으로 신선이 되는 약이 있다는 것을 뜻한다.

갈홍이 『枹朴子』內篇에서 가장 중요하게 설명하고 있는 것은 仙人과 仙道가 실재한다는 것과 인간이 선인이 되기 위해서는 배워야 한다는 것이

15) 上揭書, p.15

16) 任繼愈 主編, 『中國道敎史』, 上海人民出版社, 1990, p.300

17) 前揭書, 金丘煥, p.31

18) 石島快隆, 『東洋學3』, 「魏伯陽 葛洪 道家思想」, 東北大學, 中國文史哲硏究會, 1960, p.59

19) 金洛必, 『泰東古典硏究 第2集』, 「養生論과 性命論의 흐름에서 본 性命雙修論」, 翰林大 泰東古典硏究所 1986, p.21

다.[20] 즉, 갈홍의 신선사상의 큰 특징은 인간이 자력으로 신선이 될 수 있다는 것과 한결같은 의지로 꾸준히 노력하는 가운데 신선의 경지에 도달할 수 있게 된다는 것이다.

갈홍은 『枹朴子』에서 「선인이 배워서 이루어진다고 함은 수수와 기장 등이 씨를 뿌려서 거두어들이는 것과 마찬가지로 분명한 일이다. 다만 밭을 갈지 않으면 곡물의 수확을 할 수가 없으며 노력하지 않고는 불로장생이 이루어질리 없다.」[21]고 주장한다. 이는 실증적이고 경험적인 경향을 보이는 갈홍 신선사상의 특색이며 스스로 구하려는 마음가짐과 노력을 중요하게 생각하고 있다는 것이다.[22] 즉, 신선은 자신의 노력에 의한 득도자라는 점을 『枹朴子』에서 강조하고 있는 것이다.

2. 양생법의 방법론

『枹朴子』에서 양생법의 요지는 신선이 되어 불사의 몸을 만드는 것이다. 그러기 위해, 가장 중요한 것은 금단을 복용하는 것이고, 보조적인 수단으로 방중, 조식, 벽곡, 도인 등을 말하고 있다. 금단 등을 복용하는 복이나 벽곡은 外丹으로 조식, 도인, 방중은 內丹으로 분류될 수 있는데 여기서 外丹은 외부의 물질을 섭취하거나 하지 않음으로써 장수를 도모하는 것이요, 內丹으로 분류된 것들은 자기 몸을 단련하는 데서 장수를 도모하는 것이다.[23]

그러나 『枹朴子』에서는 정신과 육체를 하나로 보고 정신수련도 중요시하고 있는데 玄一과 守一의 개념으로 나타나고 있는 것이다. 그리고 신선이 되기 위해서는 아무리 금단을 복용하더라도 선한 마음을 먹지 않으면 안된다고 하여 도덕적인 면을 중요시하고 있다. 결국 신선이 되기 위해서는 어느 한가지도 중요하지 않은 것이 없고 여러 방법들을 조화롭게 수련해 나가는 것을 강조하고 있는 것이다. 아래에서는 양생수련법을 구체적으로 설명하고 있다.

1) 정신수련

정신수련은 신선사상의 본체론에 대한 뚜렷한 인식 및 체득을 위한 명상훈련이나 정신집중력 배양으로부터 인격수양을 위한 덕행 및 선행의 실천 등 여러 가지 종류의 것들이 있다.

갈홍은 『枹朴子』에서 玄道와 守一이라는 개념을 중시하였는데 玄이란 우주의 본질적 요소인 道와 통하는 개념이고, 守一은 이러한 우주의 본질적 요소인 道를 이루기 위한 정신 수련법을 지칭한다. 이는 정신과 육체를 잘 조절하여 불사의 신선이 되고, 기를 조절하는 방법을 통해 道와 일체가 되기

20) 『枹朴子·內篇』,卷14,「勤求」

21) 葛洪, 『枹朴子·內篇』,卷14,「勤求」

22) 前揭書, 金丘煥, p.35

23) 김용섭, 『枹朴子에서의 神仙과 仙道修行』, 國學論叢 第3輯, 1998, p.108

위한 이론적 근거를 마련한 것이다.[24]

갈홍은 玄이란 자연의 시조이며 만물이 탄생하는 대본이라 하여 우주 만물의 존재 근거라고 인식하고 있다. 그러므로 갈홍은 成仙을 위한 가장 기초가 되는 이론적 근거인 玄의 道를 깨닫는 것이 무엇보다도 필요한 것임을 말한다.

본래「玄」이란 용어는 『道德經』의 「신비하고도 신비하여, 그것은 모든 오묘함의 문이다.」[25]라든가, 「谷神은 죽지 않는다. 이를 일러 玄牝이라 한다. 현빈의 문, 이를 일러 천지의 뿌리라 한다.」[26]와 같은 구절에서 궁극적 실재인 도의 오묘한 속성을 표현한 것인데, 신선가들은 이를 도의 동의어로서 사용하고 있는 것이다.[27]

갈홍은 守一思想을 주장하여 하나를 지키기 위한 수행을 강조하고 있다. 玄을 이루고 지키는 것을 뜻하는 守一은 신선을 이루기 위한 현도를 추구함에 있어서 지극히 요긴한 수행론이라고 말할 수 있다. 『枹朴子』의 이러한 정신수련법은 노자의 「抱一」의 개념에서 유래한 것으로 『太平經』에서 이미 본격적인 守一論으로 발전한 것을 갈홍이 계승한 것이다.[28] 다음과 같은 이야기가 그것이다.

하나를 지키고 참됨을 간직하면 능히 신령과 통할 수 있다. 욕심을 줄이고 식사를 간소해 하면 하나가 거기에 머문다. 칼날이 목에 닿아도 하나를 생각하면 살아날 수 있다. 하나를 아는 것은 어렵지 않으나 어려움은 그것을 끝까지 하는 데 있다. 그것을 지켜 잃지 않으면 무궁할 수 있다. 뭍에서는 나쁜 짐승을 쫓을 수 있고 물에서는 교룡을 물리칠 수 있다. 허깨비나 독충을 무서워하지 않게 된다. 귀신도 접근할 수 없고 칼날도 몸을 맞힐 수 없다. 이것이 眞一의 대략이다.[29]

그리고 신선가들은 명상이나 정신집중을 통하여 불사적 존재의 전형인 신선의 顯現을 체험한 후 영적 능력을 얻기도 하고 得仙의 비결을 교시받기도 한다. 예화를 들면 다음과 같다.

아홉 치 이상 되는 깨끗한 거울로 스스로를 비춰보며 사색에 잠긴다. 일곱 날 밤을 그렇게 하면 신선을 보게 된다. 남자일 수도 여자일 수도 있고 늙은이일 수도 있고 젊은이일 수도 있는데, 한번보고 난 후엔 마음속으로 천리

24) 前揭書, 金丘煥, pp.36-38

25)『道德經』, 第1章 :“玄之又玄, 衆妙之門”

26)『道德經』, 第6章 :“谷神不死, 是謂玄牝. 玄牝之門, 是謂天之根.”

27) 鄭在書,『不死의 신화와 사상』, 민음사, 1994, p.38

28) 上揭書, p.44

29)『枹朴子·內篇』, 卷18, 「地眞」:“守一存眞, 乃能通神. 少欲約食, 一乃留息. 白刃臨頸, 思一得生. 知一不難, 難在於終. 守之不失, 可以無窮. 陸辟惡獸, 不却蛟龍. 不畏魍魎, 挾毒之蟲. 鬼不敢近, 刃不敢中. 此眞一之大略也.”

바깥의 일과 미래의 일을 저절로 알게 된다.[30]

예전에 左元放이 天柱山 속에서 깊은 명상에 잠겨있었는데 神人이 나타나 그에게『金丹仙經』을 전수해 주었다.[31]

갈홍은 장생불사를 위해서는 선을 쌓는 것이 무척 중요한 것임을 역설하여 신선이 되기 위해서는 적극적으로 선행을 하려는 노력이 있어야 한다고 했다. 갈홍이 인용한『玉鈐經』이란 道書에서는 다음과 같이 주장하고 있다.

공을 세우는 것이 으뜸이고 허물을 없애는 것이 그 다음이다. 도를 행하는 사람으로서 남의 위급함을 구원하여 재앙을 벗어나게 해주고 질병으로부터 지켜주어 억울하게 죽는 일이 없도록 해준다면 그것이 으뜸가는 공이다. 신선이 되고자 하는 사람은 모름지기 忠·孝·和·順·仁·信을 근본으로 삼아야 한다. 만약 덕행을 닦지 않고 그저 방술에만 힘쓴다면 결코 장생할 수 없다.[32]

이와 같이 『抱朴子』는 仙法을 수행하여 제대로 효과를 얻기 위해서는 선한 행위를 많이 하여 공을 세워야 함을 강조한다. 그리고 이러한 과제는 다음과 같이 꾸준한 정신수양과 철저한 인격훈련에 의해서만 해결될 수 있는 것이다.

장생을 얻고자 하는 사람은, 반드시 善을 쌓고 공을 세우며 사물에 대해 자비심을 갖고 자신을 용서하듯이 남을 용서하고 어진 마음이 곤충에까지 미쳐야 한다. 남의 행운을 즐거워하고 남의 고통을 가엾이 여기며 남의 위급함을 돕고 남의 가난을 구제해야 한다. 손으로 산 것을 해치지 않고 입으로는 재앙이 될 일을 권하지 않아야 한다. 남의 이득을 보면 자신이 얻은 것처럼 여기고 남의 손실을 보면 자기가 잃은 것처럼 여겨야 한다. 거만하지 않고 뽐내지 않으며 자신보다 나은 사람을 시새워하지 않으며 아첨하거나 몰래 중상모략하지 않아야 한다. 이와 같은 경지에 이르러야 덕 있는 사람이라고 할 수 있고 하늘에서 복을 받아 하는 일이 꼭 이루어져 신선을 추구해도 가능성이 있는 것이다.[33]

---

30)『枹朴子·內篇』, 卷15,「雜應」: "或用明鏡九寸以上自照, 有所思存, 七日七夕, 則見神仙. 或男或女, 或老或少, 一示之後, 心中自知千里之外, 方來之事也."

31)『枹朴子·內篇』, 卷4,「金丹」: "昔左元放於天柱山中精思, 而神人授之金丹仙經."

32)『枹朴子·內篇』, 卷3,「對俗」: "立功爲上, 陰過次之. 爲道者以救人危, 使免禍, 護人疾病, 令不枉死, 爲上功也. 欲求仙者, 要當以忠孝和順仁信爲本. 若德行不修, 而但務方術, 皆不得長生也."

33)『枹朴子·內篇』, 卷6,「微旨」: "欲求長生者, 必欲積善立功, 慈心於物, 恕己及人, 仁逮昆蟲. 樂人之吉, 愍人之苦, 賙人之急, 救

자비심, 용서하는 마음, 어진 마음, 동정심, 겸손한 마음, 시새워하지 않는 마음과 積善·立功·救濟 등의 행위를 내외로 겸비한 有德者만이 신선될 가능성이 있다는 얘기는 결국 완전한 인격과 덕성이 득선의 전제임을 강조한 것으로 신선가에게 있어서의 이른바 養神, 곧 정신수련의 중요성에 대한 명시적 표현이라 할 것이다.[34]

이 밖에도 정신수련의 범위에 넣어 말할 수 있는 것으로 禁呪·符籙 등의 술법이 있다. 주문을 암송하거나 부적을 사용하는 행위에는 고도의 정신집중이 수반되어야 辟邪의 초능력이 발휘될 수 있다고 믿어졌기 때문이다. 금주와 부록의 효능은 여러 방면에 걸쳐 있지만 아무래도 위해로부터의 방어기능이 위주인데, 특히 수도를 위해 입산할 경우 부딪히게 되는 사고방지를 위해 다양한 방식들이 강구되어 있다.[35]

2) 복약

초근목피 또는 금속이나 암석류 등을 약재로 해서 만든 약을 마시면 장생할 것이라고 하는 것이 服食 또는 服餌라고 불리는 방법이다. 따라서 服餌는 服藥法이라고 말할 수 있을 것이다. 복이에 쓰이는 약재들은 『枹朴子』「仙藥」편에 다수 나와있다. 이들 약은 그 효능에 따라 생명이 연장되고 신선이 되어 만가지의 신령을 부릴 수 있는 상약, 性을 기르는 중약, 병을 치료하고 독충과 맹수, 악한 기운과 요괴들의 해를 막을 수 있는 하약의 세 종류로 나눌 수 있는데 세 가지 약 중에서 직접적으로 득선을 가능케 해주는 것은 상약이며 중약과 하약은 보조적인 기능의 약임을 알 수 잇다. 선약에 속하는 것들로는 다음과 같은 물질들이 있다.

선약 중에서 최상의 것은 단사이고 다음은 황금·백은·제지·오옥·운모·명주·웅황·태을우여량·석중황자·석계·석영·석뇌·석유황·석태·증청·송백지·복령·지황·맥문동·거승·중루·황련 등의 순서이다.[36]

이들 중에서 가장 중요한 것은 두말할 필요도 없이 丹砂이다. 丹砂는 곧 유화수은으로 그것의 환원성이 일찍부터 신선가에 의해 주목되어 선약의 대명사라 할 丹藥을 합성하는데 있어서의 주원료가 되어있다. 丹藥은 仙丹·金

人之窮. 手不傷生, 口不勸禍. 見人之得, 如己之得, 見人之失, 如己之失. 不自貴, 不自譽, 不嫉妬勝己, 不佞諂陰賊. 如此乃爲有德, 受福於天, 所作必成, 求仙可(?)也."

34) 前揭書, 鄭在書,p.47

35)『枹朴子·內篇』, 卷17,「登涉」편에 그에 관한 자세한 내용들이 있다.

36)『枹朴子·內篇』,卷11,「仙藥」: "仙藥之上者丹砂, 次則黃金, 次則白銀, 次則諸芝, 次則五玉, 次則雲母, 次則明珠, 次則雄黃, 次則太乙禹餘糧, 次則石中黃子, 次則石桂, 次則石英, 次則石腦, 次則石硫黃, 次則石米台,次則曾靑, 次則松柏脂, 茯笭, 地黃, 麥門冬, 柜勝, 重樓, 黃連……."

丹·大藥 등 여러 가지 이름으로 불리는데 그것의 합성은 곧 득선을 의미할 정도로 신선가에게 있어서 중요하다. 丹藥에도 역시 한 가지만 있는 것이 아니라 그 효력의 차이에 따라 여러 가지 종류로 나뉜다. 이들 중 가장 중요하다고 여겨지는 것은 黃帝九鼎神丹과 太淸神丹 및 九光丹 등이다. 이중 黃帝九鼎神丹은 줄여서 九丹이라고도 하는데 『抱朴子』는 그 제조법과 효능에 대해 다음과 같이 말한다.

第1丹은 이름을 丹華라고 한다. 먼저 玄黃을 만들어야 한다. 웅황수·반석수·융염·노염·여석·모려·적석지·활석·호분 등을 각기 수십 근씩 써서 육일니를 만든다. 가열하면 36일 만에 만들어지는데 이것을 복용하면 7일 만에 신선이 된다. 그리고 玄膏로 이 단을 환으로 만들어 센 불 위에 놓으면 순식간에 황금이 된다. 또 240銖만큼을 수은 100근과 합하여 가열하면 마찬가지로 황금이 된다. 황금이 되면 약은 이루어진 것이다. 황금이 안 됐으면 다시 약을 밀봉하여 가열하는데 날수를 전과 같이 하면 꼭 이루어진다.[37]

이것은 九丹중 第1丹의 제조법이다. 위에서 말한 육일니란 융염, 호분 등의 일곱 가지 광물을 웅황수 등의 물에 개어 흙반죽처럼 만든 것이다. 이것을 가열하여 만든 것이 丹이다. 九丹뿐만 아니라 모든 丹藥에 포함된 이 '丹'자는 丹砂를 함유하고 있음을 가리키는데 丹砂의 환원성을 이용하여 자신의 육체를 젊었을 때의 상태로 되돌리려고 한 것이다.[38]

이것에 뒤이어 第2丹인 神丹으로부터 第9丹인 寒丹까지의 복용법과 효과가 나온다.[39] 이들은 得仙을 가능케 하는 공통적 효과 외에 여러 가지 초인적인 능력을 발휘할 수 있게 해 준다. 이들 효과에 관해 살펴보면 다음과 같다. 第2丹의 효과는 물이나 불 위를 건너고(行度水火), 모든 병을 낫게 하는 것이며(百病皆愈) 第3丹의 효과는 칼이나 창과 같은 무기로부터 해를 입지 않는 것이다(能辟五兵). 그리고 九丹을 함께 복용했을 때의 효과는 틈이 없는 곳에도 자유로이 드나들 수 있고, 몸에 해를 입지 않는 것이다(皆能出入無間, 不可得之害矣). 이토록 중요한 丹藥의 합성을 위해 신선가들은 명산에 들어가 목욕재계하고 여러 가지 까다로운 금기사항을 지키는 등의 고행을 감수하면서 작업에 정진한다.

신선가들에게 있어서 丹藥은 得仙을 보장하는 최고의 선약으로 인식되어

37) 『抱朴子·內篇』,卷4,「金丹」 : "第一之丹名曰丹華, 當先作玄黃, 用雄黃水, 礬石水, 戎鹽, 鹵鹽, 礜石, 牡礪, 赤石脂, 滑石, 胡粉各數十斤, 以爲六一泥, 火之三十六日成, 服之七日仙. 又以玄膏丸此丹, 置猛火上, 須臾成黃金. 又以二百四十銖合水銀百斤火之, 亦成黃金. 金成者藥成也. 金不成, 更封藥而火之, 日數如前, 無不成也."

38) 前揭書, 朴勝駿, p.47

39) 第3丹부터 第8丹까지의 명칭은 神丹, 還丹, 餌丹, 鍊丹, 柔丹, 伏丹이다.

있음을 알 수 있다. 丹藥 다음으로 효력 있는 중요한 선약으로는 金液이 있다. 금액은 황금에다 단사 등의 약재를 합하여 용해시킨 일종의 液化金인데 이것을 마시면 온몸이 금빛을 띠게 되고 불로불사의 경지에 이를 수 있다.[40] 이 금액의 제조방법과 효과에 대해서 『枹朴子』는 이렇게 말한다.

金液은 太乙이 마시고 신선이 된 것이다. 구단에 지지 않는 효과가 있다. 이것을 만들려면 옛날의 저울로 황금 한 근을 달고 현명용고, 태을순수중석, 빙석, 자유녀, 현수액, 금화석, 단사를 합하여 봉해 두면 액체가 된다. 그 경전에서 말하기를 '금액을 입에 넣으면 몸이 전부 금색으로 변한다.'라고 한다…… 만일 반량을 복용하면 장생불사할 수 있고, 모든 해독에도 손상을 입지 않는다.[41]

金液의 효과 역시 丹砂와 마찬가지로 不死와 함께 초인적인 힘을 얻는 것이다. 황금을 사용하여 金液을 만들어 복용하는 것은 황금의 不變性 때문이다. 『枹朴子』는 황금의 불변성에 대해 "황금은 불에 넣고 백번을 녹여도 사라지지 않으며 땅에 묻어 두면 하늘이 끝날 때까지 썩지 않는다."라고 한다.[42] 위에서 금액을 입에 넣으면 몸이 전부 금색으로 변한다고 한 것은 인간의 몸에 황금의 불변성이 전이된 것을 상징한다. 즉, 『枹朴子』는 금액의 복용을 통하여 황금의 불변성을 인간의 몸이 간직함으로써, 육체가 소멸되지 않고 현재 그대로 영원한 생명을 누리고자 한 것이다.[43]

단사와 황금에는 못 미치지만 그 밖의 중요한 광물질 선약으로는 雲母·雄黃·玉·銀·眞珠 등이 있다. 이들도 각기 제법과 복용에 일정한 방식이 있으며 오래 복용하여야 득선의 효과를 거둘 수 있다.[44] 초목성 선약 중 가장 효력이 탁월한 諸芝는 石芝·木芝·草芝·肉芝·菌芝의 五芝로 구분되는데, 다시 각기 100여 종씩을 포함하고 있다. 諸芝는 심산유곡에서 생장할 뿐만 아니라 그 형상도 괴이하기 때문에 禹步라는 특수한 步法이나 부적 등의 주술적 방법을 동원하여 어렵게 채집할 수 있으며 다시 복잡한 法製과정을 통한 후 복용해야 득선의 경지에 이를 수 있다.[45] 이 밖에 巨勝(일명 胡麻)·저목실·桂·黃精·松柏脂·茯苓·槐子·澤瀉·地黃 등 30여 종에 달하는 초목성의 선약도 장기간 복용하면 몸이 가벼워지고〔身輕〕, 달

40) 『枹朴子·內篇』,卷16,「黃白」

41) 『枹朴子·內篇』,卷4,「金丹」: "金液太乙所服而仙者也. 不滅九丹矣, 合之用古秤黃金一斤, 幷用玄明龍膏, 太乙旬首中石, 氷石, 紫遊女, 玄水液, 金化石, 丹砂, 封之成水. 眞經云, 金液入口, 則其身皆金色……藥服半兩, 則長生不死, 萬害百毒, 不能傷之."

42) 『枹朴子·內篇』,卷4,「金丹」 : "黃金入火, 百鍊不消, 埋之, 畢天不朽."

43) 前揭書, 朴勝駿, p.49

44) 『枹朴子·內篇』, 卷11,「仙藥」.

45) 『枹朴子·內篇』, 卷11,「仙藥」.

리는 말같이 걷거나〔行及奔馬〕, 밤에도 글씨를 쓸 수 있고〔能夜書〕, 온갖 병이 낫고〔百病愈〕, 도로 젊어지고〔還少〕, 귀신을 꿰뚫어볼 수 있는〔徹視見鬼〕 등이 능력과 아울러 장생의 효과를 얻을 수 있는 것으로 믿어졌다. 46)

3) 행기

행기란 조식, 폐기, 태식, 복기, 토납이라고도 하는 심호흡법을 말한다. 그것의 유래는 『莊子』에 의하면 만물의 생명은 기의 모음과 흩어짐이며 기가 모이면 개체의 존재가 생기고 기가 흩어지면 죽어서 사라진다. 따라서 기가 없어지면 죽게 되기 때문에 심호흡을 하여 몸 안의 기를 지키고 충실하게 할 것이 강조되는 것이다. 『枹朴子』에서도 그것을 말하고 있다.

대저 사람은 氣 안에 있고 氣는 사람 안에 있다. 천지에서부터 만물에 이르기까지 氣를 따라서 생기지 않은 것은 없다. 따라서 행기를 잘 하는 자는 내적으로는 신체를 보양하고 외적으로는 악을 퇴치한다.47)

신선가들은 호흡수련을 위한 갖가지 방법들을 일찍부터 개발하였는데 그것들에는 服氣·閉氣·累氣·行氣·運氣·調息·胎息 등 수련단계와 기능의 차이에 따른 상이한 명칭들이 있다. 다시 말하면 服氣·閉氣·累氣 등은 기를 축적한다는 견지에서의 호흡수련에 대한 명칭이고 行氣·運氣는 축적한 기를 체내의 경로를 따라 운행시키는 수련을 말한 것이며 調息·胎息은 자연스러운 복식호흡을 이름한 것이다.48) 이러한 호흡수련의 공효에 대해 신선가들은 다음과 같이 말하고 있다.

그러므로 행기를 하면, 혹은 그것으로 백병을 치료할 수 있고, 혹은 그것으로 전염병에 들어갈 수가 있으며, 혹은 그것으로 뱀과 호랑이를 금할 수가 있고, 혹은 그것으로 상처의 피를 멎게 할 수가 있으며, 혹은 그것으로 물 속에 거할 수가 있고, 혹은 그것으로 물 위를 갈 수가 있다. 혹은 그것으로 배고픔과 목마름을 피할 수가 있고 혹은 그것으로 생명을 늘릴 수가 있다. 그 大要는 胎息뿐이다. 胎息을 터득하게 되면 입과 코를 쓰지 않고 호흡할 수 있는데 마치 태아가 뱃속에 있을 때처럼 숨쉴 수 있으면 도가 이룩된 것이다.49)

---

46) 『枹朴子·內篇』, 卷11, 「仙藥」.

47) 『枹朴子·內篇』, 卷5, 「至理」: "夫人在氣中, 氣在人中, 自天地至於萬物, 無不須氣以生者也. 善行氣者, 內以養身, 外以却惡."

48) 前揭書, 鄭在書, p.55

49) 『枹朴子·內篇』, 卷8, 「釋滯」: "故行氣或可以治百病, 或可以入瘟疫, 或可以金蛇虎, 或可以止瘡血, 或可以居水中, 或可以行水上, 或可以辟飢渴, 或可以延年命. 其大要者, 胎

호흡수련을 통한 기의 확충은 신체를 변환시켜 불로장생으로 이끌고 기의 운용은 갖가지 초자연적인 능력을 구사할 수 있도록 해준다. 호흡수련은 또한 정신수련과 밀접한 관련이 있다. 명상·內觀 등의 정신수련은 흔히 호흡수련과 겸행되는데 수련이 일정한 단계에 도달하게 되면 신선가들은 열기가 온몸을 주류하는 이른바 「周天火候」[50]와 같은 생리적 변화와 아울러 入神·忘我와 같은 숭고한 정신경지를 체험하게 된다.[51]고 하였다.

『枹朴子』에는 그 밖에도 하루 중에서 행기를 할 수 있는 시간과 장소의 중요성을 강조한다.

대저 행기를 하는 것은 마땅히 생기의 때에 해야하며 사기의 때에 해서는 안된다. 그러므로 말하기를, 선인은 육기를 복용한다고 하는데 이는 그것을 말함이다. 하루낮 하루밤에 12시가 있다. 그 반야에서부터 낮의 가운데에 이르기까지의 6시를 생기라 한다. 낮의 가운데에서부터 밤의 반에 이르기까지의 6시를 생기라 한다. 낮의 가운데에서부터 밤의 반에 이르기까지의 6시를 사기라 한다. 사기의 때에는 행기를 하여도 이익이 없다.[52]

여기서 생기란 만물의 생성과 성장에 도움을 주는 기로 이해되고, 사기란 만물을 소멸시키는 기로 인식된다. 이 때문에 건강과 장수를 도모하기 위해서는 사기 대신에 생기를 흡입해야 한다. 다른 요인으로서의 장소는 정신을 집중할 수 있는 조용하고 환기가 잘 되는 곳이 강조된다. 이 밖에도 행기를 효과적으로 실행하기 위해서는 음식을 많이 먹지 말아야 하고, 생채·기름진 것·날고기 등을 먹어서는 안되며, 또한 성을 내서도 안된다.[53] 여기서 기름진 것, 날고기를 먹어서는 안되는 것은 그것을 먹을 경우 기가 강해져서 막기가 힘들기 때문이며, 성을 자주 내어서는 안되는 것은 그렇게 할 경우 기가 어지러워질 수 있기 때문이다.[54] 따라서 갈홍이 말하는 행기법은 극도의 인내와 자제력을 전제하고 있다고 말할 수 있다.

호흡수련은 선약처럼 외부의 물질을 빌려 장생을 꾀하는 것과는 방법상 상대적인 위치에 있기 때문에 선약에 의한 득선의 방식을 外丹法이라고 부름에 대하여 內丹法이라고 부르기도 한

息而已. 得胎息者, 能不以鼻口噓吸, 如在胞胎之中, 則道成矣.”

50) 鄭嚞, 『龍虎秘訣』 : 周天火候云者, 不過曰熱氣遍身也.

51) 前揭書, 鄭在書, p.56

52) 『枹朴子·內篇』, 卷8, 「釋滯」: “夫行炁當以生炁之時, 勿以死氣之時也. 故曰, 仙人服六氣, 此之謂也. 一日一夜有十二時, 其從半夜以至日中六時, 爲生氣. 從日中之夜半六時, 爲死氣. 死氣之時, 行氣無益也.”

53) 『枹朴子·內篇』, 卷8 , 「釋滯」.

54) 前揭書, 김용섭, pp.115-116

다. 그리고 唐代 이후로는 광물질 선약의 중독폐해가 두드러져 外丹法이 점차 추구되지 아니하고 비교적 무리가 없는 內丹法이 중시됨에 따라 호흡수렴은 모든 신선수련 중에서 가장 커다란 비중을 차지하게 된다.[55]

4) 방중술

방중술도 역시 몸 안의 기를 보존하여 새어나가지 않게 하는 것을 목적으로 고안된 양생법이다. 정기의 소모를 극도로 억제하여 정기를 체내에 축적하는 방법을 말한 것이다. 방중술이란 결국 장생불사를 위한 조화로운 성적 기교를 의미하는데 그것은 성관계에 대한 긍정적인 인식을 전제로 한 것이다.

신선가들에 의하면 남·녀는 천·지와 더불어 음·양의 두 가지 범주에 속하는 것인데 천·지가 기의 교류에 의해 만물을 생성, 化育해 냄과 같이 인간도 남·녀 간의 성적인 교합이 바람직해야 무궁한 생명력을 키워나갈 수 있다는 것이다. 『枹朴子』는 남녀간의 성관계가 인간의 삶에서 제외될 수 없는 필수적인 것이라고 생각하는 것이다. 그러나 여기에는 반드시 절제와 조화가 뒤따라야 한다. 성적인 교합은 결국 기의 교류를 의미하는데 그것이 조화를 잃으면 기가 감쇠되어 신체의 약화를 초래하게 되기 때문이다. 그렇다고 성관계를 단절시켜서 문제가 해결되는 것도 아니다. 성관계란 본질적으로 기의 교류관계이므로 어디까지나 유통시켜야 할 것이지 만약 폐색된다면 또 다른 병폐가 발생할 것이기 때문이다.[56]

사람은 성적 관계를 완전히 단절시킬 수는 없다. 음양의 교접이 이루어지지 않으면 滯氣의 병이 유발된다. 그러므로 골방에서 고독을 한탄하며 살 경우, 병도 많고 오래 살지 못하게 된다. 그렇다고 감정대로 마음껏 살게 되면 또한 수명을 손상시킨다. 배출을 적당히 조절할 줄 아는 사람만이 손상받지 않을 수 있다. 만일 口傳의 비결을 얻지 못하고 행하게 되면 스스로 몸을 해치고 목숨을 잃지 않을 사람이 만 명 중에 하나도 없을 것이다. 현녀·소녀·자도·용성공·팽조 등이 그 방면의 대략적인 사항들을 기록하였지만 지극한 요점은 끝내 종이 위에 적지 않았다. 불사에 뜻을 둔 사람은 부지런히 노력하여 찾아보아야 한다.[57]

신선가들은 성관계를 여타 대부분의 종교에서처럼 금기시하거나 죄악시하

55) 前揭書, 鄭在書, p.57

56) 上揭書, p.57

57) 『枹朴子·內篇』,卷8,「釋滯」 : "人復不可都絶陰陽. 陰陽不交, 則坐致壅閼之病. 故幽閉怨曠, 多病而不壽也. 任情肆意, 又損年命. 唯有得其節宣之和, 可以不損. 若不得口訣之術, 萬無一人爲之而不以此自傷煞者也. 玄素子都容成公彭祖之屬, 蓋載其昰(?)事, 終不以至要者著於紙上者也. 志求不死者, 以勤行求之."

지 않고 오히려 필연의 행위로 정당성을 부여하고 있다. 방중술이란 결국 장생불사를 위한 조화로운 성적 기교를 의미하는데 그것은 성관계에 대한 긍정적인 인식을 전제로 한 것이다.[58] 이러한 방중술의 효과는 다음과 같은 것들이다.

방중의 법에는 10여 가가 있다. 이것으로 정력감퇴를 보강하기도 하고, 각종 질병을 치료하기도 하고, 음을 채취하여 양을 더하기도 하며, 해를 늘이고 목숨을 더하기도 하지만, 그 요점은 정을 되돌려서 뇌를 보충한다는 한 가지 사실에 있다. 이 법은 진인이 입으로 전한 것으로서 원래부터 책에는 씌어 있지 않다. 아무리 훌륭한 약을 먹을지라도 이 요결을 알지 못하면 장생할 수 없는 것이다.[59]

이 술법에 뛰어난 사람은 射精되는 것을 뒤로 돌려 뇌를 보강할 수도 있고 여인의 음기를 창자 속으로 되돌릴 수도 있으며 입안에서 신령한 타액을 샘솟게 할 수도 있고 체내의 기운을 콧마루에 끌어올릴 수도 있다. 그리하여 늙어도 좋은 혈색을 간직하고 주어진 수명을 다하게 할 수 있다.[60]

방중술의 효과는 治病·精氣補强으로부터 장생불사에까지 이르는데, 이러한 효과를 거두기 위한 방중술 최고의 기법은 이른바 '還精補腦' 라는 것이다. 환정보뇌법은 사정의 순간 체외로 배출되어야 할 정액을 체내의 氣脈에 따라 뇌로 보내 정기를 보강하는 것이다. 신선가들이 방중술을 앞서의 복약 및 호흡수련과 더불어 養生의 필수적인 항목 중의 하나로 손꼽고 있는 이유는 아무리 훌륭한 선약을 먹어 정기를 배양한다 하더라도 방중술을 모르면 정기의 漏水 현상을 막을 수 없어 득선할 수 없다는 것이다.[61] 그러나 그럼에도 불구하고 양생의 방법론에서 방중술이 차지하는 비중은 선약 및 호흡수련에 비하여 한결 떨어지는데 그것은 방중술이 남·여 간의 성관계를 통하여 시행되는 것이기에 만약 지나치게 되면 상대방에 피해를 줄 수 있고, 여러 가지 윤리적, 도덕적인 문제가 발생할 수 있기 때문이다.[62]

58) 前揭書, 鄭在書, p.58

59)『枹朴子·內篇』,卷8,「釋滯」: "房中之法十餘家, 或以補救傷損, 或以攻治衆病, 或以采陰益陽, 或以增年延壽, 其大要在於還精補腦之一事耳. 此法乃眞人口口相傳, 本不書也. 雖服名藥, 而復不知此要, 亦不得長生也."

60)『枹朴子·內篇』,卷6,「微旨」 : "善其術者, 則能却走馬以補腦, 還陰丹以朱腸, 采玉液於金池, 引三五於華梁, 令人老有美色, 終其所稟之天年."

61)『枹朴子·內篇』,卷6,「微旨」: "凡服藥千種, 三牲之養, 而不知房中之術, 亦無所益也.…… 口訣亦有數千言耳. 不知之者, 雖服百藥, 猶不能得長生也." 위의 책, 권5,「至理」: "然又宜知房中之術. 所以爾者, 不知陰陽之術, 屢爲勞損, 則行氣難得力也."

62) 前揭書, 鄭在書, pp.60-61

5) 벽곡

도교에서는 인간의 정신은 육체에 속박되고 육체는 식물에 의해 보존되지만, 장생하기 위해서는 정신이 맑아지지 않으면 안되기 때문에 섭취하는 식물의 분량을 적게하고 불로 만든 음식(화식)을 피해야만 된다고 한다. 그런 까닭에 腸 속에 찌꺼기를 모아두면 좋지 않다고 하는 것이다. 여기에서 생각된 것이 斷穀이라고도 하는 벽곡이다.[63]

도서에서 말하기를, 장생을 얻기를 원한다면 장 속이 맑아야하며, 불사를 얻기를 원한다면 장 속에 찌꺼기가 없어야한다고 한다. 또 말하기를, 풀을 먹는 자는 잘 뛰지만 멍청하고, 고기를 먹는 자는 힘은 많지만 거칠고, 곡식을 먹는 자는 지혜는 있지만 장수하지 못한다고 하였다.[64]

벽곡의 효과는 치병·輕身·식량절약 등 여러 가지가 있으나 가장 중요한 것은 그것이 복약·호흡수련 등 본격적인 육체수련의 예비적 작업이라는 점이다. 예를 들어 단약을 복용할 때 미리 100여 일쯤 단식하는 것이 좋고 그렇지 않으면 득선이 늦어진다는 주장[65]에서 그것을 알 수 있다.[66]

벽곡이라고 하기 때문에 신선은 이슬이나 마신다고 하는 것 같으나 사실은 완전히 먹지 않는다는 것은 아니고 다섯 가지 곡식만을 먹지 않는다는 뜻으로, 풀이나 나무 그 밖의 것을 재료로 한 것은 먹는다. 『枹朴子』에서는 朮, 黃精, 禹余糧丸[67]을 하루에 두 번씩 먹으면 기력이 체내에 차게 되어 무거운 물건을 갖고 멀리 갈 수 있고 신체는 가볍게 되어 조금도 고생하지 않는다거나, 甘草, 防風, 莧實[68] 등의 약초를 찧어 섞어서 가루로 만들어 참새알 정도의 크기로 반죽하여 12개 먹으면 100일 간 허기를 느끼지 않는다는 등의 몇가지 예를 들고 있다.

6) 도인

導引은 신체를 屈伸시킴으로써 노화를 방지하고자하는 일종의 체조법인데 조식법과 같이 몸 안의 기를 보존하여

---

63) 李明珍, 『枹朴子·內篇』연단술의 금단에 관한 연구, 서울대 석사논문, 1995, p.15

64) 『枹朴子·內篇』,卷15,「雜應」: "道書雖言欲得長生, 腸中當淸, 欲得不死, 腸中無滓, 又云食草者善走而愚, 食肉者多力而悍, 食穀者智而不壽."

65) 『枹朴子·內篇』,卷15,「雜應」: "若欲服金丹大藥, 先不食百許日爲快. 若不能者, 正爾服之. 但得仙小遲耳, 無大妨也."

66) 前揭書, 鄭在書, p.62

67) 朮은 삽주라고도 하는 산야에 자생하는 국화과의 다년초를 말한다. 黃精이란 죽대의 뿌리를 말한다. 禹余糧丸이란 石鍾乳의 한 가지로 지혈약으로도 쓰인다.

68) 防風이란 미나리과의 다년생 식물이다. 莧實이란 자리공의 열매이다.

줄지 않게 하는 방법의 하나로 고안된 것으로 마사지나 유연체조와 비슷하게 하는 것이다. 이것도 역시 통달하면 다른 사람의 병까지도 고칠 수 있다고 한다. 69) 『枹朴子』에서는 「金丹」편에 호흡도인이라는 말은 보이지만 그 상세한 내용에 대한 설명을 하고 있지는 않다.70) 도인이 어떤 것인가에 관해서는 『후한서』「화타전」에서의 다음과 같은 화타의 언급을 참고할 수 있겠다.

사람의 몸은 운동시키는 것이 바람직하다. 다만 극도로 시켜서는 안 된다. 신체를 움직이면 곡물의 기가 소비되어 혈맥의 유통이 잘 되며, 질병이 생기지 않게 된다. 대문의 빗장이 언제까지고 썩지 않는 것과 같다. 그래서 옛 선인은 導引이라는 것을 했다. 웅경·효고로 신체를 잡아당겨 관절을 움직이게 해서 늙지 않도록 했던 것이다. 나는 다섯 짐승의 동작이라고 명명된 한 가지 술법을 터득했다. 첫째는 호랑이, 둘째는 사슴, 셋째는 곰, 넷째는 원숭이, 다섯째는 새이다. 이것은 질병을 치료하고 동시에 발을 튼튼하게 하는 것으로서, 옛 선인의 導引과 똑같다. 몸의 상태가 나빠지면 일어나서 오금희 가운데 하나를 한다. 그러면 기가 맑아져 땀이 흘러나온다. 거기에 분을 뿌린다. 그러면 몸이 가벼워져서 식욕이 증진된다.71)

도인은 복약·호흡수련의 보조적 방식으로 많이 활용된다. 특히 호흡수련과는 내외의 밀접한 관련이 있어 內功(호흡수련)에 대하여 外功이라고 불리기도 하며 후세에 그중의 일파는 무술·곡예 등으로 발전해 나가기도 하였다.72)

Ⅳ. 結論

『枹朴子』의 양생사상은 현실적인 삶을 永續시키려는 욕구와 내세에 대한 비극적인 인식에서 비롯된다. 그러므로『枹朴子』에서는 죽음에 대하여 극단적인 거부감을 나타내며, 인간은 당연히 죽음을 피하고자 하는 노력을 전개해야 한다고 주장한다. 老莊思想에서는 생사를 조화의 한 부분으로 자연스럽게 받아들일 것을 주장하고 종국

69) 前揭書, 李明珍, p.16

70) 예를 들어『枹朴子·內篇』,卷4,「金丹」 : 又云雖呼吸導引, 及服草木之藥, 可得延年, …을 볼 것.

71)『後漢書』,卷82下, 「方術列傳」, 第72下 : 佗語普曰.. 人體欲得勞動, 但不當使極耳. 動搖則穀氣得銷, 血脈流通, 病不得生, 譬猶戶樞, 終不朽也. 是以古之仙者爲導引之事, 熊經鴟顧, 引挽腰體, 動諸關節, 以求難老. 吾有一術, 名五禽之戲. 一曰虎, 二曰鹿, 三曰熊, 四曰猿, 五曰鳥. 亦以除疾, 兼利蹏足, 以當導引. 體有不快, 起作一禽之戲, 恰以汗出, 因以著粉, 身體輕便而欲食. 熊經이란 곰이 나무에 메달리는 것처럼 하는 것을 말하며, 鴟顧란 올빼미와 같이 목운동을 하는 것을 말한다.

72) 前揭書, 鄭在書, p.62

에 가서는 죽음뿐만 아니라 삶까지도 초월해야 한다고 강조하는데 비하여 『枹朴子』는 생명을 절대적 가치로 설정하고 있다는 면이 특이하다고 하겠다. 그리고 이런 면에서 생명을 중시하는 중국인들의 가치관을 극대화한 것이라고 할 수 있다.[73]

갈홍은 당시와 그 이전의 선도수행의 방식을 광범위하게 수집하고 정리하면서도, 자신의 입장에서 수정·보완하거나 해석함으로써 그의 저작 『枹朴子』의 사상적 중요성을 한층 드높였다. 그리하여 『枹朴子』는 도교사의 초기 저작으로서의 중요성 뿐 만 아니라, 선도수행의 선도적 저작으로서 인정되는 것이다.[74] 『枹朴子』는 내편과 외편으로 나뉘어져 있어 내편은 도가를 외편은 유가를 표방하였지만 실제는 내편속에도 전래의 방사들에 의한 방술, 민간신앙으로 전래되오던 도교, 노장사상으로 대표되는 도가사상 등 여러 가지 사상이 총체적으로 섞여 있다.

이 책의 목표는 인간이 자연과 더불어 지복을 누리며 살아가는 자연주의 사상을 뛰어넘어 영원한 생명을 추구하고자하는 신선사상이고, 이를 위한 구체적인 방법들로 여러 가지 수련법으로서의 양생술이 등장하게 된다. 양생술로는 금단의 복용, 벽곡과 같은 外丹과 조식, 도인, 방중과 같은 內丹의 방법으로 분류될 수 있는데 外丹의 방법은 후대에 많은 부작용으로 안쓰이게 되었지만[75] 內丹적인 방법은 한의학에도 영향을 주게 되었는바 이에 대한 상관성에 대한 연구가 필요하다 하겠다.

갈홍은『枹朴子』에서 金丹을 중요시하지만 어느 하나의 방법이 아니라 전체적인 관점에서 모든 방법을 병행하여야 한다고 하였고 종합적으로 운용할 때에만 그 효과가 배가될 수 있다고 하였다.[76] 이는 곧 정신과 육체와 기의 고른 수련만이 신선을 이룰 수 있다고 말하는 것이다. 단순히 약만을 먹어서도 안되고 바른 생활과 바른 마음가짐의 바탕아래에서 여러 수련법을 병행해야 만이 원하는 것을 이룰 수 있고 그러기 위해서는 목표에 대한 강한 믿음과 끊임없는 실천을 요구하는 것이다. 이에 현대를 살아가는 오늘에서도 신선을 목표로 하지 않더라도 우리의 실제 생활에서 『枹朴子』의 양생사상이 시사하는 바가 크고 우리에게도 올바른 사고를 하는 것이 정신수련이고 항상 유연하게 사물에 대처하는

73) 前揭書, 朴勝駿,pp.57-58

74) 前揭書, 김용섭, pp.123-124

75) 金丹과 같은 약의 복용을 통하여 육체적인 불사를 얻으려는 시도는 도교를 국교로 채택한 唐代에 전성기를 맞음과 동시에 쇠퇴하게 된다. 唐代에는 많은 황제들이 단약에 관심을 가져 그것을 복용하였다. 그러나 수은 중독으로 太宗, 憲宗 등 여러 명이 사망함에 따라 단약의 복용을 기피하게 된 것이다. 그리고 宋代에 접어들어 호흡이나 도인과 같은 內丹적인 양생법에 대한 관심의 증가와 함께 점차 金丹은 그 중요성을 상실하게 된다. 자세한 것은 村上嘉實,『鍊金術』, 福井康順 등 감수, 東京, 平河出版社, 1983, pp.293-297

76) 前揭書, 김용섭, pp.108-109.

것이 行氣요, 導引이고 절제있는 삶을 사는 것이 房中術과 辟穀이라 할 수 있는 것이다. 『枹朴子』는 우리 삶의 본질을 일깨우기 위해 삶과 죽음을 논하고, 결국은 자연이 돌아가는 이치인 도를 논하여 우리를 현대에까지 가르치고 있다하겠다.

Ⅴ. 參考文獻

1. 葛洪,『枹朴子』, 張泳暢 편역, 자유문고, 1996.
2. 葛洪,『枹朴子』, 上海古籍出版社, 1990.
3. 『老子』, 三星出版社, 1991.
4. 鄭礪,『龍虎秘訣』, 서해진 譯, 바나리, 2001
5. 任繼愈主編, 『中國道教史』, 上海人民出版社, 1990.
6. 吉川忠夫, 『枹朴子の 世界(下)』, 『史林』, 제47권 제6호(1964).
7. 小柳司氣太, 『老莊思想과 道教』, 金洛必 譯, 시인사, 1988.
8. 村上嘉實,『鍊金術』, 福井康順 등 감수, 東京, 平河出版社, 1983.
9. 澤田瑞穗, 『「列仙傳」,「神仙傳」해설』, 平凡社, 昭和 52.
10. 鄭在書, 『不死의 신화와 사상』, 민음사, 1994.
11. 勞思光, 『中國哲學史』, 三民書局股彬有限公司, 民國 70.
12. 石島快隆, 『東洋學3』,「魏伯陽 葛洪 道家思想」, 東北大學, 中國文史哲研究會, 1960.
13. 金洛必, 『泰東古典研究 第2集』,「養生論과 性命論의 흐름에서 본 性命雙修論」, 翰林大 泰東古典研究所 1986.
14. Max kaltenmark, Lao tzu and taoism, trans. Roger greaves (California:Stanford Univ. Press, 1969).
15. 정우열, 『도교의학에서 본 생명관』, 『도교와 생명사상』, 한국도교사상연구회, 1998.
16. 朴勝駿, 『枹朴子의 不死追求에 관한 考察』, 서강대학교 석사논문, 1989.
17. 金丘煥, 『枹朴子』神仙思想의 研究, 원광대 석사논문, 1996.
18. 張勝朝, 魏晉時代 超越觀에 관한 한 研究, 연세대학교 석사논문, 1990.
19. 李明珍, 『枹朴子・內篇』 煉丹術의 金丹에 관한 연구, 서울대학교 석사논문, 1995.
20. 김용섭, 『枹朴子에서의 神仙과 仙道修行』, 國學論叢 第3輯, 1998.