

韓國傳統醫學에 있어서의 養生說

關西大 坂出祥伸

중국에서는 매우 이른 時代부터 養生術이 發達했다. 문헌적으로는 전국시대(기원전 3세기경)까지 거슬러 올라간다고 할 수 있다. 養生術은 神仙思想이나 醫學과도 깊이 결부되어 발전했는데 그후 道教가 성립되자 道教敎理의 中心에 자리잡아 技法面에서도 풍부하고 다채롭게 되었다. 그 예로 煉丹을 들 수 있다. 煉丹은 본래 金丹을 煉成하는 기술이었으나 唐末에서 五代(9세기—10세기)를 지나면서 內丹, 즉 肉體 그 자체를 하나의 鼎爐로 보고 상상력과 行氣法을 사용하여 精·氣·神을 煉成하여 體內에 丹을 만들어 낸다고 하는 방법으로 발달했다. 이는 일종의 예방의학이나 건강법이라고 할 수 있다. 元明時代(13세기—17세기)에 이르면 道士나 醫家뿐만 아니라, 일반 文人士大夫들도 양생술에 관심을 갖게 되어 당시 편찬된 養生書는 대개 앞에서 말한 內丹法에 근거를 두고 있다.

朝鮮에 전해진 것은 위와 같은 양생설인데, 이 양생설이 최초로 나타나는 것은 金禮蒙 등이 세종의 명에 따라 편찬한 『醫方類聚』(1445—1477年)의 卷 199에서 卷 205의 「養性門」이다. 거기에는 중국의 고전적인 醫書 이외에 『寶丹要訣』, 『金丹大要』와 같은 道教經典중의 煉丹書(外丹)와 함께 『三元參延壽書』, 『活人心方』과 같은 元明時代의 養生書(內丹)가 인용, 소개되고 있다. 또 이 양생서들은 朝鮮에서 翻刻되어 널리 보급되었으며 胡文煥의 『壽養叢』에서 얻어진 12종의 양생서도 李昌庭이 再編 分類하여 『壽養叢書類輯』 2卷으로 刊刻되었다. (光海君 12年, 1620年) 元明時代의 양생서가 어떻게 해서 조선에서 환영받았는가는 잘 알려져 있다.

이러한 內丹法을 특히 중시했던 것은 許浚이 선조의 명을 받들어 편찬했던 『東醫寶鑑』 25卷(光海君 6年, 1613年)이다. 이 책의 冒頭「內景篇」 卷 1은 元明時代의 養生書, 醫書 등을 인용하면서, 精·氣·神을 煉成하는 것의 중요성을 설명한 부분이 있어 許浚의 醫說의 기초를 보여주고 있다고 하겠다. 일찌기 三木榮 박사는 이 책을 평하여 다음과 같이 기술하고 있다.

어쨌든 그는 道家의 說을 崇尚하고 醫學의 本義의 解明을 道敎의 哲理에서 구하여, 일반 醫論을 오히려 종속적인 것으로 보았다. 이 『寶鑑』에서 가장 道教味가 나는 것은 제 1 편의 「內景篇」이고, 그가 여기에 중점을 두고 있다는 것은 두말할 것도 없다. 이 「內景篇」의 卷 1에서 그는 身形·精·氣·神을 道教書를 많이 인용하여 주로 설명하고, 醫는 우선 그것들을 양육, 치료하여야 한다고 하며, 「外景篇」·「雜病篇」의 각종 질병의 釋明에서는 가급적 無稽한 방법을 피하고 실제적인 일반이론과 공평한 治術로써 하였다. 이리하여 그가 기대했던 통합된 과학적인 醫學書로 된 것이다(『朝鮮의 道敎醫學』 『朝鮮學報』 第17輯, 1960年).

아울러 이 책에 鍊丹(外丹)이 설명되어 있지 않다는 점도 『醫方類聚』와 비교하여 주의할 필요가 있다.

발표에서는 일본의 양생론의 전개와도 비교를 시도해보고 싶다. (임경순 譯)