

유래 깊은

## 鍊丹術



朴 星 來

&lt;韓國外國語大교수·科學史&gt;

최근 우리나라에도 상당히 출판이 활성화되고 있는 것 같다. 과학에 관한 책도 꽤 나오기 시작하는가 하면, 이와는 대조적으로 대단히 非과학적인 그런 책들도 상당히 많이 나오고 있는 추세를 알 수 있다. 얼마 전 〈丹〉이란 제목의 책이 베스트셀러 수준을 육박한 일도 있는 경우를 그런 예로 들 수 있을 것 같다.

원래 동양에서는 丹이란 불로장생의 약 또는 장수를 위한 여러 가지의 수단들을 가리킨 말이었다. 그래서 丹을 만들려는 일체의 노력을 동양에서는 흔히 연단(鍊丹, 煉丹)이라 알려졌고, 그런 연구를 연단술이라 했다.

서양과 아라비아의 중세 과학 발달에는 연금술이 상당히 중요한 한 부분을 차지하고 있다. 쉽게 구할 수 있는 금속을 변화시켜 금을 얻으려는 노력

이 그것이었다. 이와는 달리 중국에서는 연금술보다는 불로장생의 약, 즉 丹을 구하려는 노력으로서의 연단술이 크게 발달했다. 그러면 우리나라의 역사에서는 연금술과 연단술의 발달은 어떤 모습을 보여준 것일까?

연단술은 원래 도교의 근본 사상을 이루는 부분이기도 하여 한국의 道教史와 밀접한 관련을 가지고 있다. 〈삼국사기〉에는 고구려의 연개소문이 유교, 불교, 도교의 셋이 모두 중요한데, 우리나라에는 도교가 성하지 못함을 지적하고, 도교를 배워 오기를 전의 했었다는 기록이 있다.

또 李能和는 그의 朝鮮道教史에서 “조선 丹學派”라는 章을 두어 연단술 또는 단학이 한국 도교사의 중요한 한 부분임을 서술하고 있다.

특히 단학 또는 연단술에 관

한 한 한국에서 가장 일찍 이 분야에 눈을 뜬 사람은 통일 신라말의 金可紀, 崔承祐와 송려 慈惠 등이 당나라에 가서 단학을 익혀 가지고 돌아와 국내에 보급한 것으로 되어 있고, 崔致遠이 바로 ‘동방 단학의 비조’란 이름으로 기록되어 있기도 하다.

이들의 전통을 이어받았다는 저술로는 인조 때에 나온 것으로 전해지는 저자 미상의 海東傳道錄, 그 후 洪萬宗의 海東異蹟, 趙汝籍의 靑鶴集 등이 알려져 있다.

조선 초부터 단학은 어느 정도 활발하게 전개되어, 金時習, 洪裕孫, 南懋, 鄭礪, 田禹治, 尹君平, 郭再祐, 權克中 등을 들어 이능화는 단학파로 지목하고 있다.

그런데 이들 단학파들은 한결같이 胎息, 運氣 등을 강조하는 소위 內丹派에만 관심을 갖고 있을 뿐이지 外丹 내지 金丹에는 관심을 거의 보이지 않았다.

김시습의 글 가운데 있는“龍虎”란 바로 납과 수은을 가리키는데, 납과 수은을 그릇에 밀봉해 넣고 불을 지펴 그 기운을 달아나지 못하도록 하여 금단을 만든다는 이치가 설명되어 있다. 또 정렴의 글 가운데에도 “용호비결”이 남아 있는데, 이 또한 원래의 의미는 납과 수은을 이용한 불로장생의 약을 만들려는 수단을 가리킨 것이 분명하다.

연단술은 크게 내단과 외단

으로 나눌 수 있다. 外丹이란 불로장생을 위해 또는 신선의 경지에 이르기 위해 약물을 복용하려는 노력으로 대표된다.

중국에서 〈晉〉의 葛洪(283~343) 이 지은 抱朴子는 특히 외단법의 고전이라 할 수 있다.

그러나 이보다 앞선 魏伯陽(150 쯤)의 周易參同契는 오히려 내단을 강조한 특징이 있다.

이미 중국에서는 오랜 외단법의 발달이 많은 부작용을 일으켜 적지 않은 사람들이 금단을 복용하여 목숨을 잃는 수가 있었고, 이런 지식을 바탕으로 뒤늦게 연단술을 익히게 된 조선 시대의 사람들은 외단을 완전히 그만둔 채 내단으로 만 그들의 관심을 집중했던 것으로 보인다.

또 조선 시대의 학자들이 외단에 거의 관심을 갖지 못하게 된 이유의 다른 하나는 한국이 중국보다 오히려 강한 유교 정통을 지켜왔기 때문에 유교 사상이 받아들일 수 없는 도교적 연단술이 발전하기 어려웠을 것이다.

조선 선조 때의 의사 許浚(1546~1615)은 그의 東醫寶鑑에서 精, 氣, 神의 세 가지 도교가 가장 중요하게 여기는 것들을 강조하여 도교적인 의학사상을 보여주기도 한다.

실제로 허준의 의학만이 아니라 조선시대의 의학은 내단법의 정신을 계승하여 끊임없이 양성과 양생 등을 중시했다.

조선시대의 본격적인 연단술은 외단은 완전히 무시한 채

내단에만 열중했고, 따라서 그들의 글에 남아 있는 것은 辟穀 같은 음식물 조절법이나 호흡 조절법 등의 전형적인 내단술에 관한 것 뿐이었다.

본격적인 외단술의 발달은 근대 화학의 발달과 맥이 통할 수 있다는 긍정적 측면을 가지고 있지만, 한국의 연단술은 그런 측면은 거의 발달한 일이 없었다. 내단술 중심으로 한 한국의 연단술은 어느 정도 발달했지만, 이 부분 역시 지나치게 강한 유교전통 속에 크게 멀칠 수 없었고, 다만 의학사상의 전개에 어느 정도 기여한 것으로 풀이된다.

앞에 소개한 우리나라의 연단술 대가들 가운데 김시습(1435~1493)은 그의 문집 〈梅月堂集〉에 있는 “龍虎訣”에서 龍과 虎란 다름 아닌 납과 수은이라면서 이를 아홉번 연단하여 丹을 만든다고까지 말하면서 그 상세한 설명에서는 납과 수은을 어떻게 다루어 丹을 만드는지를 설명하기 보다는 內丹으로 방향을 슬쩍 바꿔갔다.

역시 앞에 소개한 〈해동이적〉의 저자 洪萬宗(1643~1725)은 〈旬五志〉라는 자그만 책을 쓰기도 했는데, 그 내용이 역시 도교적인 것으로 채워져 있다. 1678년 그가 병들어 누워있을 때 15일 사이에 쓴 책이라하여 이런 이름을 붙인 것인데, 지금은 한글번역판이 나와 있기도 하다(乙酉문고 65).

또 그의 여러 글들을 최근 〈홍만종전집〉(태학사, 1980)으

로 나와 있기도 하다. 〈순오지〉에는 그가 전에 이미 저술한 〈해동이적〉에 소개한 40명의 인물이 다시 소개되기도 했다.

그에 의하면 원래 丹學은 黃帝와老子의 가르침으로 三教의 하나이다. 그 큰 道를 얻는다면 장생불사를 누릴 수 있다고 한다. 그럼에도 불구하고 우리나라에서는 유교와 불교만 성행하고 있을 뿐이지 단학은 멀치지 못하고 있다고 홍만종은 설명하고 있다.

그가 이름을 든 40명은 단군을 위시하여 동명왕, 김시습, 최치원, 강감찬 등을 거쳐 정렴, 전우치, 남사고, 이지함 등으로 이어져 있다.

그런데 〈순오지〉에서도 홍만종은 역시 외단에 대해서는 아무 논평도 없고, 그저 내단에 대한 것만을 소개하고 있다.

예를 들면 太白眞人이 가르쳤다는 마음으로 병을 고치는 비결이 있는가 하면, 선조 때의 李植이 주장했다는 옛사람들의 수련법도 들어 있다. 새벽에 일어나 탁한 공기를 내뱉고, 맑은 공기를 들여마시며, 아래윗 이빨을 36번 부디친다.

특히 그는 調息, 吞津, 道引 등을 말하고 있는데, 조식이란 새벽에 일어나서 모든 생각을 버리고 코로 호흡을 하되 숨을 배꼽 밑까지 이르도록 한다는 것이다. 丹田이란 바로 이런 경우를 말하는 말로 그후 지금 까지 널리 행해지고 있는 호흡법이 되어 왔다.

단전법이란 혀에 생기는 침

을 삼키는 것을 말하는데, 이것을 습관되게 해가노라면 배고픔과 피로함을 잊을 수 있다 고 써 있다. 도인이란 마치 활을 양손으로 잡아당기는 듯이 힘을 주거나 양발을 양 손으로 잡아당기는 등의 행동으로 예를 들어 놓았는데, 이는 피곤할 때나 추위나 더위를 이기는데 필요하다고 되어 있다.

內丹에 대한 관심은 조선 시대의 지식층 사이에 상당히 널리 인정되어 있던 생각이었을 것으로 보인다. 차라리 인삼 같은 천연적인 신통스런 약을 믿을지언정 外丹에는 전혀 관심이 없던 인물들도 내단 또는 양생법 일반에 관해서는 적지 않은 관심을 보였던 것을 알 수 있다.

예를들면 조선시대 최고의 유학자로 존경받는 退溪 李滉은 1533년에 당대의 명필이 쓴 양생설을 읽고 그 발문을 쓴 것이 남아 있는데, 이 글을 읽고 朱子가 伯陽의 책을 사랑한 뜻을 더욱 깨닫게 되었다고 말하고 있다.

백양이란 물론 동양 연단술의 아버지라 할 수 있는 魏伯陽을 말하는데, 다른 사람 아닌 주자학의 대표자인 주자가 그의 책에 관한 논평을 〈周易參同契考異〉란 책을 지어 남겼기 때문에 퇴계는 이런 말을 한 것이다.

栗谷 李珥 역시 外丹은 부인하면서도 내단에 관해서만은 상당한 관심을 보이고 있다. 인간의 수명이야 하늘에 달린

일이지만 그것을 보호하고 기르는 일은 사람의 일이라는 것이 그의 주장이다.

그는 사람이 장생불사한다는 말은 있을 수 없고, 사람이 신선이 되어 하늘로 올라간 일도 없다면서 灵丹같은 것을 만들 수 있다는 주장을 반박했다. 또 사람이 황금을 어찌 만들 수 있겠느냐고 되묻고 있기도 하다. 연금술이고 연단술이고 모두 부정하는 셈이었다. 그러나 섭생과 養氣를 잘 한다면 인간은 수명을 연장할 수 있으리라고 말하고 있다.

이렇게 유교가 지배적이던 조선시대의 대표적 지성들이 연단술에 대해 극히 회의적이었기 때문에 丹을 만들겠다는 생각이나 사람이 신선이 될 수 있다는 등의 사상은 제대로 펼쳐지지 못한채 地下로 흐르게 되었다. 그런대로 野史 등에는 적지 않은 神仙의 이야기들이 남아 있고, 또 그와 비슷한 흐름 속에서 적지 않은 奇人이나 예언자들도 있었다고 우리 역사는 기록하고 있다.

李晦光(1563~1629)의 〈지봉유설〉은 온갖 백과사전 같은 지식을 모아 놓은 책이지만 이 가운데에는 적지 않은 그런 기록들도 남겨져 있다. 豊基땅의 어느 소녀는 어렸을 때 들에서 이상한 풀을 따 먹었더니 그뒤부터 먹지 않아도 배고픈 일이 없고 얼굴빛이 항상 젊고 걸음걸이가 나는 듯했다. 그 뒤 갑자기 어디갔는지 사라졌는데, 사람들은 그 소녀가 신선이 되

었다고 말한다는 것이다.

여기에는 신선과 연결된 일화로 윤군평, 전우치, 남궁두, 꽈재우, 남추 등등의 인물이 소개되었고, 그 밖에도 남사고를 비롯한 몇 명의 예언자들에 대한 이야기도 소개되어 있다.

또 이 책에는 “修養”이라는 항목을 두어 예로부터 전해지는 여러 가지 방법을 소개하고 있기도 한데, 그 가운데 내단과 외단에 대한 부분도 조금 있기는 하다.

그러나 그는 인간 수명은 元氣에 좌우되는 것으로 여기 가장 해로운 것은 바로 色과 色이라면서 특히 나이든 사람들은 주색을 삼가야한다고 말하고 있다.

아직 이 방면의 연구가 너무 미비한 채이기는 하지만, 한국의 역사에서 연금술이나 연단술은 특히 발달하지 않은 부분이라는 것만은 분명해 보인다.

왜 특히 우리나라의 경우 중국에서는 그런대로 왕성하게 발달했던 연단술조차 거의 발달하지 않았던 것일까? 그 가장 큰 원인은 우리나라에서 道教가 거의 발전하지 않았던 것과 같은 이유에서였다고 생각할 수가 있을 것 같다.

도교적 전통은 늘 지하에 있었지만 불교와 유교가 거의 절대적 지배 이데올로기로 군림하던 우리 역사에서 그것은 그리 큰 뜻을 차지할 수가 없었다. 마찬가지로 주로 도교와 연결된 연단술 역시 크게 발달할 수는 없었던 것이라 하겠다.