

『林園經濟志』와 朝鮮 養生의 志向에 대한 研究 - 몸-자연-사회의 연계를 중심으로 -

전북대학교 한국과학문명학연구소 교수
전종욱*

A Study on the Aims of Cultivation Techniques of Joseon and the *Imwon-gyeongje-ji*, With a Focus on the Interconnection of Body-Environment-Society

Jeon, Jongwook*

Professor at The Korean Research Institute of Science, Technology and Civilization, Jeonbuk National Univ.

Objectives : This paper intends to examine the essence of Joseon's cultivation techniques as written in the vast encyclopedia *Imwon-gyeongje-ji*.

Methods : Items related to cultivation techniques in the *Imwon-gyeongje-ji* were brought together and analyzed through various cases that match the theme and structure of this paper, focusing on the relationship of Body-Environment-Society

Results & Conclusions : Based on the contents of the *Imwon-gyeongje-ji*, it could be said that Seo Yu-gu consistently attempted to secure and improve health, well-being, and welfare in all levels of an individual's body, environment, and society while stating to have integrated Buddhist and Daoist methods based on Confucius cultivation. This thought is linked to the ideals of *Zhongyong*, one of the main scriptures of Confucianism, which could be summarized by the concept of the Heaven-Earth Cultivation. In specific, contents within the 16 treaties of the *Imwon-gyeongje-ji* such as the Boyang-ji, Inje-ji, Jeongjo-ji, Yewon-ji, Yiwun-ji, Yuye-ji, Yegyu-ji, etc., that could be categorized as personal, environmental and societal cultivation has great implications for people today in that it could lead us to an integrated path of cultivation through the inter-connection of body, environment, and society.

Key words : Imwon-gyeongje-ji(林園經濟志), Seo Yugu(徐有渠), heaven and earth cultivation(天地養生), interconnection of body-environment-society(身體自然社會 連繫)

* Corresponding Author : JEON, Jongwook,

The Korean Research Institute of Science, Technology and Civilization, Jeonbuk National Univ., Jeonju, Republic of KOREA.

Tel : +82-63-270-5910 Fax : +82-63-270-5905 E-mail : lovejnj@gmail.com, lovejnj@jbnu.ac.kr

저자들은 본 논문의 내용과 관련하여 그 어떠한 이해상충도 없습니다.

Received(May 9, 2022), Revised(May 13, 2022), Accepted(May 14, 2022)

Copyright © The Society of Korean Medical Classics. All rights reserved.

© This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 들어가며 - 儒家 養生

『林園經濟志』의 저자 楓石 徐有榘(1764~1845)는 茶山 丁若鏞(1762~1836)과 버금가는 조선 후기 대표적인 박학의 학자였다. 두 사람은 연배도 비슷하고 과거 급제시기, 正祖의 총애와 抄散文臣 활동과 오랜 동안의 유배 또는 방패기, 엄청난 저술 활동 등에서도 닮은 점이 많아 흥미를 더한다. 의학 부문도 그러하다. 茶山이 孝明世子와 純祖의 병환 진료에 참가하라는 조정의 의문을 받았다가 『醫零』, 『麻科會通』과 같은 의서를 편찬한 것처럼 의학에 밝았다면, 풍석 서유구 역시 『林園十六志』에 「葆養志」, 「仁濟志」라는 2개의 의학 전문분야 志를 남기고 있다. 당대의 학자 관료로서의 활동이나 업적, 영향력 면에서는 결코 뒤지지 않았으나 후대의 주목도는 사뭇 차이가 나는 것이 사실이다. 본고는 최근의 『林園經濟志』 번역 출간의 흐름에 기대어 『林園經濟志』를 중심으로 본 朝鮮 養生의 志向에 대해 그 일단을 말하고자 한다.¹⁾

그런 면에서 필자는 「보양지」, 「인제지」를 비롯한 『林園經濟志』 전반에서 인간의 생명, 건강에 대한 총체적 이해방식, 그 전체 구조를 새롭게 밝혀주는 것이 요긴한 작업이라고 본다. 徐有榘의 『林園經濟志』는 어찌 보면 가장 포괄적 의미의 養生을 말하고 있는데, 그 핵심은 개인-환경-사회 養生의 긴밀

한 결합이다. 인간의 몸도 천지의 氣요, 환경도 사회도 가장 확장된 형태의 천지의 양태 변화로 본다. 필자는 그것을 시범적으로 ‘天地養生’이라 부르하고자 한다. 『中庸』과 같은 경전에서부터 의미상으로는 오래전부터 통용되는 개념이지만 본고에서 의학적 색채가 진한 ‘양생’을 전면에 세운 데는 사람과 세계의 관계 설정에서 주체로서의 인간의 역할을 좀 더 명료하게 드러내려는 뜻이 있다. 천지양생은 개인-환경-사회가 다층적이면서 긴밀히 연계되어 있어서, 어느 하나의 틈니가 탈락되거나 무시될 수 없는 것이다. 개인은 가정의 일원이고, 사회의 구성원이 되듯이 환경과 사회는 인간 생활의 물적, 정신적 토대가 된다. 그 모든 층위에서 인간의 주도적 역할이 필수불가결함을 드러낸다.

이러한 『林園經濟志』의 養生法은 사실 儒家 養生法 발전의 궤적과 함께 한다. 전통적으로 유학에서 佛家와 道家를 비판해 왔는데, 그 요지는 비근한 일상의 문제를 간과하고 고원하고 기이한 곳에 진리가 있는 것처럼 보게끔 오도한다는 것이었다. 「보양지」 서문에서 “우리의 도는 有形에서 나왔고, 저들의 도는 無形에서 나왔으니 이를 기준으로 판단한다면 서로의 차이를 알 수 있다.”고 했다. 그가 『林園經濟志』 「보양지」를 편성 정리할 수 있었던 所以는 佛家, 仙家(道家)의 수련법에 대한 정확한 평가였던 것이다.

1) “조선 침구의 지향에 대한 소고”(전종욱, 조선 침구의 지향에 대한 소고, 대한한의학원전학회지, 2019, 32(3))에서 서유구의 自然經과 허임의 『鍼灸經驗方』의 내용이 언어문자를 넘어선 곳에서 應心得手하는 예와 醫者意에 해당하는 傳受心法의 비장치를 궁구한 점에서 본고와 연속적 맥락에 있음을 밝힌다. 근년 (사)임원경제연구소에서 『임원경제지』 16개 志의 완역본을 잇따라 출간하면서 조선 유학자의 실용적 관심의 폭이 매우 광범하다는 것을 알 수 있었고, 거기에 포함된 의학 분야의 「葆養志」, 「仁濟志」의 내용이 여타의 농공상업과 예술, 교양분야의 지식에까지 걸쳐있음을 확인하게 되었다. 이에 인간생활의 전 분야에 걸친 통합적 知識과 思维에 대한 가능성의 일단을 보게 된 것이 본고를 구상하게 된 계기였다. 한의학이 가진 값진 가치가 외연을 확장하여 응용을 넓힐 수 있는 새로운 기회가 펼쳐지고 있는지도 모른다는 감동을 느낄 수 있는 시간이었다. 작은 지면을 통해서나마 (사)임원경제연구소의 장구한 시간에 걸친 완역출간의 노고에 깊은 감사를 표한다.

도가에서는 맑고 고요하며 작위가 없이(淸淨無爲) 眞을 닦고 知를 제거하여 신선이 되어 올라가는 데에 이르고, 불교에서도 맑고 고요하며 작위가 없이 마치 마른 나무와 타버린 채와 같이하여 부처가 되기를 기약한다. 그 말에 불만한 것이 없어야 하겠는가? 다만 한 가지만 가르치면 치우친 것이 된다. 우리(儒家) 聖人の 진리는 뚜렷한 인륜에 근본을 두고 禮樂刑政을 바탕으로 하기에 서로 연계되고 안정되어, 마음을 다하고 본성을 밝히는 학문이 그 안에 온전히 들어있다. 그래서 세상을 구제할 수 있다. 이 진리는 유형에서 나왔고, 저들 두 종교는 무형에서 나왔으니 이를 기준으로 판단한다면 서로의 차이를 알 수 있다. 비록 그러하나 우리 儒家에서 언제 神과 氣의 收斂을 버린 적이 있

있던가? 다만 그것은 큰 도의 한 가닥일 뿐이므로 드물게 말했을 뿐이다. 『맹자』에 夜氣를 기르는 내용이 있고, 朱子도 일찍이 空同道士의 이름을 가락하여 調息의 방법에 뜻을 둔 적이 있으니 그것을 폐할 수 없음은 분명하다. 무릇 사람의 생명이란 하늘에서 받은 것이기에 본래 허령불배한데, 욕심으로 덮매이고 상실하여 끝내 처음 상래를 회복하지 못하는 것이 세상의 안타까운 현실이다. 靜坐하여 觀心하면서, 火를 내리고 精을 기르는 방법으로 생명을 잘 보존하는 일은 또 하나의 도라고 해도 무방하다.²⁾

주목할 것은 徐有槩가 분명 儒家의 우월함을 말하고는 있지만 한편으로 유교를 세계관의 중심으로 하되 도교적이고 불교적인 지식들을 수렴하여 활용할 수 있다는 생각에 담긴 자신감이다.³⁾ 儒家 養生의 알맹이는 양생의 방법에 있어서 허탄한 것은 멀리하고 현세적 인간의 일용 생활 속에서의 적용을 최우선으로 내세운다. 그들에게는 日用이 곧 진리였다.

조선 유학의 宗主라고 할 退溪 李滉(1501~1570)의 『聖學十圖』 중 제10도 ‘夙興夜寐箴圖’는 일상생활 속의 養生이라고 일컬어질 만한 내용으로 이루어져 있다. 성학의 요체를 10개 그림으로 압축한

성리학의 정수가 사실은 日用 事務에서 결정되는 것일 뿐이라는 점을 좀 더 주의 깊게 보자. 道가 깃들지 않는 장소가 없고, 여기에는 道가 끊어진 순간이 없다는 깊은 통찰이 들어 있다.⁴⁾ 이는 『장자』를 비롯한 도가 경전에서부터 『주역 계사전』, 『중용』 등의 儒家 경전까지 공통된 道의 立論이었고, 宋代 理學과 朝鮮 道學에서 그대로 이어져온 도의 바탕이다. 日用과 日常이 道를 修練하는 至高의 道場이 되는 셈이다. 日用의 養生이 무엇보다 중요해지는 근거이다.

또 제2도 『西銘圖』는 “모든 사람이 다 나의 동포이며, 모든 만물이 나와 같은 무리이다(民吾同胞, 物吾與也)”라고 했는데, 이것은 人類와 天地萬物이 하나로 엮여 있음을 闡明하는 유학의 핵심 논지이다.⁵⁾ 유학은 한편으로 인간-동물-식물의 위계의 논리를 가지고 있고, 따라서 인간이 동물보다 본질적으로 우월하다는 생각이 깔려있는 것도 사실이다. 곧 孟子는 사람에게 五倫이 있기 때문에 天地之間 萬物 중에 사람이 가장 귀하다고 했고, 中庸에는 군자가 中和를 이루게 되면 천지를 바로 잡고 만물을 길러낸다고 했다.⁶⁾ 하지만 그 이전에 생명 그 자체의 범우 주적 동일성, 곧 만물이 나의 同類요, 만백성이 나와 한 同胞라는 기본 관념 또한 확고하게 전제되어 있다. 둘은 분리된 별개의 것이 아니라 원래 동류의 한 몸임을 전제로 한 연후에 비로소 인간에게 존귀한 역할이 부여된 것으로 봐야 할 것이다. 인간이 만물의 영장 또는 주인이라는 인간 중심적 생각과, 천지만물과 인간은 근본적으로 같은 氣化의 산물일 뿐이라는 만물평등의 생각이 역동적으로 공존하는

2) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 보양지1, 서울, 풍석문화재단, 2020. pp.90-94. 『林園經濟志』 「葆養志引」 “道者流, 有煉精之說; 釋氏之道, 明治心之義. 其言曰, “有物自無始來, 生生不已. 先天地而自在, 後天地而亦自在.” 道謂之玄牝, 釋謂之眞如, 二氏之立教也, 專以保此爲務, 不求乎其外. 故道者清淨無爲, 修眞去知, 而至於登仙; 釋者亦清淨無爲, 若枯木死灰, 以期於成佛. 其爲說也, 豈無見也? 一以是設教者, 偏也. 惟吾聖人之爲道也, 本於彝倫, 參之以禮樂刑政, 相維焉, 相安焉, 而盡心明性之學, 自寓於其中, 所以濟世也. 是道也, 得於有形者也; 彼二氏者, 得於無形者也. 由是而判, 庶可見吾與彼之異矣. 雖然吾人何嘗舍神氣之收斂哉? 特係是大道之一緒, 故罕言之. 孟子有夜氣之養, 朱子嘗託於空同道士, 而留意於調息之法焉. 其不可廢, 審矣. 夫人之生也, 受於天者, 固不昧也. 有所欲以亡之, 竟不得復其初者, 滔滔也. 予以靜坐觀心, 降火而養精, 以保厥生, 抑一道也.”

3) 『보양지』 이전 조선 중기 광해군 때 華陰 李昌庭(1573~1625)은 명나라 胡文煥의 『수양총서』를 채록하여 『수양총서유집』을 지었는데 그 발문의 내용을 보면 이런 일용의 가치를 높이는 뜻이 분명하다. “蓋欲抑妖務常 納民於壽而不失正也. 觀者倘取於斯 求之日用事物之間 而不入於闊誕高遠之域 則庶乎其可也.”

4) 李滉 著, 조남국 역, 聖學十圖, 교육과학사, 1986. p.141. 「夙興夜寐箴圖」 “夫道之流行於日用之間, 無所適而不在, 故無一席無理之地, 何地而可輟工夫, 無頃刻之或停, 故無一息無理之時, 何時而不用工夫.”

5) 李滉 著, 조남국 역, 聖學十圖, 교육과학사, 1986. p.42. 「西銘圖」 이 말의 원류는 성리학의 선구자 중 한 명인 張載(1020~1077)의 『西銘』에서 인용된 것이다.

6) 『十三經』(禮記中庸), 中州古籍出版社, 1992. pp.196-197. 중용 1장 “喜怒哀樂之未發, 謂之中, 發而皆中節, 謂之和, 中也者, 天下之大本也, 和也者, 天下之達道也, 致中和, 天地位焉, 萬物育焉.” 商務印書館本影印.

것이 儒家다. 이것이 조선 유학자들의 기본 생각이었고, 서유구의 『林園經濟志』에도 일관되게 이어져 있다.

본고는 이러한 전통적 생각이 미래적 해석의 여지가 많은 담론으로 우리에게 의미를 던져주고 있다고 본다. 많은 철학적 담론이 시대에 따라 그 유용성이 달리 음미될 수 있는 것이다. 사실 과학사에 획기적인 전환점을 이룬 다윈(Charles R. Darwin, 1809~1882)의 진화론이 생물 다양성의 공통기원을 제기한 것은 만물평등의 이론에 가깝다고 볼 수 있지만, 당대의 사회적 담론으로서의 역설적으로 適者生存과 弱肉強食이라는 제국주의와 침략주의의 논리를 정당화하는 데 이용되기도 했다. 만일 조선 유학자들이 견지해온 만물평등의 시각과 인간중심의 시각을 이러한 맥락에서 다시 검토해 본다면 어떨까? 이런 흥미로운 시도를 가능케 해 주는 것이 서유구의 『林園經濟志』라는 방대한 백과전서의 존재이다. 이 책은 어느 한 분야 지식을 넘어 인간 삶의 총체적 지식을 망라하여 인간의 몸, 농공상의 산업, 시공의 환경, 가정과 향촌·국가의 의례, 예술의 감상 등을 아울러 삶의 모든 분야 전체를 一以貫之하여 탐색할 수 있는 필드를 열어준다. 본고는 養生의 관점으로 그러한 시도를 한 것이다.

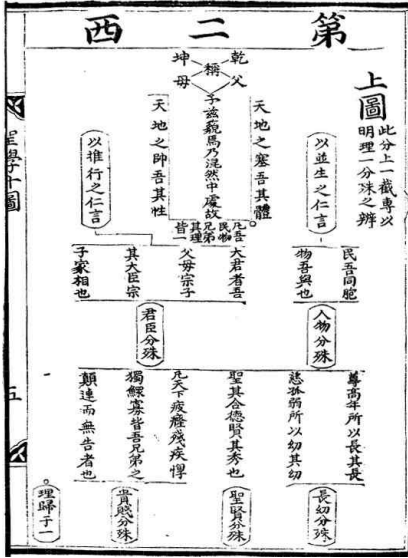


그림 1 聖學十圖 제2 西銘圖(上圖). 중앙 우측에 “民吾同胞, 物吾與也”가 보인다.

II. 徐有槩의 自然經과 道

1. 자연경과 성경

徐有槩의 ‘自然經’이라는 용어를 보자. 그는 자신의 堂號를 自然經室이라고 하였고, 그런 이름을 짓게 된 경위를 ‘自然經室記’라는 記文을 지어 소상히 밝혔다.⁷⁾ 徐有槩는 요순 이래의 성왕과 공자 이래 성현들의 말씀의 집적체인 ‘經’이 사실은 원래 오리지널의 ‘자연’에 대한 카피(copy)였다고 본다. 自然이라는 如如한 실상은 그 자체로 진리인데, 성현들이 그 일부를 看取하여 六經을 만들었고 十三經을 지었다는 것이다. 성인들이 지은 이런 성경은 물론 훌륭하다. 그러나 그 원본이 되는 ‘자연’ 그 자체인 것은 아니다. 徐有槩는 원본이 되는 자연 그 자체를 ‘自然經’이라고 불렀고, 성인들이 언어화한 카피본이

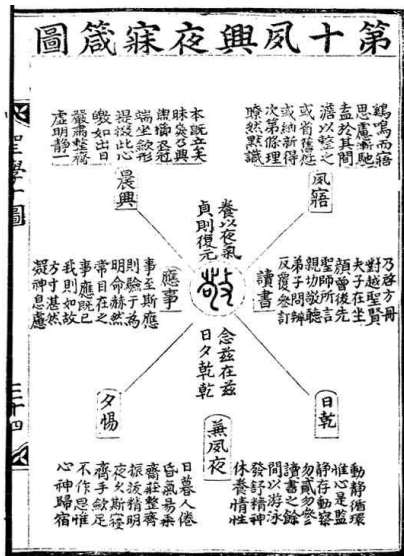


그림 2 聖學十圖 제10 夙興夜寐圖. 중앙에 “敬”과 “養以夜氣”가 보인다.

7) 안대회, 이현일. 『한국산문선8 책과 자연』 ‘책과 자연’. 서울: 민음사. 2017. pp.209~212.

곧 성인들의 경전, ‘聖經’이라고 지칭했다. 이로써 보건대 ‘자연’ 그 자체는 고금동서에 불변이지만, 사람이 그에 대해 언어로 드러낸 것은 여러 가지의 카피가 존재할 수 있다. 성경은 카피의 하나일 뿐이다.

그래서 향촌에서 일평생 흠을 가까이 하며 농사를 지은 老農의 경험이 자연의 진리에 더 가까울 수 있고, 수레공 輪扁이 일평생 바퀴를 깎으면서 터득한 손맛이 기존의 성현의 언어로 표현되지 못하는 한계에 봉착하기도 한다. 孫過庭은 『書譜』에서 못을 감게 물들이는 노력 끝에 중국에는 사람과 글씨가 함께 늙을 뿐이라고 했고(人書俱老), 許任은 한평생 깨우쳐 익힌 바를 차마 버려둘 수가 없어 마지못해 책에 담는다고 표현했다.⁸⁾ 이처럼 인간 사회가 보유하고 있는 지적 자산으로서의 성경은 자연의 카피본이며, 결국 카피는 카피일 뿐 원본을 정확히 반영하고 있다는 보장은 어디에도 없다. 시대에 따라 지역에 따라 상대적 권위가 용인될 뿐이다.

徐有集은 자연 자체가 경전이라고 보았고, 그것을 자연경이라고 일컬었으며 본인은 그 자연경을 직접 탐구하는 사람으로 당호를 ‘자연경실’로 지었다. 그렇다면 그 자연경실의 기문을 왜 굳이 사람의 문자로 써야 하는가? 徐有集은 자연의 器物 그 자체가 자연경실의 記文이 될 수 있다고 한다. 성경이라는 하나의 카피를 넘어 자연 그 자체를 직접 궁구하겠다는 열망은 ‘자연경실의 기문’을 ‘자연의 기물’로 대체하는 데까지 이르렀다. 문자를 넘어 자연 그 자체로 메시지를 만들어내겠다는 의지의 표현이었다고 생각된다.

결국 자연의 道는 언어와 문자로 표현된 經에만 있는 것이 아니라, 어느 곳 어느 때나 편재한다. 그리고 도가 있는 모든 곳에 언어 문자를 넘어 이미 경이 있는 셈이다. 도는 無所不在이니, 그렇다면 경 역시 無所不在이다. 성경만이 아니라 일체만물자연이 곧 경이다. 자연경의 실지다. 서유구는 언어문자로 된 성경의 제한을 뛰어넘는 자연경을 말했고, 그

자연경을 부각하여 자연경실을 당호로 삼고 자연경실기를 지었음을 서술했다. 그런데 이러한 자연경과도의 관계가 『林園經濟志』에서는 이제 天과 人, 곧 자연과 사람의 관계에도 생산적 담론을 만들어 내고 있다. 결론부터 말하자면 천과 인, 곧 자연과 사람은 서로에 대해 우열과 장단을 주고받는 보완적 관계로 제시된다. 이것이 특별한 구조다.

2. 人代天工과 中和

『本立志』에서 서유구는 농사의 기본 원리를 말하면서, 농사는 하늘의 뜻에 달린 부분이 많음을 지적했다. 온도와 강수량, 일조량이 모두 하늘의 일이요 특히 가뭄과 홍수, 병충해와 같은 문제 역시 농사의 성패를 좌우하는 자연재해다. 그런데 이런 모습을 자연의 일이라고 그대로 두고 볼 수는 없는 일 아닌가? 농사는 하늘이 많은 부분을 담당하지만 또한 사람이 이루어 가는 것이기도 하다. 서유구는 제방쌓고, 수차쓰고, 거름주고, 품종고르고, 병충해 막는 모든 활동을 준비하고 구비했다. 이러한 노력을 그는 “天工, 人其代之”⁹⁾라는 經典의 언어를 끄집어내어 정당성을 부여했다. 사람이 하늘의 일을 대체할 수 있고 또 적극적으로 그렇게 해야 한다는 것이다. 천지만물의 주인으로서 적극적인 역할을 강조한 것이다. 같은 맥락에서 풍석은 전통적으로 알려졌던 風土不宜論을 극력 배척했다. 목화씨를 들여온 문익점의 성공 사례를 들면서 외래품종의 도입을 적극 권장했다. 새로운 품종, 외래 종자가 우리 풍토에 맞지 않아 정착을 못하는 것이 전혀 없지는 않겠지만, 그런 것은 극히 일부분이요 대개는 사람이 올바른 재배법을 익히지 못했을 뿐 풍토의 문제는 아니라고 보았다. 그는 실제로 우리나라에서 속히 도입해야 할 벼와 잡곡의 신품종을 목록화하여 재배를 촉진하였고, 호남관찰사로 있을 때 고구마 재배기술을 확립하고 확산했으며, 심지어 사탕수수까지도 우리나라 남해안 지역에서 재배할 수 있다고 주장했다.¹⁰⁾

9) 『十三經』(書經). 中州古籍出版社. 1992. p.7. 皇陶謨. “無曠庶官. 天工, 人其代之.”

10) 서유구 저, 임원경제연구원. 임원경제지 정조지2. 서울. 풍석문화재단. 2020. pp.83-84. “然嶺湖南沿海州郡, 氣候

8) 진종욱. 조선 침구의 지향에 대한 소고. 대한한의학원전학회지. 2019. 32(3). pp.60-61.

天工을 사람이 대신할 수 있다. 곧 人爲와 天然이 함께 어우러지는 경지는 『林園經濟志』 養生에도 그대로 잇닿아 있는 메시지다. 서유구의 養生의 道는 自然을 존중하면서도 사람의 역할을 충분히 인정한다. 그것은 전통적으로 儒家에서 내려온 道의 정의, 특히 『中庸』에서 中和의 道를 달성하여 天地를 바로잡고 萬物을 化育하는 君子의 역할을 모티브로 한 것이다.¹¹⁾

『중용』에서부터 喜怒哀樂의 中和의 문제는 儒家의 가장 심원한 의미가 깃든 과제이다.¹²⁾ 「보양지」 耨神에서 神을 인간의 七情의 문제로 이해했으나, 역시 中庸의 이러한 이해와 軌를 같이 한다.¹³⁾ 그런데 仁이 肝에서 發하고 喜가 心에서 發하듯이 喜怒哀樂의 감정은 仁義禮智라는 도덕의 문제와 함께 五臟六腑라는 몸의 문제이기도 하므로 이는 더욱 큰 틀에서의 통합이 요청된다. 조선의 心學과 四端七情論 역시 喜怒哀樂과 仁義禮智의 문제, 感情의 문제와 道德의 문제를 내 몸의 養生과 긴밀한 통합을 놓고 끝까지 씨름하였던 高度의 思惟 體系로 볼 수 있다. 감정의 發露와 節制 간의 역동성에 기반하여 喜怒哀樂과 仁義禮智가 인체의 五臟六腑와 합일되어

있는, 독특하고도 미래지향적인 人體·宇宙論이다. 이 인체·우주론의 최종적 의미는 天地養生이다.

이제 喜怒哀樂의 문제는 인간 개개인의 감정이 라는 카테고리를 넘어 天地父母가 낳은 가장 고귀한 존재가 천지에게서 부여받은 기운을 자신의 기운으로 化하여 낳는 최종적 울림이요, 연주다. 서유구는 하늘과 땅이 만물로써 사람을 길러주고 무한한 복록을 사람에게 내려주는 데 대해 그 은혜를 어찌 갚을 지에 대한 고민하는 자세가 있다. 서유구 개인을 넘어선 인류적 고민일 것이다. 그 답은 단순하다. 내가 건강하고 행복한 것, 그 자체가 나를 이 땅에 낳고 길러주신 하늘에 대한 보답이라는 것이다. 천지와 인간의 관계가 이러하다. 천지는 인간을 낳게 한 원천이자 부모라고 하면, 그 부모에 대한 최상의 보은은 내 삶을 최상의 가치로 끌어올리는 것일 터이다. 내가 건강하고 행복하여 천지의 가치를 높이는 것이야말로 최고의 천지양생이 아니겠는가. 우리는 인간으로서 父生母育之恩과 天地祿養之恩을 다 갚을 수 있는 길이 열리는 것이다.¹⁴⁾ 喜怒哀樂의 中和를 이루는 것이 하늘과 땅을 바로 세우는 것이요, 만물을 생육하는 방도요, 인간세계를 이끌어가는 버리라고 한 中庸의 말과 『林園經濟志』가 지향하는 天地養生의 모습은 이렇게 통하고 있다.

寒暖，視中國產蔗地方，不甚相遠。苟能傳種勸相，按法蒔藝，蔗不成矣。特患無好事如文江城其人耳。”

- 11) ‘도’는 中庸에 나온 도요, 莊子에 나온 도이다. “道之爲物也，紛乎其無不爲也，密乎其無不寄也。在於瓦壁，在於屎尿，況乎硯几鼎彝之屬邪?” “하지 않는 일이 없고 깃들지 않는 물이 없다.” 도는 만사에 관여하고 만물에 깃든다. 道가 있는 곳에 經이 있다. 그것이 自然經이다. 日用의 一舉手一投足，言語發話，起居動作，思慮感情이 道의 所據之處요，運用幾微이다.
- 12) 儒家의 경전 『중용』에서 7정의 중화의 달성은 천지만물을 바로잡고 생육하는 버리가 된다. 養生의 도는 여기에서 완성된다.
- 13) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 보양지1. 서울. 풍석문화재단. 2020. p.345. “너무 기뻐하면 陽의 기운을 상하게 되고 너무 노여워하면 陰의 기운을 상하게 된다. 너무 즐거워하면 기가 흩어지고 간을 손상하여 눈이 어두워진다. 너무 근심하면 폐의 기를 상하게 하여 폐기가 운행되지 않는다. 너무 슬프고 서러우면 음양이 교류하지 못해 몸이 상한다. 그러므로 도를 배우는 사람은 무엇보다 기쁨과 노여움의 감정을 적절히 조절하여야 한다. 비록 기뻐더라도 漑然之性을 요동치게 하는데 이르는 말고, 비록 노엽더라도 浩然之氣를 막히게 하는데 이르는 말이야 한다.”

서유구는 스스로 儒家를 중주로 하고 佛家와 仙家를 통합한 道, 곧 宗儒統仙佛之道를 따른다고 했다.¹⁵⁾ 선가와 불가의 문제점을 비판하되 장점은 아우르는 대안으로 개념화한 것이다. 이런 사유는 자연스럽게 『보양지』에서 佛家와 仙家의 오랜 양생 전통을 충분히 참작한 위에서 유가 양생으로 전개되는 모습과 연결된다. 기실 道가 편재한다는 自然經의 개념을 전제한 이상 三敎의 차이가 근본적 진리의 이견으로 갈릴 수는 없을 것이었다. 道는 하나다.

- 14) 천지는 四時와 風雨로 희로애락을 드러내고, 만물은 生長死滅과 苗秀花實로 희로애락을 표현하며, 인간세계는 聖俗과 治亂으로 희로애락을 나타낸다. 사람과 천지, 만물은 그렇게 우주적으로 공명한다.
- 15) 안대희, 이현일 편역. 『한국산문선8 책과 자연』 ‘불멸의 초상화, 불멸의 문장’. 서울. 민음사. 2017. pp.205-207.

이런 바탕 위에서는 중국·일본·조선의 국적이나, 유교·불교·도교 그리고 西學의 지식과 문물이 문제될 이유가 없었다. 古와 今을 차별하지 않았고, 官과 民을 구분하지도 않았다. 道의 遍在性을 전제하고, 聖經과 自然經의 역동적 상호관계를 옹호한 서유구의 治學에서 자연스런 귀결이었다.

Ⅲ. 『林園經濟志』의 포괄적 양생

『林園經濟志』의 양생은 개인양생, 환경양생, 사회양생을 아우른다. 이들은 다시 각각 몸, 시공, 공동체로 그 대상을 설정해 볼 수 있다. 또 이들을 一以貫之하는 원칙이 天地養生이다. 養生은 개인의 몸에서 물리환경, 사회환경으로 긴밀하게 연관되면서 확장되어 나간다. 천지양생은 가장 거대한 중국적인 단위이면서, 동시에 몸의 천지, 환경의 천지, 사회 각 단위의 천지를 貫通하여 있다(표1, 부록2 참조). 모든 養生을 天地養生 하나로 뭉뚱그릴 수도 있고 또 3개의 위계로 나누어 분석될 수도 있다. 마치 '氣'를 나누어서 분석하면 血과 氣, 精氣神 등으로 접근할 수 있지만, 하나로 뭉뚱그리면 모두 氣로 貫通되는 것과 같다.

표 1 『林園經濟志』 양생의 구조

| 양생 | 단위 | 세부 | 사례 | 비고 |
|------|---------|------|---------------|---------|
| 개인양생 | 몸 | 口腹 | 물, 밥, 장, 약 | 口腹之養 |
| | | 耳目 | 琴, 꽃, 그림, 독서 | 耳目之養 |
| 환경양생 | 시공 | 시간 | 조선, 二六課, 양생월령 | 時令, *導引 |
| | | 공간 | 水土, 瘴氣 | 卜居, 相宅 |
| 사회양생 | 공동체 | 가정 | 임신육아, 양로봉친 | 家禮 |
| | | 향촌 | 향음주례, 향사례 | 鄉禮 |
| | | 국가 | 논도경방, 상의의국 | 邦禮 |
| 천지양생 | 몸~천지 만물 | 一以貫之 | | 양생 원리 |

구체적으로 개인양생은 두 부분으로 나뉜다. 내 몸의 물질적 부분을 기르는 口腹之養과 정서적 또는 정신적 부분을 기르는 耳目之養이다. 환경양생은 時

空으로 구분하여 節氣와 居處로 나뉜다. 살 만한 곳과 피해야 할 곳을 가리는 卜居와 같은 空間的 養生法과 月令 時辰에 맞게 할 일과 삼갈 일을 가리는 時間的 養生法을 말한다. 사회양생은 儒家 養生의 가장 특징적 부분으로 가정의 가례, 곧 결혼하여 아이를 낳고 기르기, 어른 모시고 보양하기와 같은 가정에서 이루어질 일, 향촌의 鄉禮, 곧 각종 마을 행사와 상호부조 등의 일, 국가의 邦禮 곧 論道經邦, 經世濟民의 일을 포괄한다. 의학에서 자주 언급되는 上醫醫國과도 통한다.

1. 몸: 個人養生에 대하여

서유구는 몸을 기르는 양생에서 耳目과 口腹을 모두 충실히 길러야 한다고 했다. 이것은 서유구의 독특한 구분이다. 그리고 이목과 구복을 통틀어 오관이 모두 기쁜 상태 곧 五官俱悅을 이루어 줄 것을 촉구했다. 눈이 기쁘고 귀가 기쁘고 입이 기쁘고 코가 기쁘고 감촉이 기쁘야 한다는 것이다. 인간의 생리적, 감각적, 정신적 기능의 최선의 상태로 펼쳐지고 있는 모습을 그리고 있다고 하겠다. 口腹은 물질적 기쁨을 가리키는 것이 분명하지만, 耳目은 단지색과音を 넘어 見聞과 지식, 감상의 眼目을 포괄하는 말이다. 耳目은 전통적 의미에서 心을 아우르고 있다. 요컨대 몸이라는 天地가 총체적으로 최선의 상태가 되어야 한다는 儒家 양생의 핵심적 일면을 보여주고 있는 것이다.

1.1 口腹

1.1.1. 물

인간에게는 하늘과 땅 사이 곡식, 광물, 약초, 자연물의 기운 등이 모두 몸의 양생의 소스가 된다. 몸은 天地의 기운과 나란하므로 하늘과 땅의 기운을 적절히 활용하면 사람이 天地와 짝이 되고 日月과 동등해진다. 특히 자연물 중에서 물은 곡식과 함께 인간의 생존을 담보하며 혈맥을 돌게 하는 원천이자 동력이다. 그렇기에 좋은 물이 있는 곳은 사람의 건강한 삶을 보증하는 것이나 마찬가지다. 음식 분야 「鼎俎志」 첫머리에서 서유구는 몸의 건강은 대체로 태어난 곳의 물과 흙에 달렸다고 한다.

하늘이 사람을 낳고 물과 곡식으로 기른다. 그러므로 “몸에 물이 없으면 핏이 흩어지고 곡기가 없으면衛가 사라진다.”라 했다. 張仲景은 “물이 經絡에 들어가야 血이 만들어지고, 곡식이 위장에 들어가야 脈이 돈다.”라 했으니, 물이 사람에게 중요하지 않겠는가! 그러므로 사람의 체격의 大小와 수명의 長短은 거의 태어난 곳의 물과 흙에서 받는 滋養이 다른 때문이다.¹⁶⁾

물은 天地養生의 출발점이다. 첫새벽에 길어 쓰는 井華水는 그 자체로 온전하고 훌륭한 약이 된다. 사람에게 요긴한 夜氣를 간직하였고, 하루 중 맨 처음 생성되는 天一의 기운을 갖추어서 뱃속의 運化의 근원을 돕는다. 자연의 천지의 순환과 내 몸의 천지의 순환을 연계하면서 생명의 기운을 기르는 방식이다. 「보양지」에는 다음과 같이 기술된다.

새벽에 처음 길어낸 우물물을 깨끗한 그릇에 담고 몇 번 끓여오르도록 데운 뒤, 천천히 마시면서 입안을 행구어 넘기는데, 이를 ‘眞一飲子’라 한다. 대개 天一의 물을 날으니, 사람의 夜氣도 子時에 생긴다. 아침에 곡기가 들어가기 전 뱃속이 비어 (아기가 머물러) 있을 때 (하늘의 기운을 받은) 정화수를 복용하면 오래 쌓인 痰飲을 제거하고 運化의 근원을 돕는다.¹⁷⁾

天一의 기운이 사람의 夜氣와 조응한다. 이른바 積氣生液이다. 井華水는 실상 정미로운 하늘의 기운을 취한 것으로, 사람의 운화를 돕기 위해 하늘의 기운을 흡입하는 셈이다. 이처럼 자연의 천과 지, 물과 기, 물과 불, 하늘과 땅이 모두 내 몸의 ‘천지’ 개념 속에 융회되고 있다. 또 「怡雲志」에서 샘물을

평하면서 달고[甘] 차갑고[寒] 향기가 있는 것[香]을 각각 최고의 물로 쳤다.

샘물은 단 맛이 나는 것을 최상으로 삼는데, 단맛이 나는 물은 유쾌한 곳이 멀고 깊다.

샘물이 질퍽하고 차갑지 않으면 下品이다. 『주역』에 이르길, “우물이 깨끗하고 차가운 샘물이어야 먹는다”고 하였다. 샘물이 달고 차가우면 香氣도 짙으니, 기운이 비슷한 것은 서로 만나기 때문이다.¹⁸⁾

비슷한 것이 서로 만난다고 했다. 맛과 촉과 향이 서로 어울리는 것이 천지만물의 조화라는 말이다. 천지의 기운으로 인간의 양생을 돕는다는 천지양생의 원리는 이런 방식으로 진행되는 것이 아니겠는가?

1.1.2. 밥

밥은 조선사람이 잘 짓는다. 서유구는 청나라 張英(1637~1708)의 저술에 조선사람이 밥 짓는 데는 뛰어나다고 한 기사를 인용했고, 자신도 밥 짓기는 조선이 천하에 이름났다고 인정했다.

장영의 『飯有十二合說』에서 “조선사람들은 밥을 잘 지어서 밥알이 반지르르하며 부드럽고 매끄러운데다가 향기롭고 윤기가 돈다. 소위 ‘가운데와 가장자리가 모두 기름지다’는 말이 아니겠는가?”라 했다. 우리나라 사람들의 밥 짓기 기술은 이미 천하에 이름이 난 것이다.

지금 사람들의 밥 짓기에 별다른 기술은 없다. 쌀을 깨끗이 씻은 뒤 쌀뜨물은 버리고 솥에 넣는다. 새로 물을 부어 잠기게 하는데, 물은 쌀 위로 손바닥 하나 두께만큼 채우고 나서 솥뚜껑을 덮고 찰감을 매서 끓인다. 밥을 부드럽게 하려면 쌀이 익을 때쯤 불을 물렸다가 15~30분 후에 다시 불을 밀어 넣어 끓이는데, 되게 하려면 불을 물리지 말고 처음부터 끝까지 센 불로

16) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 정조지1. 서울. 풍석문화재단. 2020. pp.136-137. “天之生人, 水穀以養之. 故曰: “水去則榮散, 穀消則衛亡.” 仲景曰“水入於經, 其血乃成; 穀入於胃, 脈道乃行”, 水之於人, 不亦重乎! 故人之形體有厚薄, 年壽有長短, 多由於水土稟受滋養之不同, 驗之南北水土人物, 可見矣.”

17) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 정조지1. 서울. 풍석문화재단. 2020. pp.136-137. “井華水 淸暑筆談 晨起, 取井水新汲者, 傳淨器中, 熟數沸, 徐啜徐嗽, 以意下之, 謂之眞一飲子. 蓋天一生水, 人夜氣生于子. 平朝, 穀氣未受, 胃藏沖虛, 服之, 能鑿宿滯痰滲, 以佐化源.”

18) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 이운지1. 서울. 풍석문화재단. 2020. pp.256-258. “泉以甘爲上, 泉甘者稱之必重厚. 其所由來者遠大使然也. 泉水不紺寒, 俱下品. 『易』謂, “井冽寒泉食”, 可見井泉以寒爲上. 泉水甘寒者多香, 其氣類相從爾.” 『주역』의 山風井의 九五 爻辭이다.

끓인다. 남쪽 사람들은 쌀밥을 짓고 북쪽 사람들은 조밥을 짓는데, 이 또한 그 지역 풍속을 따른 것이다.¹⁹⁾

『林園經濟志』 전체에서 서유구는 우리나라 기술이 중국에 못미친다는 한탄이 넘쳐나는데 드물게도 밥 짓기만은 천하에 뛰어나다고 인정하고 있다. 그런데 사실 사람의 건강은 밥에 달려 있다. 별다른 기술이랄 것도 없는 평범하고 일상적인 것처럼 기술하고 있지만 밥 잘 짓는 데에는 물과 곡식, 쌀감의 선택과 강약의 타이밍이 필요한 법이다. 정말 귀한 것은 의식하지 못하는 사이에 깃들어 있는 법, 하늘과 땅의 기운의 정수가 들어가 있는 쌀로 만인의 건강이 달린 밥을 잘 짓는 것이어야말로 천지양생의 큰 바탕이 아닌가? 서유구는 『林園經濟志』에서 이미 밥 잘 짓는다는 이름으로 조선 양생의 근본을 宣揚한 셈이다.

1.1.3. 장醬

장 담그기 역시 빼놓을 수 없다. 서유구는 음식이란 정해진 기준이 따로 없으니 풍속에 따라 그 상황에 따라 알맞게 하면 된다고 했는데 장 담그기에서 그 말과 대척점에 있는 표현이 나온다.²⁰⁾ 동서와 고금이 다르지 않는 장 담그기의 일반 원칙을 말하고 있기 때문이다. 음식은 인간의 노력과 정성이 가장 많이 들어가는 일이고, 인간의 審美的 感覺을 결정하는 원천이기도 하다. 그가 동서고금에 변치 않는 원칙이라고 한 장 담그기의 비결은 이것이다.

내(徐有集)가 이 방법들을 특별히 수록하는 까닭은 아래의 장 담그기의 비결은 고금이나 동서의 차이 때문에 달라지는 것이 아니기 때문이다. '독을 고를 때

물이 새지 않는 것을 택하고, 독을 돌 위에 올려놓으며, 래세太歲(그 해의 干支) 방향을 향하게 하여 재료를 쪼고(벌레방지), 독 아가리가 햇볕을 쏘이도록 하고, 비가 오면 독 뚜껑을 덮어 물이 들어가지 않게 하여 이렇게 100일이 되어야 비로소 익게 된다.'²¹⁾

동서와 고금이 다를 수가 없는 비결, 이 말은 진리를 바라보는 풍석의 깊은 원칙과 태도를 은연중 드러내고 있다. 이런 원칙적 태도는 아버지 서호수의 수학책에 쓴 서문인 「數理精蘊補解序」에서 서유구가 말한 바 '동서고금을 통틀어 한 글자도 더하고 빼는 것이 없는, 순연한 진리가 그 속에 들어있다'²²⁾고 한 곳에서도 보인다. 음식과 수학에 동서고금을 관통하는 보편적 진리가 모두 내장되어 있다는 통찰이다. 내 몸의 양생이 보편적 천지양생으로 확장될 든든한 근거가 될 만하다.

1.1.4. 藥

인간에게 天地萬物의 범위는 넓다. 무수히 많은 本草 藥材는 모두 天地의 神明과 통하고 天地의 道에 합하려는 天地養生의 努力으로 풀 수 있다. 하여 때로는 四氣五味의 變換한 藥理 이론을 넘어 산야의 온갖 풀과 꽃을 한데 모아서 복용하기도 했는데, 百草花, 百草枝가 그러한 이름이다. 천지만물의 기운을 고루 취하여 양생에 응용하려는 방식이 아닌가 한다. 또 만물은 하늘의 운행에 따라 그 성질이 달라질 수 있는데, 마치 金剛山이 사계절에 따라 다른 이름을 가지는 것처럼 枸杞子의 경우가 그러하다. 봄에 잎을 취하여 天精草라 하고, 여름에 꽃을 채취하여 長生草라 하고, 가을에 열매를 얻어 枸杞子라 하며, 겨울에 뿌리를 쓰기에 地骨皮라 하였다. 채취

19) 서유구 저, 임원경제연구원 역, 임원경제지 정조지1. 풍석문화재단. 2020. pp.375-376. “桐城 張英 《飯有十二合說》云“朝鮮人善炊飯，顆粒朗然而柔膩香澤，儼所謂中邊皆腴者耶?，吾東炊飯，蓋已名於天下矣。今人煮飯無他術，將米淘淨，傾去瀝汁入鍋，澆淹新水，令米上一掌厚，蓋定，燒柴煮之。欲軟者，臨熟退火，一二刻再進火煮之；欲硬者，不退火，始終武火煮之。然南人善炊稻飯，北人善炊粟飯，亦各從其俗也。”

20) 정명현 외. 임원경제지(개관서). 서울. 씨앗을뿌리는사람. 2012. pp.847-849.

21) 서유구 저, 임원경제연구원 역, 임원경제지 정조지1. 서울. 풍석문화재단. 2020. “案. 特載此方者，誠以擇麴不津，置麴石上，面太歲，和料 仰嚶口曝之，雨即蓋麴無令水入，及百日始熟等法，皆爲造醬三昧，不以古今東西異也。”

22) 『楓石全集』 한국고전종합DB. 「數理精蘊補解序」，“天下之有言也久矣，可言者昔之人盡言之。所已言而言則爲贅，所不言而言則其言亦贅。實字以內，言藝之家，指難計，而蔽蒙于昔，撥霧于今，累萬言而無一言贅者，唯數理精蘊爲然。” [cited at 4 May, 2022]; Available from: https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/dir/node?dataId=ITKC_MO_0599A

후 修治法에서도 낮에 햇볕을 쬐고 밤에 이슬을 맞혀 日精과 月華를 취하도록 하여 하늘과 땅의 기운을 가미하였다. 천지양생의 다양한 적용의 모습이라 할 것이다. 『林園經濟志』의 「葆養志」와 「仁濟志」의 모든 食餌와 藥餌, 「鼎俎志」의 요리와 음식, 「佃漁志」의 동물과 어류 등의 服食은 결국 하늘이 내려준 福祿을 충분히 활용하여 내 몸을 잘 기르도록 하기 위한 원천이자 방본인 것이다.

1.2 耳目

서유구는 「藝苑志」 서문에서 꽃을 기르는 이유에 대해 독특한 견해를 제공한다. 口腹之養으로 實을 기른다고 한다면 동시에 耳目之養으로 虛를 길러야만 온전한 사람으로 완성된다는 것이다. 이른바 虛實兼養이요, 五官俱悅이 여기서 나오는 개념이다.²³⁾ 여기서는 전통적인 물질과 정신의 이분법이 해소되고 있는데, 이목·구복으로 허·실에 대응시켰더니 별도로 心을 말할 필요가 없어진 것이다. 養虛를 담당한 耳目이 자연스럽게 心의 활동까지 포괄하게 된다. 독서, 예술 감상, 정서 함양의 활동이 모두 이목의 활동으로 해석된다.

1.2.1. 琴

풍석이 마지막 숨을 거둘 때 琴을 연주하게 했다고 전해진 만큼 그는 『林園經濟志』에서도 연주를 잘 하든 못하든 불문하고 매일 琴을 통킴으로써 느낄 수 있는 雅趣를 즐기라고 권했다. 향촌 선비의 서재에 반드시 琴을 두어 달밤에 금을 한두 곡 타는 것은 성품을 도야하고 수신하는 방도로 매우 좋다는 것이다.²⁴⁾ 그는 금의 제작 재료인 오동나무를 고르는 법에 대해 우리나라의 『악학계범樂學軌範』의 정

보를 인용해 정리했다.

전해오는 말로는 석상동(石上桐, 돌 위에 자란 오동)이 가장 좋다고 하지만 그런 나무라도 땅에서 7~8척 정도 높이 뻗어야 좋다. 옹이로 인해 굽은 무늬가 많으면 나뭇결이 혼탁해서 금의 소리가 맑지 못하다. 굽은 흔적 없이 높이 뻗어 결이 곧은 나무라야 좋은 금을 만들 수 있다. 높이 뻗은 재목이라면, 비록 석상동이 아니어도 좋다.²⁵⁾

금은 쪽 뻗은 오동나무라야 좋은 소리가 난다. 또 金의 앞면은 陽木인 오동나무를, 바닥은 陰木인 가래나무를 쓰면 좋다고도 했다. 원래 두 종류의 古琴이 있었는데, 뒤에 다양한 모양으로 변해간 역사고증도 병행했다. 우리나라 金은 玄琴이라고 하는데²⁶⁾ 고구려 왕산악이 중국 金을 본받아 고쳐 만든 것이며, 이 현금이 중국의 옛 金에 가장 가깝다고 평가했다.²⁷⁾

또 『동국문헌비고』 「악고」의 내용을 인용하여 악이 주역의 괘를 본받은 것은 주역의 괘가 우주만물을 본뜬 것과 같다는 관점을 드러냈고, 고구려의 七絃琴이 중국 진나라에서 왔다는 『新羅古記』의 기록을 언급했다. 동아시아 역사를 넓게 아우르면서 천지만물의 상형을 본뜬 周易의 원리가 琴의 소리에도 동일하게 적용된 것을 일깨웠고, 그러한 문명의 원류가 海東으로 면면히 이어지고 있다는 인식이 돋

25) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 이운지2. 서울. 풍석문화재단. 2020. pp.410-411. “世傳石上桐最好. 然生石上者, 去地上七八尺許, 臃腫多旋紋者, 必木理沈濁, 造琴聲亦不清. 須擇高枝無旋痕理直者, 乃可造. 若得高枝, 則雖非石上桐亦好.”

26) 玄琴을 그대로 풀면 ‘검은고’가 되고, 그것이 다시 ‘거문고’가 된 것으로 짐작된다.

27) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 이운지1. 서울. 풍석문화재단. 2020. pp.423-424. “俗樂之器, 惟玄琴最爲近古, 蓋其前廣後狹, 上圓下方, 與夫龍口、鳳尾, 七絃之制, 玄琴、古琴一也. 惟暉易之以樛, 此爲少異. 然暉十三象十二月及閏, 樛十三象亦十二月及閏. 況其卦之誤稱爲樛, 猶徽之誤稱爲暉. 何謂卦也? 懸掛物象以示人者, 《易》之卦也; 懸掛諸絃以作聲者, 琴之卦也. 琴本伏羲所作, 其象易卦以琴卦, 於理爲近. 今考《古記》, 晉人以七絃琴遺高麗, 則安知古制? 自隱君子流傳海外也歟? 但今之琴調, 人自爲調, 皆是繁音而不得淳古之正聲, 是可恨也.”

23) 정명현 외. 임원경제지(개관서). 서울. 씨앗을 뿌리는 사람. 2012. pp.561-564. “夫吾人之生, 有五官之用焉... 如粟米·糲·腥·穀菽之倫, 所以養口者, 極其備矣. 則於耳目與鼻, 獨無所養乎?”

24) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 이운지1. 서울. 풍석문화재단. 2020. pp.401-403. “論書室不可無琴. 琴爲書室中雅樂, 不可一日不對. 清音居士談古, 若無古琴, 新琴亦須壁懸一牀. 無論能操總不善操, 亦當有琴. ... 清夜月明, 操弄一二, 養性修身之道, 不外是矣. 豈以絃桐爲悅耳計哉?”

보인다. 게다가 서유구의 시대에는 서양의 洋琴이 중국으로부터 들어와 그 역시 琴의 한 종류로 대등하게 다루고 있다. 금을 연주할만한 때와 장소로 화창한 봄이나 가을, 소나무 사이로 바람 부는 소리와 시냇물 소리가 섞이는 곳을 권했고 또 연기가 은은한 향을 피우려면 분위기를 돕는다고 했다.

1.2.2. 꽃

耳目之養의 상징은 꽃이다. 먹지 못하는 꽃을 왜 기르는가? 성현의 책을 읽는 것이 사람의 정신을 키워주듯이 꽃은 사람의 審美的 感性을 길러준다. 들에서 보는 것으로 부족하여 방안에서도 완상하고자 한다면 그 역시 꽃이 으뜸이다. 특히 방이 좁거나 집을 자주 옮기는 사람은 화병의 꽃을 감상하는 것이 꼭 필요하다고 했다. 계절에 따라 매화·모란·연꽃·치자 등을 꽃꽂이법대로 꽃병에 꽂으라고 한다. 매일 물을 주고, 기름기 있는 손으로 쥐거나 향을 피우기를 삼가 잘 관리하면 겨울에도 오랫동안 감상할 수 있다. 盆裁의 경우 뿌리까지 온전한 화초가 풍기는 아취가 있다. 아예 천연꽃이 아닌 인조꽃으로 분위기를 내는 것도 좋다고 했는데, ‘人代天工’에서도 봤지만 서유구는 인공으로도 얼마든지 양생의 효과를 낼 수 있다고 본다. 공작의 꼬지깃을 자기병에 꽂는 법, 밀랍으로 만든 꽃, 종이로 만든 紙花도 소개했다. 당시 한양 사는 사대부의 방이 蜜蠟으로 만든 造花와 生花를 함께 놓아 꽃향기가 끊이지 않는다는 이야기를 전하고 있다. 耳目之養에서 꽃이 차지하는 무게를 실감할 수 있다.²⁸⁾

1.2.3. 그림

『林園經濟志』 「이운지」에서 중국과 동국의 역대 글씨와 그림이 서유구에 의해 선별되어 품평되고 있는데, 경쟁한 대가들의 작품을 두고 펼쳐지는 조선 선비의 안목과 감상법의 절정이 드러나는 곳이다. 그리기가 가장 어렵다는 人物畫는 그 정신과 기상이 느껴지도록 해야 하니 묘사나 구도에 얽매이기보다 인물의 전체적 모습에서 뽑어져 나오는 기운이 나타

나야 좋다. 기운의 정수가 표출되는 얼굴에서 맑은 정신과 격조 있는 위기가 드러나고 얼굴 중에서도 눈동자에서 살아 움직이는 인물의 ‘生意’를 드러내는 것이 인물화의 요체이다. 서유구는 옛 그림을 귀하게 여길 일이지만 반드시 시대의 우열을 논할 필요는 없고, 어떤 작품이든 생의生意를 품고 있다면 보배롭다는 원칙을 세웠다. 한편 山水畫는 옛사람들이 가장 많이 그린 주제여서 대상이 되는 산수의 종류가 많을 뿐만 아니라 그 기이한 형태 변화 역시 다단하여, 품평의 원칙을 세우는 것이 더욱 중요해진다. 산수화의 심미적 판단은 이렇다. 산수 그림은 ‘사람이 살만한 곳’이라는 품격을 취해야 한다는 것이다.

세간에서는 “산수에는 갈 만한 곳이 있고, 바라볼 만한 곳이 있고, 유람할 만한 곳이 있고, 살 만한 곳이 있다.”고 한다. 그림이 여기에 이르면 모두 妙品에 든다. 그러나 갈 만한 곳과 바라볼 만한 곳은 유람할 만한 곳과 살 만한 곳보다 못하다. 무엇 때문인가? 지금의 산천을 보면, 땅 수백 리 중 유람할 만한 곳과 살 만한 곳은 10곳에서 3~4곳도 안 되니 산수 그림에서는 유람할 만한 곳과 살 만한 곳을 취해야만 한다. 군자가 갈망한 은거지(林泉)는 바로 이런 좋은 곳을 가리킨 것이다. 그러므로 화가는 이러한 뜻으로 그려야 하고, 감상자 역시 이러한 뜻으로 궁리해야 한다. 이것이 “그 본뜻을 잃지 않는다.”는 것이다.²⁹⁾

서유구에게서 『林園經濟志』의 인물화는 生意, 산수화는 可居處를 추구할 뿐 다른 기묘한 무엇을 추구하지 않았다. 실제로 군자의 가거처를 찾는 기술을 「相宅志」에 정리한 것도 이와 다르지 않다.

1.2.4. 讀書

서유구는 성현의 말씀이 담긴 책을 읽는 법을 말

28) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 예원지, 미출간본.

29) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 유예지2, 서울, 풍석문화재단, 2017, pp.331-332. “論畫山水必取可居品 世之篤論, 謂‘山水有可行者, 有可望者, 有可遊者, 有可居者.’ 畫凡至此, 皆入妙品. 但可行、可望, 不如可居、可遊之爲得, 何者? 觀山川, 地占數百里, 可遊、可居之處十無三四, 而必取可居、可遊之品. 君子之所以渴慕林泉者, 正謂此佳處故也. 故畫者當以此意造, 而鑑者又當以此意窮之, 此之謂‘不失其本意’.”

하면서 “독서로서 성현의 뜻을 살피고 성현의 뜻을 바탕으로 자연의 이치를 살핀다”고 하여³⁰⁾ 自然經과 聖經의 관계를 부각하고 있다. 또한 성현의 경을 읽는 것은 배고픈 사람이 음식을 먹을 때 음식의 진정한 맛을 알 수 있고, 목마른 사람이 물을 마실 때 물의 참맛을 알 수 있는 이치와 같다고 비유했다.³¹⁾ 책을 읽는 것과 음식을 먹는 것은 耳目之養과 口腹之養의 분별이 있을 뿐 사람을 기른다는 양생의 측면에서 본질적으로 동일한 것이었다. 음식을 천천히 꼭꼭 씹어야 잘 소화가 되고 영양분을 제대로 얻듯이 독서 역시 동일한 방법을 권했다.

그 외에도 서유구는 인공폭포와 연못을 조성하고 물고기를 키우는 즐거움을 누리 보기도 했으니, 『莊子』의 魚樂이나 『詩經』의 鳶飛魚躍을 염두에 둔 것이다. 또 서재에는 반드시 검劍을 걸어둘 것을 권했는데, 금괘와 대비되게 웅맹스러운 기운을 얻을 수 있다는 것이다. 심신 수양에 중점을 둔 선비의 정신이 담겨 있다.

2. 時空: 環境養生에 대하여

2.1. 空間

2.1.1. 水土

산수화의 품평의 원칙은 사람이 살만한 곳임이 잘 드러나야 한다는 원칙을 상기하자. 사람의 생활, 일상 일용에서 거리가 먼 기이한 경치는 한 때의 눈길을 끌 수는 있을지 모르지만 좋은 可居處는 아닌 것이다. 하물며 사람에게 해로운 기운을 품은 곳이라면 가장 먼저 가려서 피해야 할 곳이다. 서유구는 땅을 택할 때에 다른 요소보다 물과 흙이 가장 중요하다고 누차 강조했다. 명당은 이런 기준으로 찾아야 한다고 했다.

韓愈는 送李愿盤谷序의 서두에서 “샘물이 달고, 흙

이 비옥하다.”라고 노래했으니, 나는 이 내용을 통해 한유가 相宅의 비결을 참 잘 얻었다고 본다. 집터와 전답을 마련할 때, 물이 달고 흙이 비옥한 땅을 찾았다면, 다른 요건들은 아예 물어 볼 필요도 없다.³²⁾

서유구는 기존의 風水地理에 대해 근거가 없다고 보고, 이처럼 상식적 감각을 중시했다.

2.1.2. 瘴氣

『林園經濟志』 「相宅志」에는 전국의 山嵐瘴氣가 깃든 땅(域內瘴土)을 설명한 곳이 나온다. 먼저 관서와 관동, 관북은 땅이 높고 기운이 청량하며 장기의 피해가 별로 없는데 다만 관서의 양덕, 맹산, 순천 지역은 수질과 토질이 상당히 나쁘고 관북의 영흥 주변이 장기가 있다고 한다. 영남은 함양, 함안, 단성, 풍기가 장기가 있고, 진주, 하동이 가장 심하다고 했다. 호남은 지리산이 바다를 끼고 웅장하게 솟아 전라도, 경상도 양도의 경계를 이루므로 지리산에 연결한 여러 군현에 장기의 해독을 입는데, 순천, 여산, 태인, 고부, 무장, 부안, 고산, 무장, 부안, 고산, 익산 등지에는 곳곳마다 장기가 있고, 평양, 구례, 홍양이 특히 심하다고 했다. 호서는 산세가 부드럽고 들이 넓어서 살기 좋은 땅이지만, 청양, 정산 등에는 장기가 있고, 경기도의 경우 남양, 안산, 통진, 교하 등 바다 인접지와 과주, 장단 등 임진강 인접지에 간혹 장기가 있고, 해서의 금천, 평산, 황주, 봉산 등의 읍은 물이 흐리고 점토가 많아 주민 질병이 많다고 하면서 조선팔도의 장기의 분포를 알렸다.³³⁾

水土가 좋으면 사는 데 큰 지장이 없을 터인데, 바로 그 물과 흙에 나쁜 기운 瘴氣가 있는 경우이다. 이러한 土瘴은 그곳의 물과 흙에 뱀 독기, 곤소금기, 땅의 독기, 물의 탁기, 동식물의 독 등이 원인이 되므로 매우 경계해야 했다. 서유구는 나아가 의약분야인 「인제지」에서 토장의 메커니즘에 대해

30) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 유예지1. 서울. 풍석문화재단. 2017. p.101. “讀諸經統論 讀書以觀聖賢之意, 因聖賢之意以觀自然之理.”

31) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 유예지1. 서울. 풍석문화재단. 2017. p.104. “讀書, 須是窮究道理徹底. 如人之食, 嚼得爛, 方可嚥下, 然後有補.”

32) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 상택지. 서울. 풍석문화재단. 2019. p.97. “論卜居先看水土 昌黎 《送李愿盤谷序》 擘頭稱“泉甘而土肥”, 余謂此翁最得相宅三昧. (중략) 故凡問舍求田, 苟得泉甘土肥之地, 其他都不須問也.”

33) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 상택지. 서울. 풍석문화재단. 2019. pp.132-141. “域內瘴土.”

분석하고 그 병의 치료법까지도 추정했다. 특히 물의 독, 흙의 독, 동식물의 독이 주원인이 되므로 이런 곳에서 산출되는 먹을거리는 반드시 끓이고 익힐 것을 당부했는데, 그렇게만 하더라도 상당 부분은 해결될 것이라고 했다. 병의 원인이 무엇인지 정확하지 않은 상태에서 최소한 지켜야 할 사항을 정해 독의 차단 효과를 기한 것이다.

土瘴은 흙 색깔이 거칠고 더러우며 물이 혼탁하여, 채소나 과일도 모두 그 장독(瘴毒)의 기를 타고나게 된다. 이런 곳에 사는 사람들은 그 물을 마시고 그 나물을 먹어, 장위(腸胃)에 독이 쌓여 병이 되는 것이다. 증상은 담(痰)이 성하고 숨이 차며, 기침하고, 피를 토하며, 피모가 말라비틀어지며, 손톱이 팽창하는 것인데, 남녀노소 할 것 없이 그 독에 일단 상하게 되면 죽어서야 그친다. 그 원인을 따져보면 수질과 토양의 장독(瘴毒)에서 생긴 병이므로 우물이나 채소·과일 종류에 많이 붙어 있기 때문에, 우물물을 그대로 마시거나 과일·채소를 날 것으로 먹는 것을 극히 조심해야 한다. 삶거나 익혀서 날 것과 찬 것을 먹지만 않는다면, 그 해를 받아도 그렇게 심하지는 않을 것이다.³⁴⁾

이는 병원균에 대한 과학적 지식이 보편화되기 전 瘴毒이라는 味知의 질병에 대한 조치 방법이다. 그러나 물을 끓여 먹고 날 것을 피하는 방법은 많은 경우 미확인 질병의 대처법으로 광범한 효과를 가진다. 서유구 사후 몇 십 년이 되지 않아 한말 전국을 휩쓸었던 원인을 알 수 없는 괴질, 나중에 콜레라라고 알려진 전염병에 대해서도 최소한 이와 같은 대응을 했더라면 어땠을까 라는 생각과 함께 이러한 대책을 내릴 수 있었던 당시 지식인의 존재를 다시 보게 된다.

2.3. 時間

2.3.1. 朝夕

공간은 자기가 옮겨서 선택할 수 있는 것인데 반해, 시간은 하루 한달 일년이 모두 공평하게 주어져 있을 뿐이다. 시간의 양생은 주야의 변화, 삭망의 변화, 계절의 변화에 어떻게 대응하고 적응하는가가 그 내용이 될 것이다. 간단한 것으로 먼저 아침에 속을 비우지 말고 저녁에 배를 가득 채우지 말라고 권한다.

초심자를 가르치는 이가 말하길, “아침에 배속을 비워서는 안 되고, 저녁에 배속을 채워서는 안 된다.”라 했다.³⁵⁾

2.3.2. 二六課

위와 같은 지침에 따라 하루 12시진마다 해야 할 일과를 촘촘히 구성해 둔 것이 『怡雲志』의 二六課³⁶⁾다(표 2). 아침에 일어나서 잠자리에 드는 동안의 전 과정이 담겨 있다.

導引, 叩齒, 呼吸, 散策, 讀書, 食事, 書畫, 朗誦, 洗足, 養齒, 焚香, 敎育, 坐定, 그리고 일상사무의 처리나 잠자는 자세까지도 포함하고 있다. 時務를 처리하는 것을 이륙과에 담은 것은 평범한 일용에 담긴 도를 드러내고자 한 것일 터이다. 또 술 몇 잔과 詩文 朗誦, 글씨 쓰기와 경전 읽기를 통해 古人之韻致와 局量을 닮아가려는 노력이 양생 가운데 耳目之養의 핵심으로 돋보인다. 더구나 독서 대상이 『능엄경』, 『남화경』, 『주역』 등 儒佛仙을 아우른다.

2.3.3. 養生月令과 導引

달과 계절에 따른 양생을 보자. 四時를 중시한 것은 『黃帝內經』에서부터 그 연원이 깊다. 만물이 자라나는 근본적 사이클을 만들어 준다. 春夏期에

34) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 인제지5. 외인, 미출간 원고. “[案] 土瘴一證, 古無其名, …… 大抵究其因起, 實是水土瘴毒之崇, 故以土瘴立目, 僅以廣濟祕方所錄若干方, 附之. 凡有意濟衆者, 博訪經驗, 以補古人之未備, 則幸矣. 又案, 土瘴之毒, 多著於井泉之中, 蔬菓之類, 故大忌冷吸井泉, 生啖蔬菓. 苟能烹飪而食, 不御生冷, 則庶可受害不深矣.”

35) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 보양지1. 서술. 풍석문화재단. 2020. p.350. “有敎入廣者曰: “朝不可虛, 暮不可實.” 今氣候不齊, 不獨入廣然也.”

36) 二六課: 하루가 12시진이므로 12를 뜻하는 二六을 써서 二六課라고 했다.

표 2. 『怡雲志』에 실린 二六課의 하루 일과

| 二六 | 日課 |
|----|---|
| 卯時 | 잠이 깨어 새벽빛 보면 옷을 걸치고 평상에 앉아 叩齒 300회, 양 어깨 돌리기, 근골을 조절하여 음양의 기운 화합하기 |
| 辰時 | 일찍 일어나 옷을 입고 햇빛이 드는 창을 보고 앉아 호흡 調息하기, 白湯 한 그릇, 빗질 100회로 바람이 잘 통하게 하고 화를 내리고 눈을 밝게 하며 腦中熱을 제거하기, 세수, 양치질, 아침밥은 죽이 좋고 끓으면서 간을 하지 않은 것이 좋음, 배가 부르면 散步하고 배를 손으로 주무르기 |
| 巳時 | 『능엄경』, 또는 『남화경』, 『주역』의 한 권을 읽는 독서, 눈감고 침 삼키기, 말을 줄여 기운을 기르기 |
| 午時 | 향 피우기, 기운을 정돈하기, 많이 걷고 적게 앉기, 밥과 국으로 식사, 포만을 줄이고 주림을 유지하기(減滿受虛) |
| 未時 | 역사서 섭렵하여 고인의 국량을 간취하기, 사리를 궁구하고 시무를 적극 처리하기, |
| 申時 | 고인의 得意文 1-2편 낭송, 술 몇 잔 마시고 名人의 시 몇 수 읊조리기, 법첩 보고 글씨 쓰기, 술과 함께 시를 읊어 眞氣를 키움(張旭의 초서가 술의 힘으로 入聖) |
| 酉時 | 향 1가닥 피우기, 저녁 일찍 먹기, 아이들 하루공부 마치기, 술 조금 마시기, 더운 물로 발을 씻어서 화기 내리고 습기 제거, 저녁 양치질로 하루의 음식 독을 제거 |
| 戌時 | 등불 켜고 默坐, 사려와 독서는 二更을 넘기지 않는다. 편안히 잠자리 들어 원기 배양하기, 止法과 觀法, 자세는 추와하여 한쪽 다리 올리기 |
| 亥時 | 자정은 일신의 元氣가 펼쳐지는 때라 그즈음 일어나 앉아 마음을 비우고 고요함 유지. |
| 子時 | 향 1가닥 피울 동안 명문을 굳건히 하면 정신과 원기가 튼튼해짐. |
| 丑時 | 精氣가 발생하는 때라 깊이 잠들지 말고 조용히 지키며 |
| 寅時 | 몸을 활처럼 곱혀 정기가 몸에서 새어나가지 않고 잘 머무르게 하기 |

양을 기르고 秋冬期에 음을 기르는 것이 본성을 따르는 방도요, 생사의 근원이라고 하며 이에 순응하는 것이 ‘得道’라고 했다.³⁷⁾ 계절에 맞게 섭생을 하여 미리미리 음양의 기운을 알맞게 조절하는 것이 ‘先幾(조짐을 먼저 알고 대처함)’라 하니,³⁸⁾ 병이 생기기 전에 예방하는 일의 출발이 계절의 흐름을 파악하는 것이라 해도 과언이 아닐 것이다. 사람의 몸이 외부환경에 대응할 때 겨울에 따뜻하게 여름에 시원하게 해 주어 恒常성을 유지해야 마땅하겠지만, 동시에 겨울에 너무 따뜻하게 하지 말고, 여름에 너

무 서늘하게 하지 않는 것이 좋다고 했다.³⁹⁾

서유구는 導引術의 효용가치에 대해 갑작스러운 곳에서 의사도 약도 침도 없을 경우 타인이나 외물의 도움 없이 자기 몸에 대한 자기 제어능력으로 높이 평가했다. 그는 역대 수양가들의 ‘導引으로 병을 고치는 법’을 수집하고 요점만 뽑아 자기의 질병을 스스로 고칠 수 있도록 하였으며, 이것이 自然의 聖惠方이라고 했다.⁴⁰⁾ 이러한 도인은 養生月令表에서 日時와 節氣에 맞는 형태로 이어지기도 한다(절기 항목에 이어짐).⁴¹⁾ 養生月令表의 첫번째 坐功 항목

37) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 보양지1. 서울. 풍석문화재단. 2020. p.337. ‘律詩 “四時陰陽者, 萬物之根本也. 所以聖人春夏養陽, 秋冬養陰, 與萬物浮游於生長之門. 逆其根則伐其本, 壞其眞矣. 故陰陽四時者, 萬物之終始, 死生之本也. 逆之則災害生, 從之則苛疾不起, 是謂得道.”

38) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 보양지1. 서울. 풍석문화재단. 2020. p.337. “凡人呼吸出入, 皆天地之氣. 故風寒暑濕之暴戾, 偶一中人, 人不勝天, 則留而爲病. 隨時加攝, 使陰陽中度, 是謂 “先幾”, 防於未病.”

39) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 보양지1. 서울. 풍석문화재단. 2020. p.349.

40) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 보양지2. 서울. 풍석문화재단. 2020. pp.105-106. “余獨憂夫山林澤藪遐陬僻壤之地, 素無攻醫之方, 又乏鍼砭之具, 一朝疾生, 莫知所措, 而終不免於夭折促短者, 何限哉! 今取修養家所言 “導引療疾之方”, 芟繁撮要, 分門類彙. 俾不待求之盧扁方劑, 而反諸吾身, 可以發膏肓, 起廢疾, 將與田夫共, 此自然聖惠方也.”

41) 도인은 개인양생에도 놓을 수 있는 항목이지만 시령과 함

이 이런 절기 도인이다(표4, 부록3 참조). 아래에 寒露, 霜降 때의 도인법의 예를 보인다.

寒露의 運氣는 陽明 5氣를 주관하고, 때는 足太陽 膀胱 寒水를 짝한다. 매일 丑寅時에 정좌하고 양팔을 들어 몸을 높이하고 위로 밀어내기를 좌우 각 15번 한다. 叩齒, 吐納, 嚥液한다

霜降의 運氣는 陽明 5氣를 주관하고 때는 足太陽 膀胱 寒水를 짝한다. 매일 丑寅時 평좌하여 양손을 펴고 양발을 당기고 무릎 사이에 힘을 써서 풀었다가 다시 당기기를 35번 한다. 叩齒, 吐納, 嚥液한다



그림 3 절기에 따른 도인법의 예: 寒露導引, 霜降導引

한편 節氣에 따라 사람의 삶에 기운을 알맞게 조절하는 節食이 다양하게 만들어졌다. 설날의 떡국, 입춘의 五辛盤, 정월 대보름의 밤 깨물기, 三伏의 狗糞, 중앙절의 국화주, 동지의 팔죽 등 절식의 유래는 계절의 도래와 그 특성을 알려주는 節物로부터 생겨나는 것이지만, 때로 역사적 인물이나 故事로부터 생기기도 한다. 서유구는 기존에 알려진 것 외에도 설날의 椒柏酒, 한식의 寒具, 단오의 菖蒲酒, 동지의 餛飩, 초파일의 臘八粥 등을 폭넓게 추가해 활용을 권했다. 이 같은 절기양생의 결정판이 「보양지」의 養生月令表다. 1년 열두 달의 달마다 주요한 양생 실천 사항을 간결하게 요약한 도표로, 총 11개의 항목 곧 1 坐功 2 飲餐 3 櫛沐 4 脫著 5 服餌 6 起居 7 療疾 8 求嗣 9 禁忌 10 祓禳 11 辟瘟 으로 구성되는데, 각각 도인법, 음식먹기, 머리빗

게 행하는 특성도 있어서 이 곳에 두었다.

기와 목욕, 옷입기와 벗기 그리고 약복용, 잠자고 일어나기, 질병 치료, 아이 가지는 법, 금기, 귀신과 사기를 쫓는 법, 전염병 막는 법에 관한 내용이 담겨있다. 해당 달의 전체 또는 해당 날짜에 시행하고 지키도록 일목요연하게 표기해 두었는데, 아래 표에 열두 달 중 1월의 예를 약술했다.(표3, 부록3 참조)

천지양생의 입장에서 보면, 이 「양생월령표」는 시간상으로 四時의 흐름에 참여하고자 하는 인간의 양생 노력이다.

3. 共同體: 社會 養生에 대하여

이제 공동체를 근간으로 하는 사회적 양생의 사례를 살펴보려 한다. 儒家 양생의 가장 핵심이자, 개인의 건강과 복리가 그 사회와 문화의 성숙과 바로 연결되고 있음을 말한다. 현대 사회에서도 널리 인정되고 있듯이 그 사회의 건강 수준은 의료의 확대에만 달성되기 어렵다. 사회 전반적 부분의 성숙이 필요한 것이다. 경제적 발전과 교육 수준의 질적 향상, 도덕감과 공동체 질서에 대한 사회적 합의와 공감 등의 요소가 빠질 수 없다. 그것은 서유구의 조선시대에서 빈민구휼과 복지제도, 경제 생산력 향상, 수취제도의 합리화와 함께 최종적으로 이상적 국가 경영자의 모델인 經世濟民으로 나타난다. 의학에서도 上醫醫國이라는 용어로 표현하기도 한다. 내 몸의 건강을 넘어 家의 건강으로, 또 鄉村 공동체와 國家의 건강으로 간단없이 연결되는 것이야말로 儒家의 養生의 정수다.

3.1. 家庭 養生

「보양지」序文에서 서유구는 儒家 양생의 관건으로 禮樂刑政이 공동체를 안정적으로 유지하는 필수적인 것임을 강조했다. 가정의 출발은 결혼과 출산, 육아일 것이다. 인간의 도리가 곧 하층처자와 상사 부모라고 했던 시대다. 양생의 핵심과정이 일상의 주요 활동이 되는 것이다. 자연스럽게 임신 출산과 관련하여 ‘임신을 위한 약 처방과 침뜸 방법’을 비롯하여 ‘임신하기 좋은 때와 금기’ 등이 설명되고, ‘태교법’과 ‘임신 중 조리법과 금기’와 ‘임신 중 좋은 음식과 피해야 할 음식’이 따라 나온다. 안전하

표 3. 養生月令表 1月

| 月令 | 養生 | 內容 |
|----|----|--|
| 1月 | 坐功 | 매일 자시 측시에 손을 겹쳐 미골을 안마한다. 몸을 회전하여 목을 돌리고 좌우로 뽑아 당기기를 15회하고, 고치하고 토납하고 수연한다. |
| | 飮餐 | 봄에 간을 먹으면 안 된다. 간이 왕성할 때 死氣를 간에 들이면 魂을 상한다. 봄에는 술을 마시고 파를 먹어 오장을 소통한다. 생 여뀌를 먹지 말라. 신장을 상한다. |
| | 櫛木 | 1일에 구기채를 끓인 물로 목욕하면 광택이 나고 병이 나지 않으며 늙지 않는다. 10일 저녁[人定]에 목욕하면 치아가 견고해진다. |
| | 脫著 | 이달에는 숨 양말을 신어 발을 따뜻이 한다. (봄에는 머리와 발이 모두 차가워야 한다고도 함) |
| | 服餌 | 桑枝湯을 올리고 桑枝煎을 만든다. 봄에 소속명탕 5첩을 먹고 여러 가지 보하는 散과 藥 각 1첩을 먹으면 온갖 병이 생기지 않는다. |
| | 起居 | 봄 3개월엔 늦게 자고 일찍 일어난다. 누울 때 봄에는 머리를 동쪽으로 두면 이롭다. |
| | 療疾 | 설날에 소변으로 腋氣를 씻어낸다.(『인제지』에 상세히 보인다.) |
| | 求嗣 | 15일에 등잔을 켜면 아이를 갖는다. 이달 우수에 부부가 함께 술을 한 잔 하고 합방하면 아이를 갖는다. |
| | 禁忌 | 이달에 초혼을 한 경우 독수공방하면 불길하다. 부득이하면 향로를 상 위에 놓아두고 푸닥거리를 한다. |
| | 祓禳 | 설날 寅時에 屠蘇酒를 마신다. 3일 대나무통 4개를 사서 집안 사방 벽 위에 걸어두면 蠶業이 만 배가 되고 재물이 들어온다. 7일에 남자는 적두 7알 여자는 14알을 삼키면 영영 병이 없다. |
| | 辟瘟 | 1일, 15일에 삼씨팥 14알을 우물에 던진다. (『인제지』에 상세히 보인다.) 입춘 후 경자일에 따뜻한 무청즙을 먹는다. |

고 건강한 출산을 위해 ‘11가지 형태’의 난산 대처법, 산후 조리와 태반 묻는 법까지 망라하여 정리했다. 아이를 기르는 법으로 ‘養兒十法’이라는 원칙⁴²⁾이 제시되는데 등과 배, 발을 따뜻하게 하고 머리와 가슴 부위를 서늘하게 하라는 말은 고금을 불문한 건강 지침으로 통용된다.

다음 부모와 노인을 장수하게 하고 잘 봉양하는 법에서 노인의 건강 수칙을 보자.

“노인의 도는 마땅히 선을 생각하고 악을 생각지 않아야 한다. 살림을 생각하고 죽임을 생각지 않으며, 믿음을 생각하지 속임을 생각지 않으며, (중략) 기쁨과

노여움을 줄이고, 너무 골똥히 보거나 듣지 않으며, 너무 심각히 생각지 않으며, 너무 염려하지 않으며, 탄식하지 않고 소리치지 않으며, 휘파람을 불거나 노래를 하지 않으며, 울음소리를 내지 않고 너무 슬퍼하지 않으며, 경조사에 나가지 않고 빈객을 접대하지 않고 연회석에 나가지 않으며, 늘 심겁게 먹어야 한다”⁴³⁾

나이를 들면서 신체활동의 저하, 생리적 노화의 진행에 순응하면 마음을 다스리고 대체할 것을 주문한다. 공자가 나이 六十을 耳順이라고 지칭한 것도 비슷한 맥락이다. 음식으로 노인을 보양하는 처방과

42) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 보양지3, 서울. 풍석문화재단. 2020. pp.211-212. “一要背煖, 二要肚煖, 三要足煖, 四要頭涼, 五要心胛涼, 六要勿見怪物, 七要脾胃常溫, 八要啼未定, 勿便飲乳, 九要勿服輕粉・朱砂, 十要少洗浴.”

43) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 보양지3, 서울. 풍석문화재단. 2020. p.20. “老人之道, 當常念善, 無念惡, 常念生, 無念殺, 常念信, 無念欺, …… 無極視, 無極聽, 無太用意, 無太思慮, 無吁嗟, 無叫喚, 無吟咏, 無歌嘯, 無啼啼, 無悲愁, 無哀慟, 無慶弔, 無接對賓客, 無預局席, 常常淡食.”

질병을 치료하는 처방 백여 개를 올렸다.

이처럼 풍석이 보는 개인의 몸의 수련(修身)은 어디까지나 부모의 봉양과 자식의 양육이라는 가(家)의 운영의 핵심적 가치와 나란히 함께 가는 것이었다. 齊家와 治國平天下의 상위 원칙으로 연결되며 자연스럽게 天地의 運行에 參贊化育하는 인간의 도리를 다하는, 儒家的 理想이 전제되어 있다. 이에 벗어난 개인의 양생은 大道에 어긋난 양생이요, 目的을 잃은 양생일 뿐이었다. 「보양지」에서 養老壽親과 求嗣育嬰이 함께 배치된 이유이다. 가정 단위가 전제된 양생은 다시 사회적으로 확장되어 百姓을 救濟하고, 자연으로 확장되어 萬物을 기르는 儒家的 理想으로 나아간다.

3.2. 鄉村 養生

조선의 농경사회에서 가정은 향촌의 이웃들과 돕고 기대며 살아간다. 사실 향촌의 대부분은 같은 성씨 일가들이 모여 사는 동족촌이기도 하다. 농사일을 함께 돕고, 집안 대소사에 향린의 사람들과 애환을 함께 하는 일은 공동체 안에서 각 가정의 지위 역할, 개인의 역할에도 매우 중요하다. 그런 일을 잘 하게 하는 것이 향약이다. 덕업상권, 과실상규, 예속상교, 환난상휼이라는 향약의 목표가 이를 잘 드러내준다. 여기서는 鄉飲酒禮와 鄉射禮를 살펴볼려 한다. ‘射丁(행사 진행 보조자)이 술잔 높이 들기 [揚觶]’라는 절차가 있는데, 사정이 술잔을 높이 들고서 외치는 말에서 鄉飲酒禮의 목적을 보여준다.

“삼가 생각건대 朝廷에서 옛 법도를 따라 禮敎를 돈독히 숭상하여 향음주례를 거행하게 되었으니 이는 음식을 먹고 마시기 위함이 아닙니다. 무릇 우리 어르신들과 젊은이들이 서로 권면하고 힘써서 신하된 사람은 忠을 다하고 자식된 사람은 孝를 다하며 안으로는 가정을 화목하게 하고 밖으로는 마을을 화합하여 흑시라도 실추되어 부모님을 욕보이게 하지 마소서.”⁴⁴⁾

이 절차는 본디 『周禮』에도 없었고 송나라에도 없던 것인데, 당나라 향음주례에 잠시 보이던 것을 서유구가 『鄉禮志』에서 다시 채용했다. 향음주례의 취지를 되새기며 孝와 忠, 和睦과 和順을 가정과 향촌에서 균형 있게 이루어 가려는 의지로 풀이된다. 향음주례라는 의례를 향촌에서 자리잡게 하여 가정 윤리를 마을 윤리로, 다시 국가 윤리로 확대해 가고자 하는 서유구의 뜻이 녹아 있는 것이다.

鄉射禮는 활쏘기다. 그런데 오늘날 양궁과 같은 스포츠와는 활을 쏘는 목적이 전혀 다르다. 활쏘기는 군자의 경쟁이라고 했는데, 적중되지 않아도 상대를 원망하는 것이 아니라 자기를 自反할 뿐이기 때문이다.⁴⁵⁾ 이처럼 군자들의 활쏘기는 단을 오르내리고, 서로 마주 절하면서, 長幼의 순서를 지키고 禮讓하는 태도를 보이고, 술잔을 주고받는 자세와 행동을 통해 사람의 인품과 덕성을 평가하고 권면하기 위한 자리였다. 서유구는 이런 향사례의 본래 의미를 좋게 여겼는데, 하지만 실제 서민들의 활쏘기를 경험을 해 보니 적중하기조차도 쉽지 않은 것임을 알았다. 서유구는 활쏘기 실력이 별로였던 것이다. 이에 서민의 활쏘기 예를 지금까지 군자, 경대부의 활쏘기 예와 구별하여 급을 낮추어 본 것에 대한 자기반성과 함께, 서민의 활쏘기 역시 卿士의 禮와 통하는 부분이 있다고 인정했다.

서유구는 서민의 사례에서 사냥감을 잡아야하는 필요성 때문에 오로지 적중을 목표로 한다지만 안으로 뜻을 바르게 하고, 밖으로 몸을 굳게 하며, 궁시 다루는 자세를 정확히 한(內志正·外體直, 持弓矢審固) 다음에야 적중을 바랄 수 있다는 점에서 양보, 현수, 읍양의 덕과 통하는 요소가 있다고 보았다. 그래서 두 가지를 모두 통합하여 그 사람의 덕성을 다 함께 살필 수 있는 예식으로 생각하여 활쏘기 모임을 “觀德會”라고 새로운 이름을 지었다. 두 가지 활쏘기가 그 근본에서는 서로 통하고 있음을 발견하고 신분 통합적이고 평등한 활쏘기의 의례를 만들어

44) 서유구 저. 임원경제연구소 역. 임원경제지 향례지1. 서울. 풍석문화재단. 2021. p.204. “恭惟朝廷率由舊章, 敦崇禮敎, 舉行鄉飲, 非爲飲食. 凡我長幼, 各相勸勸, 爲臣竭忠, 爲子盡孝, 內穆於閭門, 外順於鄉黨, 毋或廢墜以忝所生.”

45) 十三經(孟子). 河南. 中州古籍出版社. 1992. p.20. 《맹자》 〈공손추〉 上. “仁者如射. 射者正己而後發, 發而不中, 不怨勝己者, 反求諸己而已矣.”

간 것이다.⁴⁶⁾

향촌양생은 이제 ‘공동체의 풍속’의 형성으로까지 간다. “늦봄의 看花局(꽃구경 모임)”이란 항목을 살펴보자. 여기서 서유구는 예술적 안목의 고양을 공동체 생활의 즐겁음까지 그 정서적 유대와 공동체의 융화를 꾀하고 있다. 서울의 필운대와 북적동 주변의 집주인들이 좋은 봄날 꽃구경 모임을 열어, 상춘객들이 모이는 그 곳을 잠시동안이라도 무릉도원으로 만들고 있는 것이다. 전국 어디서나 이런 모임을 못할 이유가 없다. 서유구의 향촌 양생이 새로운 국면으로 전개되는 것이다.

승려 중수(仲殊)의 화품서(花品序)에 “매년 한식 전 후 술과 음식을 마련하여 상춘객들을 대접하되, 관계가 친소를 따지지 않았다. 이를 ‘看花局’이라 한다.”라 했다.

우리나라 서울(我東京都)에서의 꽃구경은 彌雲臺의 살구꽃과 北菴洞의 복사꽃을 최고로 친다. 매년 춘삼월이 되면 꽃을 찾고 버드나무를 따라(訪花隨柳) 여가에 많이 모인다. 곳곳의 집주인들은 이때 정원에 물을 주어 꽃을 가꾸며(灌園藝畹), 대나무 사림을 두르고 정자에 떠를 이어(竹扉茅亭) 손님들을 맞이한다. 시골(鄉野)의 경우 꽃피는 절기가 이보다 조금 늦고, 풍광이 뛰어난 장소도 일정하지 않다. 다만 이런 일을 좋아하는 이들이 정원과 연못을 어떻게 단장하고 꾸미는가(粧點園池)에 달려 있을 뿐이다.⁴⁷⁾

향촌에도 이런 春景은 어딘가 분명 있을 것이다.

46) 서유구 저, 임원경제연구소 역. 임원경제지 이운지4. 서울. 풍석문화재단. 2020. pp.569-570. “古之射有二，卿大夫之射，以升降揖遜獻酬爲禮，而不主於皮，儀禮卿射之禮，是也。庶民因田獵分禽，則以得中爲貴，周禮五物三曰主皮，是也。吾輩耕藝山野，固四民之一也。春秋選日射侯，當用民庶之禮。然內志正·外體直，持弓矢審固，然後可以言中，則卿射與主皮之射，一也。故曰，觀德之會。”

47) 서유구 저, 임원경제연구소 역. 임원경제지 이운지4. 서울. 풍석문화재단. 2022. p.530. “季春看花局 釋仲殊 《花品序》云：“每歲禁煙前後，置酒饌以待來客，賞花者，不問親疏，謂之‘看花局。’我東京都賞花，最稱彌雲臺杏花、北菴洞桃花每歲季春，訪花隨柳者，多集于此，處處主人，能灌園藝畹，竹扉茅亭以迎賓客。至於鄉野，花節差晚，勝地亦無定處，唯在好事者，粧點園池之如何耳。”

자기와 가족을 넘어 향촌의 모든 사람이 즐거운 시간을 만들어보라고 한다. 풍석은 이렇게 기준에 있던 것에 안주하지 않고 다시 좀 더 키우고, 의미를 넓혀가는 방향의 일을 권한다.

3.3. 國家 養生

사회 양생의 마지막은 국가 양생이다. 이는 전통적으로 경세제민, 농도경방으로 표현되었다. 의학에서 상의의국이라는 말이 있듯이 최고의 양생은 나라의 건강이라는 생각이 우리 전통에 나타나 있다. 이처럼 건강과 양생은 사회적으로 개인-가정-향촌-국가-천하로 확장된다.

서유구는 원래 유학에서 말하는 이상적 성왕의 시대란 농·공·상 모두 성현들이 기꺼이 힘을 기울여 발달시켜야만 하는 분야였다고 일갈하면서, 왕공과 사대부의 적극적 역할을 강하게 요구했다. 나라에는 크게 6가지 직분[六職]이 있는데, 왕공(王公), 사대부, 장인[百工], 상인[商旅], 농부, 길쌈아나[婦功: 실과 옷감 산업]의 고유한 직분을 가리킨다.⁴⁸⁾ 서유구는 육직은 상호 연관이 되어 있고 공업 제도가 육직의 근본이 되므로, 공업이 망가지면 육직이 모두 허물어진다고 했다. 이런 경우 누구보다 왕공과 사대부가 적극적으로 나서 공업 제도를 세워야 나라가 바로 산다고 했다.

근자는 ‘도구를 편리하게 하고 쓰임새를 이롭게 하는 방도[便器利用之道]’에 마음을 두고 《영조법식(營造法式)》이나 《천공개물》 같은 기술서를 연구하여 백성에게 실질적 효과를 끼치는 사람이다. 지금의 사대부는 그런 역할을 제대로 하고 있는가?⁴⁹⁾

48) 十三經注疏整理本 9. 북경. 북경대학출판사. 2000. pp.1236-1237. 「周礼注疏 卷39」<冬官·考工記 第6> “國有六職，百工與居一焉，或坐而論道，或作而行之，或審曲面勢，以飭五材，以辨民器，或通四方之珍異以資之，或勸力以長地財，或治絲麻以絀之。”

49) 서유구 저, 임원경제연구소 역. 임원경제지 섬용지3. 서울. 풍석문화재단. 2017. p.343. “論士夫宜留意工制。... 余願世之戒素餐，知慚愧之君子，少留心於便器利用之道，取《營造法式》、《天工開物》等書，熟講而亟試之，... 器械便利，民用殷阜。豈徒爲一鄉一閭之倡率？雖以仰禱論道經邦之萬一，亦可矣。”

이것이 소위 지배자들이 해야 할 책무인 것이다. 맹자를 필두로 儒家에서 지속적으로 견지해온 양보할 수 없는 원칙은 향산을 지킨 뒤에야 향심을 지킬 수 있다는 것이다. 경제와 예의는 국가라는 수레의 두 바퀴와 같다.

서유구는 국가 양생의 섬세한 비결로써 도둑을 방지하고 사회를 보호하는 방법을 제시하고 있는데, 이런 일은 향촌 단위에서 그칠 것이 아니라 나라 전체가 관계되는 사회적 양생이라고 할 수 있다. 서유구는 도둑을 막으려면 집안 방비를 철저히 하는 것뿐만 아니라, 평소 마을 사람의 인심을 쌓아두라고 했다. 게다가 이 논리는 사람의 마음을 심층에서 이해하는 방법으로 더욱 확장되고 있어 흥미를 끈다. 구휼을 할 때에 가난한 이들이 부끄러워하지 않게 은밀히 곡식을 빌려주는 데까지 나아간다.⁵⁰⁾ 심지어 문서도 작성하지 않고 이자도 부과하지 않으면서 풍년이 든 해에 값도 낮게 배려하기도 한다. 또 향촌 단위에서 공공 건축 사업을 일으켜 가난한 사람들이 일을 하면서 돈을 벌 수 있도록 해주는 방법도 있다. 이는 가난에 내몰려 하게 되는 도둑질을 미리 차단하는 효과가 있다. 일방적 구제를 넘어 섬세하게 계획된 자발적 갱생 루트로서 인간 심리의 근저에 있는 자기존중감을 보호하고 있는 것이다. 이러한 제반 조치가 풍석이 소망하는 사회 양생의 모습이다.

IV. 結論 - 天地養生의 道

지금까지 『林園經濟志』를 통해 儒家 양생의 미래적 가치로 의미를 가질만한 천지양생을 부각해 볼 수 있게 되었다. 『林園經濟志』의 양생의 구조는 최종적으로는 ‘천지양생’이다. 내 몸의 천지와 우주의 천지 순환을 조화 일치시키려는 일관된 노력으로, 그렇게 함으로써 천지의 운행에 동참하고 참여하고 混融爲一하는 것이다. 생명을 기르고 삶을 보양하는

방도로써 규모와 체계를 갖춘 동아시아 양생의 도의 참 면목이 여기에 있다. 동아시아 전통에서는 인간의 모든 건강과 행복과 삶의 의미는 여기에서 샘솟아 나오는 것으로 여겼다. 나와 환경과 사회_ 그 전체를 관통하는 천지의 기운의 조화로운 전개를 지향한다.

나의 개인 양생은 시공이라는 환경양생과 인간 공동체라는 사회양생과 긴밀히 연계된다. 그리고 각 단위는 천지의 양생으로 관통된다. 내 몸의 천지양생, 시공이라는 환경의 천지양생, 가정 향촌 국가라는 공동체에서의 천지양생이 있을 수 있다. 각 단위의 천지양생에서 때로는 사람이 적극적으로 개입하여 하늘과 땅의 밸런스와 묘합을 주도할 수 있다. 천지양생에서 사람의 선도적 역할이 폭넓게 인정된다. 서유구의 표현대로 ‘자연경’과 ‘성경’이 상호 보완하는 관계로 이어진다. 자연은 사람을 낳고, 사람은 자연이 가는 길을 함께 열어간다.

우리는 지난 2년 동안 코로나 사태로 이 세계에서 개인이 혼자 건강할 수 없다는 공통된 인식에 도달했다. 儒家 양생의 지향이 지금 우리에게 많은 시사점을 던져주는 것이다. 한 시절이 가고 다시 한 시절이 오듯이 비록 오래 전에 구성된 사고체계이지만 새로운 환경 조건에서 유의미한 부분을 되돌아볼 필요가 있는 이유이다.

과학의 진전을 통해 우리는 몸 자체도 마이크로 레벨의 ‘사회’로 이루어진 매크로 사회라는 사실을 받아들인다. 양생 모드가 확장되어 가는 과정은 끊어짐이 없다. 몸 바깥의 거대 사회가 천지양생으로 일관성을 가진다면, 몸 안의 사회체계에서도 당연히 마이크로 천지양생이 이루어져야 한다고 전제할 수 있다. 양생의 모드는 안팎으로 일관되고, 그것은 끊어짐이 없다. 과학과 나란히 보조를 맞추어 가는 양생의 길이 여기에 있는 것이 아닐까.

감사의 말씀

이 연구는 2019 전북대학교 연구중점교수 지원 프로그램의 도움을 받았습니다.

50) 서유구 저, 임원경제연구소 역, 임원경제지 예규지1. 서울. 풍석문화재단. 2019. p.58. “如有餘之家, 只在本案左右 鄉庄鄰近, 或遇荒年, 可令家人密呼極貧之人, 黑晚至家, 不令人知, 恐生慚愧.”

References

dir/node?dataId=ITKC_MO_0599A)

1. 서유구 지음, 임원경제연구소 역. 林園經濟志
섬용지 1, 2, 3. 풍석문화재단. 2017.
2. 서유구 지음, 임원경제연구소 역. 林園經濟志
유예지 1, 2, 3. 서울. 풍석문화재단. 2017.
3. 서유구 지음, 임원경제연구소 역. 林園經濟志
이운지 1, 2, 3, 4. 풍석문화재단. 2019.
4. 서유구 지음, 임원경제연구소 역. 林園經濟志
정조지 1, 2, 3, 4. 서울. 풍석문화재단. 2020.
5. 서유구 지음, 임원경제연구소 역. 林園經濟志
보양지 1, 2, 3. 서울. 풍석문화재단. 2020.
6. 서유구 지음, 임원경제연구소 역. 林園經濟志
상택지. 서울. 풍석문화재단. 2019.
7. 서유구 지음, 임원경제연구소 역. 林園經濟志
예규지 1, 2. 풍석문화재단. 2017.
8. 서유구 지음, 임원경제연구소 역. 林園經濟志
향례지 1, 2. 풍석문화재단. 2021.
9. 서유구 지음, 임원경제연구소 역. 林園經濟志
예원지. 미출간본.
10. 서유구 지음, 임원경제연구소 역. 林園經濟
志 인제지. 미출간본.
11. 안대회. 이현일 편역. 한국산문선8. 책과 자
연. 민음사. 2017.
12. 李滉 著, 조남욱 역. 성학십도. 교육출판사.
1986.
13. 商務印書館本影印. 十三經. 中州古籍出版社.
1992.
14. 정명현 외. 임원경제지(개관서). 서울. 씨앗
을뿌리는사람. 2012.
15. 전종욱. 조선 鍼灸의 지향에 대한 小考. 대한
한의학원전학회지. 2019. 32(3).
<https://doi.org/10.14369/jkmc.2019.32.3.059>
16. 十三經注疏整理本 9. 북경. 북경대학출판사.
2000.
17. 十三經(孟子). 河南. 中州古籍出版社. 1992.
18. 『楓石全集』 한국고전종합DB. [cited at 4
May, 2022]; Available from:
<https://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=MO#/>

부록 1. 『임원경제지』 16지의 내용

| 순서 | 16지 | 뜻 | 내용 요약 | 권수 |
|-----|----------|----------------------------|------------------|-----|
| 1 | 본리지(本利志) | 봄에 밭 갈아 가을에 수확하는 작물에 대한 기록 | 농사 일반, 곡물농사 | 13 |
| 2 | 관휴지(灌畦志) | 두렁밭에 물 대서 기르는 채소에 관한 기록 | 채소·약초농사 | 4 |
| 3 | 예원지(藝畹志) | 꽃 재배에 대한 기록 | 화훼농사 | 5 |
| 4 | 만학지(晩學志) | 늘그막에 배운 나무농사에 관한 기록 | 과일·나무농사 | 5 |
| 5 | 전공지(展功志) | 부녀자의 옷감 짜기와 양잠에 관한 기록 | 옷감제조 생산 및 옷감만들기 | 5 |
| 6 | 위선지(魏鮮志) | 위선처럼 기상 예측을 잘하는 일에 관한 기록 | 기상·천문과 풍흉 예측 | 4 |
| 7 | 전어지(佃漁志) | 목축, 사냥, 어로에 관련된 기록 | 가축·양봉·양어·사냥·어로 | 4 |
| 8 | 정조지(鼎俎志) | 술과 도마를 사용하는 일에 관련된 기록 | 요리하기 | 7 |
| 9 | 섬용지(贖用志) | 넉넉하게 쓰일 생활용품에 관련된 기록 | 건축 및 일용 도구 | 4 |
| 10 | 보양지(葆養志) | 몸의 양생에 관한 기록 | 건강법 | 8 |
| 11 | 인제지(仁濟志) | 질병을 구제하는 일에 관한 기록 | 치료법 | 28 |
| 12 | 향례지(鄉禮志) | 향촌과 가정의 의례에 관한 기록 | 마을의 의례와 관혼상제 | 3 |
| 13 | 유예지(游藝志) | 향촌 선비가 익혀야 할 6예에 관한 기록 | 심신의 단련과 교양공부 | 8 |
| 14 | 이운지(怡雲志) | 고상한 삶을 즐기는 일에 관한 기록 | 수준 높은 감상안목과 취미생활 | 8 |
| 15 | 상택지(相宅志) | 집 지을 곳을 살피는 일에 관한 기록 | 좋은 집터 잡기 | 2 |
| 16 | 예규지(倪圭志) | 계예와 백규처럼 재부를 늘리는 일에 관한 기록. | 상업 활동과 재테크 | 5 |
| 합 계 | | | | 113 |

부록 2. 『임원16지』 체계표: 물(物)-인(人)-천(天) 통합 시스템

| | 원질 | 기질 | 몸 | 사회 | 천지 |
|------------|----------------------------------|------|------------|-----------------------|---------------|
| 단위 | 무기물 | 유기물 | 인체(생리) | 인간(윤리) | 성인(섭리) |
| 생명 | 생명기반 | 생명기운 | 몸 생명 | 사회생명 | 천지생명 |
| 규율 | 천지지기 | 정기신 | 양생 | 인륜 | 천명 |
| | 오운육기 | 삼음삼양 | 오장육부 | 삼강오륜 | 참찬화육 |
| 분야 | 공업, 상업, 기상, 농업 | | 음식, 의약, 건강 | 감성, 지성, 교양 | 임원경제인 |
| 기름 (기쁨) | 食力 구복지양 | | | 養志 이복지양 | 허실겸양, 오관구열 |
| 16지 | 섬용, 예규, 위선, 전어 본리, 관휴, 만학, 전공 | | 정조, 보양, 인제 | 이운, 유예, 향례, 예원, 상택 | 청복 |

부록 3. 양생월령표 첫 쪽(고대본)

