

## 『조선왕조실록』에 나타난 양생법 고찰

남정현 · 이재우 · 이상재<sup>1)\*</sup>

부산대학교 한의학전문대학원 한의학과 대학원생

<sup>1)</sup> 부산대학교 한의학전문대학원 양생기능의학부

## An Analysis of Yangseng(養生) in 『The Annals of the Joseon Dynasty』

Jeonghyun Nam, Jaewoo Lee, Sangjae Lee<sup>1)\*</sup>

Department of Korean Medicine, School of Korean Medicine, Pusan National University

<sup>1)</sup> Department of Longevity and Biofunctional Medicine, School of Korean Medicine, Pusan National University

### Abstract

**Objective :** The purpose of this study was to analyze the frequency and contents of each ‘Yangseng(養生)’ category appeared in 『The Annals of Joseon Dynasty』, based on the Yangseng-related terms used in the records.

**Method :** We selected 11 terms with the same meaning as ‘Yangseng(養生)’ and searched each of them on the website of the Annals of Joseon Dynasty online search service. Among the total of 679 records, 343 were classified into five categories: ‘Mind Yangseng(精神養生)’, ‘Food Yangseng(飲食養生)’, ‘Doin-angyo(導引按蹻)’, ‘Lifestyle Yangseng(生活養生)’, and ‘Herb Yangseng(藥草養生)’. The contents and characteristics of each Yangseng category appeared in the 『The Annals of Joseon Dynasty』 were studied.

**Results :** The term ‘Jo-seop(調攝)’ was most frequently used in the same meaning as Yangseng(養生), followed by ‘Jo-ri(調理)’, ‘Jo-ho(調護)’, ‘Jo-yang(調養)’, and ‘Seop-yang(攝養)’. The frequency of records categorized into specific Yangseng methods(養生法) was in the order of ‘Lifestyle Yangseng’, ‘Mind Yangseng’, ‘Food Yangseng’, ‘Herb Yangseng’ and ‘Doin-angyo(導引按蹻)’. The contents of ‘Mind Yangseng’ included ‘control of emotions and thoughts’, ‘control of self-interest’, ‘emphasis on the cultivation of mind’, and ‘avoidance of stress’. The contents of ‘Food Yangseng’ were related to the amount of food intake and types of food. The contents of ‘Lifestyle Yangseng’ were related to ‘work-rest balance(勞逸)’, ‘seasons(季節)’, ‘residence(居處)’, ‘bath(沐浴)’, ‘sexual life’, ‘sleep’, and ‘clothing’. The frequency of ‘work-rest balance(勞逸)’ was among the highest.

**Conclusion :** Emphasis on mental health and work-rest balance appeared in 『The Annals of the Joseon Dynasty』 can have significant implications on people of today.

**Key words :** Yangseng, Life nurturing, The Annals of the Joseon Dynasty, Health promotion, Korean Medicine

• 접수 : 2020년 3월 31일 • 수정접수 : 2020년 4월 13일 • 채택 : 2020년 4월 14일

\*교신저자 : 이상재, 50612 경상남도 양산시 물금읍 부산대로 49 부산대학교 한의학전문대학원 양생기능의학부  
전화 : 051-510-8472, 팩스 : 051-510-8437, 전자우편 : prehan@pusan.ac.kr

## I. 서론

양생(養生)은 신체와 정신의 안정을 추구하고 자연과 조화로운 삶을 목표로 하는 동아시아 특유의 건강문화 개념으로, 한의학의 핵심적인 영역이다.<sup>1)</sup> 한국은 고대부터 양생의 전통이 이어져 왔으며, 중국 도가의 전래 이후에는 독자적 발전을 이루어 의학의 한 영역으로 자리매김 하였다.<sup>2)</sup> 우리의 독자적 건강법인 양생은 생명력을 기른다는 의미로써, 개인이 가진 수명을 다하며 장수할 수 있도록 하는 노력의 전체라고 이해할 수 있다.<sup>3)</sup> 따라서 한의학에서 말하는 양생의 본질적인 목적은 질병 자체의 치료보다는 예방에 있으며, 심신이 모두 건강하고 만족스러운 삶을 추구하는 것을 목표로 한다. 이는 오늘날의 ‘웰빙(well-being)’과 같은 개념이라고도 할 수 있다.<sup>4)</sup>

현대에는 치료의학 중심에서 예방의학을 중시해야 할 필요성이 대두되고 있다.<sup>5)</sup> 즉, 다양한 생활습관질환, 만성질환, 전염병 등에 맞서는 보건교육, 건강증진, 전인적 접근 등에 무게를 둔 의학이 그 중요성을 더해가고 있다. 특히, 최근 메르스(MERS), 코로나바이러스감염증-19(COVID-19)와 같은 전 세계적 유행병에 맞서는 경험을 통해 국민들은 개인의 습관과 노력을 바탕으로 한 질병 예방의 가치를 크게 실감하였다. 자연과 일상 속에서 건강을 추구하며 질병의 예방에 초점을 둔 ‘치미병(治未病)’이라는 한의학의 고유 사상을 잘 계승하고 실천한다면 현대 인류에게도 큰 가치를 가질 것이다.<sup>6)</sup>

양생에 관한 문헌연구는 주로 도가서적 또는 한의학 고문헌을 바탕으로 이루어졌다. 도가서적과 관련된 연구로는 『道德經』<sup>7)</sup>, 『老老恒言』<sup>8)</sup>에 나타난 양생에 대해 고찰한 연구들이 진행된 바 있으며, 한의학 고문헌으로는 『黃帝內經』<sup>9)</sup>, 『東醫寶鑑』<sup>10)11)</sup>을 통해 구체적 양생법과 그 특징을 다룬 연구들이 있다. 최근에는 국내 양생 연구의 동향 분석<sup>12)</sup>, 설문도구 분석<sup>13)</sup>, 양생의학 전망 연구<sup>14)</sup> 등 현대의 양생 응용을 위한 연구들이 이루어지고 있으며, 한의학뿐만 아니라 간호학<sup>15)</sup>, 체육학<sup>16)</sup> 등의 분야에서도 다방면으로 연구되고 있다.

고문헌에 정리된 양생론은 그 학문적 또는 의학적 가치가 매우 크지만, 당대 선조들의 실제 생활 속에서 어떠한 방식으로 양생이 구현되었는지 살피기에는 한

계가 있다. 그럼에도 불구하고 당대에 쓰인 일기나 문집 등의 사실적 기록에 나타난 양생법에 대해 구체적으로 분석된 연구는 없다. 한편, 『조선왕조실록』은 조선시대 역사적 사실들을 담은 당대의 국가 공식 기록으로, 조선시대 연구에 필수적이고 가장 사료적 가치가 높은 자료이다.<sup>17)</sup> 날짜별로 사건들이 모두 기록된 『조선왕조실록』은 『승정원일기』와 더불어 한국 의학사 분야에서도 빈도 높게 응용되기도 한다<sup>18)</sup>. 『조선왕조실록』에 기록된 양생에 관한 연구는 당대 양생에 대한 지식과 그 실천을 보다 실제적인 사실을 바탕으로 기술할 수 있다는 의미가 있을 것이다. 이에 본 연구는 『조선왕조실록』에 나타난 양생 관련 용어의 쓰임을 바탕으로 당시에 실제로 중시되거나 실천되었던 양생법의 내용을 분석하고, 그 특징에 대해 고찰하고자 하였다.

## II. 연구방법

### 1. 양생관련 용어 및 내용 검색

『조선왕조실록』에서 양생(養生)의 의미로 쓰인 용어를 선별하였다. 건강이나 의료와 관련된 기록 중에 양생과 유사한 뜻으로 사용된 용어들을 추리는 과정을 통해 양생(養生) 외에 보섭(保攝), 보중(保重), 섭리(攝理), 섭생(攝生), 섭양(攝養), 조리(調理), 조보(調保), 조섭(調攝), 조양(調養), 조호(調護) 등 총 11가지의 용어를 찾을 수 있었다.

‘조선왕조실록(<http://sillok.history.go.kr>)’ 온라인 서비스 사이트에서 선별한 양생 관련 용어들을 한자로 검색하여 총 754건의 국역된 기록을 찾았다. 이중 건강과 관련이 없는 정치적 의미의 화평이나 기후(氣候)를 조절하는 당시의 직임 등의 의미로 쓰인 75건은 제외하고, 양생의 의미에 부합하는 679건을 선별하였다.

### 2. 분석

선별된 양생관련 기록 앞뒤 내용 속에 포함된 양생의 방법을 찾아 ‘마음양생’, ‘음식양생’, ‘도인안교(導引按蹻)’, ‘생활양생’, ‘약초양생’ 등 5가지 양생 범주<sup>19)</sup>로 분류를 시도하였다.

이 과정에서 ‘청컨대 조리(調理)하소서’, ‘보중(保重)하시기를 바랍니다’, ‘몸을 평안히 조섭(調攝)하시오’와 같은 안부 인사나 ‘섭양(攝養)에 절도가 있어’, ‘사람의 병은 거의 반드시 섭생(攝生)을 잘못된 소치’ 등 단순한 신체 보호의 의미로 쓰인 360건은 양생의 구체적인 방법을 특정할 수 없어 제외하였다. 또한, 하나의 기록에 두 가지 이상의 양생법이 나타난 경우에는 별개의 것으로 간주하여 각각의 양생 범주에 포함시켰다. 결과적으로 총 343건의 양생법을 범주에 따라 분류하고 그 내용을 분석하였다.

5가지 범주 중 비교적 다양한 방법이 제시된 마음양생, 음식양생, 생활양생은 하위 범주로 항목화하여 표로 정리하였다.

### III. 본 론

#### 1. 양생 관련 용어 및 내용의 빈도

양생과 관련된 11가지 용어의 사용 빈도를 시기별로 정리한 결과는 Table 1과 같다. 679건 중 ‘조섭(調攝)’이 291건으로 가장 많이 사용되었고 ‘조리(調理)’, ‘조호(調護)’, ‘조양(調養)’, ‘섭양(攝養)’, ‘양생(養生)’의 순이었다. ‘섭생(攝生)’, ‘보섭(保攝)’, ‘섭리(攝理)’의 빈도는 낮았다.

『조선왕조실록』에서는 오늘날 많이 사용하는 ‘양생’보다 ‘조섭’, ‘조리’, ‘조호’의 경우가 더 많은 빈도로 사용되었음을 알 수 있다.

Table 1. Frequency of terms related to Yangseng in 『The Annals of the Joseon Dynasty』

용어	태조	정종	태종	세종	문종	단종	세조	예종	성종	연산군	중종	인종	명종	선조	광해군	인조	효종	현종	숙종	경종	영조	정조	순조	헌종	철종	고종	순종	전체 검색 건수	양생 의미 부합
보섭 保攝	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4
보중 保重	0	0	4	8	0	0	0	1	13	0	1	1	1	4	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	38	29
섭리 攝理	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	2	0	2	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	10	1
섭생 攝生	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	3	0	0	2	2	0	1	0	0	0	0	0	0	15	15
섭양 攝養	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	8	7	1	1	0	8	1	10	1	3	1	1	1	0	49	47
양생 養生	1	0	0	1	0	1	0	0	4	0	10	0	4	15	1	2	2	2	4	0	5	0	2	0	0	4	1	59	40
조리 調理	0	0	1	6	8	2	5	0	14	1	14	0	7	11	4	1	1	1	8	2	10	1	3	1	0	3	0	104	95
조보 調保	0	0	0	0	1	0	1	0	3	0	2	4	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	19
조섭 調攝	0	0	1	19	2	3	15	0	17	2	10	1	5	37	10	6	3	4	62	15	63	8	11	0	1	2	0	297	291
조양 調養	0	0	0	2	0	3	0	0	6	1	5	0	2	6	3	1	0	4	12	4	4	3	7	0	0	2	0	65	55
조호 調護	0	0	6	3	0	3	2	3	5	0	3	0	2	16	0	5	0	0	23	9	3	4	5	0	0	2	0	94	83
합계	1	0	12	42	12	13	24	5	64	4	48	7	33	104	28	16	7	14	121	31	99	17	32	2	2	15	1	754	679

Table 2. Number of each Yangseng category appeared in 『The Annals of the Joseon Dynasty』

양생범주	마음양생	음식양생	생활양생	도인안교	약초양생	합계
빈도(건)	56	37	219	1	30	343

양생법의 내용을 범주별로 분류한 결과는 Table 2와 같다. 생활양생, 즉, ‘노일(勞逸)’, ‘계절’, ‘거처’, ‘목욕’, ‘성생활’, ‘수면’, ‘의복’ 등과 관련된 양생법이 219건으로 가장 높은 빈도를 보였다. 그 외 마음양생, 음식양생, 약초양생의 순이었으며, 도인안교는 1건 있었다.

## 2. 범주별 양생법 내용

### 1) 마음양생

Table 3. Mind Yangseng

마음양생	분류	빈도(건)
	감정과 생각의 절제	27
사욕(私慾)의 절제	9	
수양(修養)의 강조	13	
회피(回避)	2	
기타	5	

#### (1) 감정과 생각의 절제

본 연구 중 『조선왕조실록』에서 제시된 마음양생의 방법 중에서는 감정 및 생각의 절제와 관련된 것이 가장 많았다.

감정의 절제는 조섭(調攝)의 근본을 “희로(喜怒哀)를 신중히 하고 말씀을 화평하게 하는 것”<sup>20)</sup>에서 찾고, “마음을 편안하게 가지는 것이 곧 약(藥)이고 다른 방법이 없다”<sup>21)</sup>고 하는 등의 기록에서 강조되고 있으며, 특히 지나치게 슬퍼하거나(悲) 성내는 것(怒)을 경계하는 모습으로 나타나 있다.

‘비(悲)’에 관한 것으로는 “지나치게 애상(哀傷)하다가 조섭(調攝)하는데 어긋남이 있을까 염려”<sup>22)</sup>하거나, 과도한 슬픔으로 인한 병인 ‘훼질(毀疾)’을 우려하는 기록<sup>23)</sup>이 있다. ‘노(怒)’의 절제는 선조 때에 양생과 관련한 진언을 자주 올렸던 유희춘(柳希春)이 “성냄이란 누구에게나 반드시 있는 것이지만 가장 삼가지 않아서는 안 되는 일입니다. 덕을 양성하는 것뿐 아니라 양생(養生)에 있어서도 가장 중요한 일입니다”<sup>24)</sup>라 말한 내용에서 잘 나타나 있다. 이외에도 “격노하여 심기를 너무 부린다면 결국 섭양하는 방도가”<sup>25)</sup> 아니며, 이를 다스

리기 위해서는 “靜”한 글자를 조섭하는 방도로”<sup>26)</sup> 삼거나, “폭발하는 듯한 행동을 깊이 경계”<sup>27)</sup>하라는 방법이 제시되어 있다.

한의학에서 칠정(七情), 즉, 희(喜), 노(怒), 우(憂), 사(思), 비(悲), 공(恐), 경(驚)의 7가지의 정서가 어느 한 쪽으로 과도하게 치우치는 것은 기(氣)의 부조화를 초래하여 곧 병의 원인이 된다. 이와 같은 인식을 바탕으로 건강한 삶을 추구하는 데 있어 조화로운 감정과 안정적인 정서 상태를 중시하는 모습을 파악할 수 있었다.

생각을 줄임으로써 심신(心身)의 건강을 추구하고 있는 내용은, “조양(調養)의 방도는 심화(心火)를 식히고 사려(思慮)를 더는 것만 같음이 없”<sup>28)</sup>고, “마음을 맑게 하고 사려(思慮)를 더는 것이 섭양(攝養)의 제일가는 처방(處方)”<sup>29)</sup>이라는 등의 기록에서 나타난다. 또한, 성궁에게 “모함한 이 상소로 동념(動念)치 마시고 마음을 화평하게 가져 섭양(攝養)의 도리를”<sup>30)</sup> 다할 것, “마음을 맑히고 생각을 고요하게 가지며”<sup>31)</sup> 조호(調護)하는 도리를 다할 것을 당부하는 기록도 모두 생각의 절제를 강조하고 있다.

#### (2) 사욕(私慾)의 절제

욕심을 줄이는 것 또한 마음양생의 중요한 방법으로 강조되고 있었다. “기욕(嗜慾)을 줄여서 진원지기(眞元之氣)를 보호하”<sup>32)</sup>여야 하고, 양생(養生)을 잘 하려면 “먼저 그 마음을 길러서 능히 물욕을 버리고 본원(本源)을 맑게”<sup>33)</sup>해야 하며, “몸을 보섭(保攝)하는 데도 과욕(寡慾)보다 나은 것이 없다”<sup>34)</sup>와 같은 기록에 나타나 있다. 쾌락의 욕구, 즉, “이목(耳目)의 즐거움을 추구하여 정신을 기르는 데에 방해가 있는”<sup>35)</sup> 것을 경계하고 삼가야 한다는 내용도 있다. 이처럼 물질적 이익이나 향락을 충족시키려 하는 것은 심신의 피로와 손상을 야기하기에 양생에 어긋나는 일이고, 욕심을 줄이는 것이 곧 신체를 보호하는 일이라는 인식이 반영되어 있다.

사욕의 절제는 곧 소박하고 담담한 마음가짐, 즉, ‘염담허무(恬淡虛無)’의 자세로도 이어진다. “한때의 기쁨을 걸어서 심지(心志)가 방탕한 데에 이르지 않도록 하고, 의관(衣冠)·기용(器用)은 소박한 것을 유지하도록 힘써서 주옥(珠玉)·금수(錦繡)를 몸에 가까이하지

않도록 할 것<sup>36)</sup>을 강조하는 대목에서는 욕심이 없고 초연한 염담허무의 태도를 양생하는 요체로써 강조하고 있다.<sup>37)</sup>

(3) 수양(修養)의 강조

정신건강을 추구함에 있어 수양적 측면이 존재하는 것은 한의학적 마음양생의 특징이다. 본 연구 중 『조선왕조실록』 내용에서도 “양생(養生)과 양심(養心)은 동일한 수양법<sup>38)</sup>임을 강조하고, “기질(氣質)을 함양하고 덕성(德性)을 훈도(薰陶)하며 조호(調護)하고 보양(保養)<sup>39)</sup>할 수 있다는 내용이 있었다. 또한, “병 치료는 단지 약이(藥餌)와 음식물로만 하는 것이 아니라 반드시 마음을 다스리고 원기를 양성한 다음에야 병을 고치게 됩니다<sup>40)</sup>”라는 등의 내용에서는 다른 양생법보다 마음의 수양을 중시한 것이 특징적이었다.

한편, “늘 마음과 정신이 편안하고 화평하여 흔들리지 않게 하고, 일들이 각각 절로 마땅하게 처리되어 자신이 힘을 쓰지 않음으로써 조양(調養)<sup>41)</sup>할 수 있다는 설명도 있었다. 이는 궁극적으로 정신 수양을 통해 도덕적, 심리적 담대함을 갖추므로써 감정이 쉽게 요동치거나 치우치지 않도록 하는 모습이다.

(4) 회피(回避)

마음양생을 해치는 요소를 회피하는 양생법도 있었다. 왕이 화병(火病)을 앓을 때에 ‘다시는 아뢰지 않음<sup>42)</sup>’으로써 심기를 억제하여 조양(調養)하고, 불합리한 것에 대해 ‘관심을 갖지 않음’으로써 화평함에 이르는 것을 말하는 내용<sup>43)</sup>이 있다. 이는 단기적 회피를 통해, 해결이 어려운 스트레스 요인에 대처하고 심리적 안정을 추구하는 모습이다.

2) 음식양생

Table 4. Food Yangseng

	분류	빈도(건)
음식양생	음식 섭취량의 조절	16
	음식의 종류	14
	기타	7

(1) 음식 섭취량의 조절

음식양생과 관련된 기록은 모두 몸이 허약할 때 충분한 양의 음식을 섭취할 것을 권장하는 내용으로 나타났다.

구체적으로는 “음식물을 주고 조리(調理)하도록<sup>44)</sup>하거나, 보중(保重)하라면서 음식과 과물을 보낸 사례<sup>45)</sup>, ‘찬선(饌膳)<sup>46)</sup>이나 ‘반찬<sup>47)</sup>을 섭취함으로써 성체를 돌보기를 바라는 내용 등이 있다. “물과 미음을 입에 대지 아니하여... 섭취(攝養)에 어긋<sup>48)</sup>난다, “음식을 잊어버려 위에(違豫)에 이를까<sup>49)</sup> 두렵다는 기록에서는 음식물의 섭취가 충분치 못할 경우 양생에 해로우며 곧 질병으로 이어질 수 있다는 인식이 드러난다.

한편, 선조 때 유희춘(柳希春)이 “대저 사람이 저녁밥은 혹 거를 수 있으나 아침·점심은 거를 수 없는 것입니다.”라 하면서 ‘양생(養生)하는 경험방(經驗方)’으로 새벽에 흰죽 먹기를 권하고, 이것이 위기(胃氣)를 부드럽게 하여 진액(津液)을 내게 된다고 말하는 기록<sup>50)</sup>도 있다. 이는 한의학에서 예로부터 저녁에 소식(小食)하는 것을 건강법으로 삼아온 것<sup>51)</sup>과, 아침식사를 중시하는 오늘날의 인식과도 일맥상통하는 내용이다.

본 연구에서 살펴본 『조선왕조실록』 기록 중에서는 과식을 우려하는 내용은 뚜렷하게 나타난 것이 없었으며, 오히려 건강 회복과 유지를 위해 식욕과 입맛을 강조하는 모습이 나타나 있다. 이는 음식을 비위(脾胃)의 소화과정을 거쳐 생성되는 ‘후천지정(後天之精)’이라 하여, 태어날 때 타고나는 ‘선천지정(先天之精)’을 보충하고 생명활동을 유지하게 하는 영양물질로 바라보는 한의학적 인식이 반영된 것으로 보인다.

(2) 음식의 종류

음식의 종류로는 육류의 섭취를 강조하는 내용이 많았다. 주로 이를 통해 인체 생명활동의 주재가 되는 기혈(氣血)을 보강하도록 하는 맥락으로 나타났다.

한 가지 사례로, 생선이나 고기가 없는 ‘소선(素膳)’을 오래하면 조섭(調攝)에 어그러지니 우려를 표하는 조석문(曹錫文)의 말에, 임금이 “나는 본래 기운이 강인하여 비록 고기를 먹지 않는다고 하더라도 손상은 없다.”라고 답하는 기록<sup>52)</sup>이 있다. 이는 타고난 선천지기의 부족을 육식을 통해 보충하도록 했던 당시의 인식이 보이는 부분이다. 그밖에도 ‘고깃국’이 아니고서는 기체(氣體)를 보중(保重)할 수 없다<sup>53)</sup>, ‘주육(酒肉)’으로 기혈을 보양하지 않는다면 병이 깊어질 것이라는 언급<sup>54)</sup> 등 다양한 장면에서 육류의 섭취를 권장하는 내용이 나타나 있다.

고기와 함께 술을 이용하는 경우도 있었다. 그 예로는, ‘군주는 깊은 궁궐에서 성장(生長)하여 보통 사람들

과 다르니, 비록 초상(初喪) 때라 하더라도 병이 있으면 술과 고기를 먹는다'는 세종대왕(世宗大王)의 유훈(遺訓)을 언급하는 기록<sup>55)</sup>과, “병을 얻었다 하니, ... 때때로 술과 고기를 보내서 몸을 조섭(調攝)하고 보양(保養)하게 하라.”<sup>56)</sup>는 기록 등이 있다. 또한, 왕이 ‘육즙(肉汁)’을 올리지 못하게 하면 ‘향온(香醞)’이라는 술을 조금 올리게 하여 기체(氣體)를 조섭(調攝)하는 것이 마땅하다는 내용<sup>57)</sup>에서는 육류 대신 술을 통해 몸의 조섭을 돕는 맥락도 파악할 수 있었다.

또한, 선조실록에는 몸을 회복시키거나 기혈을 보양하는 음식들로 ‘삼선고(三仙糕)와 꿀물’, ‘우유’, ‘생마죽(生薯蕷粥)’이 언급되어 있다. 성후(聖候)의 맥도(脈度)에 허약함이 보이자, “반드시 맛있는 음식을 계속 드시어 서둘러 원기를 도와 원기가 떨어지지 않게 하시고”, 조섭(調攝)을 위해 “삼선고(三仙糕)와 꿀물을 함께 드시고”, “우유는 기혈을 보양하여 열과 갈증을 없애며 생마죽(生薯蕷粥)은 원기를 돕는 것이니 이를 모두 자주 드소서.” 라고 말하는 기록<sup>58)</sup>이 있다. 몸이 허약할 때에 달고 맛있는 음식을 권장하는 모습이다.

한편, 보통 때의 식이절제(食餌有節)에 있어서는 기름진 음식을 피해야 함이 드러나 있다. “수라에 더러 기름진 음식물이 있었으니, 음식을 조절하셨다고 말할 수 없습니다.”<sup>59)</sup>, “음식의 공양도 간약하고 담박하게 하여 기름지고 부드러운 것을 입에 대지 않도록 해야 합니다.”<sup>60)</sup>라는 대목에서 평소 기름지지 않고 담백한 음식을 권장하고 있음을 알 수 있다. 이는 고열량, 고지방 식사가 건강 위협 요소로 주목 받고 있는 현대에도 여전히 중요한 가치가 있는 내용이다.

### 3) 생활양생

Table 5. Lifestyle Yangseng

	분류	빈도(건)
생활양생	노일(勞逸)	119
	계절	41
	거처	35
	목욕	9
	성생활	5
	수면	3
	의복	7

#### (1) 노일(勞逸)

생활양생 중에서는 노일(勞逸)에 관한 내용이 가장 높은 빈도수를 보였다. 노일양생은 적절한 노동(勞)과 휴식(逸)을 통해, 인체의 기능이 움직임(動)과 고요함(靜)의 조화 속에서 가장 정상적인 상태를 유지 하는 것을 목표로 한다.<sup>61)</sup>

『조선왕조실록』에서도 과도한 노동을 삼가라는 내용이 다수 나타나 있다. “2, 3일 동안 기동을 멈추고 조리(調理)<sup>62)</sup> 하도록 권하거나, “깊은 밤에 수고롭게 거동하심<sup>63)</sup>을 우려하는 등, 대부분이 조섭(調攝)을 위해 움직임을 멈추도록 하는 내용이었다. 구체적 사례로는, 왕세자에게 ‘청정(聽政)<sup>64)</sup>을 맡김으로써 왕의 노고를 분담하거나, 조섭(調攝)을 위해 ‘서연(書筵)<sup>65)</sup>, ‘우제(虞祭)<sup>66)</sup>, ‘가례(嘉禮)<sup>67)</sup>, ‘강연(講筵)<sup>68)</sup> 등의 예(禮)나 행사의 정지를 청하는 기록이 있었다. 또한, 신하에게 휴가를 주거나 그의 임무로부터 해직시켜 조리할 수 있도록 하는 기록도 많았다.

그럼에도 적절한 노동은 필요하다라는 내용도 나타나 있다. “흐르는 물은 썩지 않고 문지도리는 쯤먹지 않는 것이니 지나친 안일은 병을 조리하는 도리가 아니고 쉬지 않는 것이 실로 양생(養生)하는 방법입니다.”<sup>69)</sup>라는 기록은 가만히 병을 요양하는 것만이 능사가 아님을 강조하는 대목이다. 이처럼 『조선왕조실록』에 나타난 노일양생은 과도한 수고로움이나 지나친 휴식을 경계하는 의미로 다양한 장면에서 중시되었음을 알 수 있었다.

#### (2) 계절

『조선왕조실록』에서 계절양생은 차갑거나 더운 날씨에 주의하는 내용으로 나타나 있다. “날씨가 추워 조섭(調攝)하는 데 방해될 듯싶으니<sup>70)</sup>, 혹은 “더위를 먹어 조섭(調攝)에 알맞음을 잃게 될까<sup>71)</sup>라는 등의 문맥으로 춥거나 더운 날씨로 인해 조섭이 어려워짐을 염려하는 내용이 많았다. 이에 대한 대처로는 주로 ‘강학(講學)<sup>72)</sup>, 기무(機務)<sup>73)</sup> 등의 활동을 줄이고 실내에 머무르도록 하는 양생법이 나타나 있다. 그밖에는 오늘날처럼 안부 인사를 위해 날씨에 주의하길 바란다는 맥락으로 쓰인 것이 대부분이었다.

추위나 한기(寒氣)에 유의해야 하는 시기로는 ‘겨울 철<sup>74)</sup>, ‘초가을<sup>75)</sup> ‘중추(仲秋)<sup>76)</sup>, ‘맹춘(孟春)<sup>77)</sup>, 더위를 조심해야 하는 때로는 ‘더운 절기<sup>78)</sup>, ‘무더운 계절<sup>79)</sup>, ‘매천(梅天)<sup>80)</sup> 등이 기술되어 있다. 추위나 더위뿐 아니라, 철에 따라 알맞게 조리해야 한다는 계절양생의

특징도 나타나 있다. “철에 따라 옥체를 조섭하는 근본을 삼도록<sup>81)</sup> 진달하고, “때에 따라 몸을 보중하기<sup>82)</sup>를 바라는 맥락이 많았으나, 각 계절에 맞는 구체적인 생활양생법은 드러나지 않았다.

### (3) 거처

거처양생은 주로 지내기 편리한 곳이나 한가한 곳에 머무는 것을 통해 조섭하는 모습으로 나타났다. 밖이나 외지가 아닌 자신의 ‘본 집<sup>83)</sup>에 거처하거나, 궁내에서는 ‘동궁<sup>84)</sup>이나 ‘내전(內殿)<sup>85)</sup>, ‘양지당(養志堂)<sup>86)</sup> 등으로 옮겨서 편리한 대로 조보(調保)하기를 청하는 기록이 있다. ‘한가한 곳’ 또는 ‘한가한 데’라는 어구가 다수 등장 하였는데, 주로 공간적으로 비어있어 인사(人事)를 끊고 조용히 혼자 거처할 수 있는 곳을 뜻했다. 이들은 모두 양생에 전심할 수 있는 환경을 스스로 조성하도록 하는 내용이였다.

### (4) 목욕

몸의 회복 또는 질병을 치료하는 목적으로 목욕(沐浴)이 활용되는 내용도 있었다. “항상 시각을 아끼고 정치에 힘써 성체(聖體)가 지나치게 근심되므로<sup>87)</sup>, 또는 “소의간식(宵衣旰食)으로 근로하시여 섭양(攝養)을 잃으시니 옥체가 미령(未寧)<sup>88)</sup>함을 이유로 온천에 행차하여 목욕하기를 청하는 기록에서 나타난다. 약이나 의술(醫術)이 효력이 없었을 경우에도 온천에서 조섭하여 건강을 회복하기를 바라는 모습이 있었다. 치료적 측면으로는 ‘끓어터진 종처(腫處)<sup>89)</sup>나 ‘풍습(風濕)의 병… 식상(食上)의 증세<sup>90)</sup>를 치료할 때에 목욕을 활용했던 기록이 있다. 아울러 목욕 후에는 속히 돌아오는 것이 불가하며, 오랫동안 머무르면서 몸을 조섭하는 것이 중요하다고 말하고 있다<sup>91)</sup>.

### (5) 성생활

성생활의 절제를 통해 양생을 추구하는 모습도 있었다. 이는 몸의 회복이나 조섭(調攝), 또는 기력을 보존하여 장수(長壽)하기 위한 목적을 가지는 맥락으로 나타나 있다. “항상 여색(女色)을 조심하는 경계를 가지 신다면 조섭(調攝) 하는 도리에 도움이 있게 될 것<sup>92)</sup>, “술과 여자를 가까이 하지 않았기 때문에 나이가 아흔에 가까운데도 기력이 소년과 같다<sup>93)</sup>는 내용 등이 있었다. 이러한 내용은 『東醫寶鑑』에서 양정(養精)의 요건으로 정액을 누설하지 않는 것<sup>94)</sup>을 말하는 것과 상통

한다.

### (6) 수면

충분한 수면이 필요하다는 인식도 분명하게 드러났다. “잠을 잃고 음식을 잊어버려 혹시 위예(違豫)에 이를까<sup>95)</sup> 두려워하는 내용, “밤중이 되어서야 주무시는 부지런함은 실로 성덕(盛德)이긴 합니다만, 결과적으로 조섭(調攝)에 해가 된다면 걱정이 없지 않습니다<sup>96)</sup>라며 우려하는 내용 등에서는 충분한 잠을 자지 못하는 것이 양생에 방해가 되고 병기(病氣)로도 이어질 수 있다는 인식이 반영되어 있다. 또한, 밤늦도록 취침하지 않는 것이 ‘눈병<sup>97)</sup> 또는 ‘비위(脾胃)<sup>98)</sup>에 해롭다는 내용도 있었다.

### (7) 의복

조섭 중에는 격식 없는 옷차림을 지향하는 모습도 있었다. “넓은 소매와 큰 관은… 일하기에 불편하며 양생에 불리한 것<sup>99)</sup>이라는 기록과, 조섭(調攝)하는 중에는 예복이 아닌 평상복인 ‘설복(褻服)’을 입었다는 내용<sup>100)</sup>이 있다. “양생에 유익하고 일하는 데에 편리<sup>101)</sup>하다는 이유로 단발을 추구하는 내용 또한 신체에 피로를 주지 않는 편안한 차림을 추구하는 의복양생의 일부로 분류할 수 있었다.

## 4) 약초양생

약초양생에 대한 내용으로는 보중(保重)을 위해 ‘인삼(人蔘)<sup>102)</sup>을 하사하거나, ‘강계(薑桂)<sup>103)</sup>로 기혈을 보충하고, 번열이 오르거나 피곤할 때는 “생맥산(生脈散)에 사탕(砂糖)을 가미(加味)하여 차(茶)처럼 마시<sup>104)</sup>라는 등의 내용이 있다. 구체적인 약재나 복용법이 드러나지 않은 경우가 대부분이었지만, 주로 덤겨니<sup>105)</sup> 추운 날 씨<sup>106)</sup>, 노고(勞苦)<sup>107)</sup>, 정신쇠약<sup>108)</sup> 등에 대한 보약으로, 질병으로 인한 몸조리에 약초를 활용하는 모습이 나타나 있다.

## 5) 도인안교

본 연구에서 『조선왕조실록』 내용 중 도인안교에 관한 내용은 단 1건만 있었다. “양생법(養生法)을 잘하는 사람은 관절(關節)을 도인하고 영위(榮衛)를 보호하여 혈기가 막힌 데가 없이 두루 유통되게 하는데, 그런 뒤

에야 몸이 편안하게 되는 것입니다.”<sup>109)</sup>라고 서술되어 있다. 도인안교를 통해 혈기를 통하게 함으로써 건강을 추구했던 인식이 잘 드러난다.

『조선왕조실록』에서 도인안교 또는 운동양생에 대한 내용이 잘 나타나지 않는 이유는 자료가 당시 국왕에 대한 내용인 것에서 연유할 수 있다. 왕의 신체를 수고롭게 하는 운동보다는, 주로 왕의 노동량을 조절하여 양생을 추구하는 ‘노일양생’의 범주로 나타났거나, 마음수련이 곧 활쓰기와 같은 무예와 직결되고<sup>110)</sup> 육체보다는 마음의 수양이 우선시되었던 조선시대 사회적 풍조가 반영되었을 수 있을 것이다.

#### IV. 결 론

본 연구는 『조선왕조실록』에 나타난 양생 관련 용어의 쓰임을 바탕으로 양생의 범주별 빈도와 그 내용을 분석하여 선조들의 실제적 삶에서 양생이 어떠한 모습으로 구현되었는지를 파악하고자 하였다. 연구 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 『조선왕조실록』에서 양생과 같은 의미로 쓰인 용어 11가지의 빈도는, ‘조섭(調攝)’이 가장 많았고, ‘조리(調理)’, ‘조호(調護)’, ‘조양(調養)’, ‘섭양(攝養)’, ‘양생(養生)’의 순이었다. ‘섭생(攝生)’, ‘보섭(保攝)’, ‘섭리(攝理)’의 빈도는 낮았다.
2. 구체적 양생 범주로 분류된 기록의 빈도는 ‘생활양생’, ‘마음양생’, ‘음식양생’, ‘약초양생’의 순이었고, ‘도인안교’는 단 1건만 나타났다.
3. 마음양생의 내용으로는 감정과 생각의 절제, 사욕(私慾)의 절제, 수양의 강조, 회피 등이 있었고, 다른 양생법보다 마음의 수양을 중시한 것이 특징적으로 나타났다.
4. 음식양생의 내용으로는 음식 섭취량과 음식의 종류와 관련된 것이 있었다.
5. 생활양생의 내용으로는 노일(勞逸), 계절, 거처, 목욕, 성생활, 수면, 의복과 관련된 것들이 있었고, 그 중 적절한 노동과 휴식을 강조하는 노일양생의 빈도가 가장 높았다.

『조선왕조실록』에서 높은 빈도로 강조된 마음건강, 그리고 적절한 노동과 휴식의 중요성은 몸과 마음의 쉽

을 쉽게 누릴 수 없는 현대인들에게도 그 함의가 큰 내용으로 사료된다. 다만, 본 연구는 『조선왕조실록』에 한정된 연구이므로 그 내용이 당대의 왕실이나 고위계층에 한정된 내용일 수 있고, 11가지 용어가 쓰인 기록 외에도 양생의 의미로 쓰인 내용들이 누락되었을 수 있다는 한계가 있다. 이에 대해서는 추후 추가적인 『조선왕조실록』 기록 연구, 또는 당대의 문집이나 일기 등의 분석을 통한 양생법 연구가 필요할 것이다.

#### 감사의 글

이 논문은 부산대학교 기본연구지원사업(2년)에 의하여 연구되었음.

#### 참고문헌

1. 김창희, et al. 새로운 한의학 양생 범주에 관한 연구. 대한예방한의학회지, 2015;19(1):23-33.
2. 한창현, 권오민, 박황진, 이봉효, 이영준. 한의학 분야에서의 양생 연구 동향분석. 한국한의학연구원 논문집, 2012;18(2):39-45.
3. 이상재, 이송실, 김도훈. ‘미병(未病)’연구의 경향에 관한 고찰. 대한예방한의학회지, 2010;23(5):23-34.
4. 박기용. 조선 선비의 양생법. 선비문화, 2019;35:110-121.
5. 전국 한의과대학 예방의학교실. 「양생학」. 서울:계축문화사. 2012:머리말.
6. 한창현, 권오민, 박황진, 이봉효, 이영준. 한의학 분야에서의 양생 연구 동향분석. 한국한의학연구원 논문집, 2012;18(2):39-45.
7. 이병욱, 백진웅. 노자(老子) “도덕경(道德經)”에 수록(收錄)된 양생(養生) 관련(關聯) 문구(文句) 분석(分析). 대한예방한의학회지, 2010, 14.2: 13-26.
8. 尹哲浩. [老老恒言] 에 나타난 노인의 소화기 계통 양생법(1). 대한한의학원전학회지, 2010;23:271-285.
9. 이재선, 조희철, 금경수, 황우준, 임은미. 黃帝內經에 나타난 양생. 大韓韓醫學會誌, 2003;12(1):14-24.
10. 정창현, 정창현, 백유상, 위보영, 장우창. [동의보감(東醫寶鑑)]의 정기신(精氣神) 양생법(養生法)과



- 그 특징. 대한한의학원전학회지, 2017;30(1):135-144.
11. 김종두. [東醫寶鑑]에 나타난 한국의 食餌養生 사상. 한국사상과 문화, 2014;72:337-355.
  12. 한창현, 권오민, 박황진, 이봉효, 이영준. 전계논문:39-45.
  13. 박황진, 이상남, 이봉효, 최성훈, 한창현. 양생 관련 국내 연구 현황 및 설문도구 분석. 동의생리병리학회지, 2013;27(1):11-19.
  14. 김남일. 양생의학 연구의 회고와 전망. 한국역사학회지, 2016;29(2):71-81.
  15. 김운영, 박혜주, 장은수. 양생 관련 국내 간호연구 동향 분석 연구. 동서간호학연구지, 2016;22(1):10-16.
  16. 김지선, 허일웅. 전통 양생(養生) 무예 선술(仙術)의 실버 스포츠적 가치-동의보감(東醫寶鑑) 양생(養生)법을 중심으로. 대한무도학회지, 2010;12(2):1-14.
  17. 강문식. [조선왕조실록] 연구의 현황. 조선시대사학보, 2015;74:215-245.
  18. 송지청, 엄동명. 세종대 의원 활동 연구-[조선왕조실록(朝鮮王朝實錄)]을 중심으로. 대한한의학원전학회지, 2016;29(1):55-63.
  19. 김창희, et al. 전계논문: 23-33.
  20. 영조실록 31권, 영조 8년 2월 12일 경자 1번째 기사
  21. 영조실록 91권, 영조 34년 5월 29일 갑인 1번째 기사
  22. 성종실록 157권, 성종 14년 8월 13일 계유 1번째 기사
  23. 선조실록 9권, 선조 8년 2월 11일 경진 8번째 기사
  24. 선조실록 8권, 선조 7년 2월 25일 경오 1번째 기사
  25. 영조실록 104권, 영조 40년 7월 6일 병진 3번째 기사
  26. 경종실록 13권, 경종 3년 7월 8일 을유 1번째 기사
  27. 숙종실록 34권, 숙종 26년 11월 1일 기축 4번째 기사
  28. 숙종실록 40권, 숙종 30년 12월 11일 정축 2번째 기사
  29. 숙종실록 55권, 숙종 40년 7월 29일 무진 3번째 기사
  30. 선조실록 220권, 선조 41년 1월 24일 임자 6번째 기사
  31. 숙종실록 49권, 숙종 36년 12월 11일 신미 5번째 기사
  32. 선조실록 14권, 선조 13년 12월 18일 계해 2번째 기사
  33. 인조실록 44권, 인조 21년 8월 9일 경오 1번째 기사
  34. 숙종실록 55권, 숙종 40년 7월 15일 갑인 2번째 기사
  35. 영조실록 86권, 영조 31년 12월 13일 임자 1번째 기사
  36. 숙종실록 23권, 숙종 17년 1월 28일 갑인 1번째 기사
  37. 숙종실록 23권, 숙종 17년 1월 28일 갑인 1번째 기사
  38. 명종실록 33권, 명종 21년 9월 12일 기해 1번째 기사, 광해군일기[중초본] 17권, 광해 1년 6월 29일 무인 4번째 기사
  39. 중종실록 60권, 중종 22년 12월 21일 갑자 3번째 기사
  40. 선조실록 8권, 선조 7년 1월 21일 정유 2번째 기사
  41. 숙종실록 58권, 숙종 42년 7월 11일 무진 3번째 기사
  42. 선조실록 177권, 선조 37년 8월 7일 을유 2번째 기사
  43. 명종실록 33권, 명종 21년 8월 16일 갑술 1번째 기사
  44. 중종실록 95권, 중종 36년 7월 26일 경술 2번째 기사
  45. 세종실록 83권, 세종 20년 10월 18일 기사 2번째 기사
  46. 인종실록 1권, 인종 1년 1월 23일 정사 2번째 기사
  47. 명종실록 31권, 명종 20년 4월 29일 을미 1번째 기사
  48. 예종실록 8권, 예종 1년 12월 11일 경신 1번째 기사
  49. 태종실록 31권, 태종 16년 6월 1일 신유 2번째 기사
  50. 선조실록 7권, 선조 6년 1월 21일 임인 1번째 기사
  51. 전국 한의과대학 예방의학교실. 전계서. 2012:99.
  52. 세조실록 9권, 세조 3년 9월 9일 경오 1번째 기사
  53. 선조실록 9권, 선조 8년 2월 1일 경오 2번째 기사
  54. 선조실록 9권, 선조 8년 2월 6일 을해 1번째 기사
  55. 선조실록 9권, 선조 8년 2월 6일 을해 1번째 기사
  56. 단종실록 9권, 단종 1년 11월 11일 계해 1번째 기사
  57. 성종실록 154권, 성종 14년 5월 2일 계사 1번째

기사

58. 선조실록 9권, 선조 8년 2월 25일 갑오 2번째 기사
59. 숙종실록보궐정오 48권, 숙종 36년 2월 3일 무술 1번째 기사
60. 숙종실록 23권, 숙종 17년 1월 28일 갑인 1번째 기사
61. 전국 한의과대학 예방의학교실. 전개서. 2012:151.
62. 문종실록 1권, 문종 즉위년 2월 19일 갑오 2번째 기사
63. 순조실록 10권, 순조 7년 2월 1일 계유 3번째 기사
64. 숙종실록 60권, 숙종 43년 7월 21일 계유 1번째 기사, 숙종실록보궐정오 60권, 숙종 43년 9월 2일 계축 2번째 기사
65. 영조실록 91권, 영조 34년 2월 26일 임오 2번째 기사, 영조실록 91권, 영조 34년 2월 26일 임오 2번째 기사
66. 명종실록 31권, 명종 20년 7월 14일 무신 1번째 기사
67. 숙종실록 62권, 숙종 44년 윤8월 3일 무신 2번째 기사
68. 영조실록 86권, 영조 31년 12월 13일 임자 1번째 기사
69. 선조실록 79권, 선조 29년 윤8월 5일 기사 1번째 기사
70. 선조실록 92권, 선조 30년 9월 28일 을묘 1번째 기사
71. 성종실록 266권, 성종 23년 6월 23일 임술 5번째 기사
72. 성종실록 248권, 성종 21년 12월 6일 계축 2번째 기사
73. 선조실록 167권, 선조 36년 10월 4일 병술 2번째 기사
74. 중종실록 16권, 중종 7년 9월 6일 정축 5번째 기사
75. 세종실록 120권, 세종 30년 6월 21일 을해 1번째 기사
76. 성종실록 162권, 성종 15년 1월 5일 기사 1번째 기사
77. 성종실록 13권, 성종 2년 12월 12일 기묘 5번째 기사
78. 경종실록 3권, 경종 1년 5월 1일 신유 1번째 기사
79. 선조실록 21권, 선조 20년 7월 15일 임인 1번째 기사
80. 성종실록 132권, 성종 12년 8월 21일 계해 2번째

기사

81. 영조실록 31권, 영조 8년 2월 12일 경자 1번째 기사
82. 성종실록 29권, 성종 4년 4월 18일 무인 1번째 기사
83. 성종실록 56권, 성종 6년 6월 2일 기묘 6번째 기사
84. 문종실록 1권, 문종 즉위년 2월 19일 갑오 2번째 기사
85. 명종실록 31권, 명종 20년 7월 29일 계해 1번째 기사
86. 숙종실록 61권, 숙종 44년 2월 7일 병술 4번째 기사
87. 세종실록 60권, 세종 15년 4월 23일 병오 1번째 기사
88. 세조실록 37권, 세조 11년 9월 5일 기유 4번째 기사
89. 영조실록 96권, 영조 36년 7월 10일 임자 2번째 기사
90. 단종실록 14권, 단종 3년 5월 8일 임자 3번째 기사
91. 세종실록 96권, 세종 24년 4월 3일 기사 1번째 기사
92. 숙종실록 18권, 숙종 13년 4월 12일 기미 3번째 기사
93. 현종실록 15권, 현종 9년 10월 29일 갑오 1번째 기사
94. 정창현, 정창현, 백유상, 위보영, 장우창. 전개 논문:135-144.
95. 태종실록 31권, 태종 16년 6월 1일 신유 2번째 기사
96. 현종개수실록 3권, 현종 1년 5월 28일 임오 2번째 기사
97. 현종개수실록 3권, 현종 1년 5월 28일 임오 2번째 기사
98. 선조실록 8권, 선조 7년 5월 20일 기사 1번째 기사
99. 고종실록 34권, 고종 33년 1월 11일 양력 1번째 기사
100. 숙종실록 15권, 숙종 10년 12월 6일 정유 4번째 기사
101. 고종실록 33권, 고종 32년 11월 15일 신해 9번째 기사
102. 태종실록 35권, 태종 18년 1월 26일 정축 2번째 기사
103. 선조실록 9권, 선조 8년 2월 6일 을해 1번째 기사
104. 선조실록 9권, 선조 8년 2월 25일 갑오 2번째 기사
105. 세조실록 16권, 세조 5년 5월 7일 무자 3번째 기사
106. 인종실록 1권, 인종 1년 1월 23일 정사 2번째 기사
107. 세조실록 19권, 세조 6년 1월 7일 을유 3번째 기사
108. 정조실록 17권, 정조 8년 6월 23일 병오 2번째 기사

109. 인조실록 49권, 인조 26년 10월 4일 을미 4번째 기사
110. 김영만. 한국 전통무예에 대한 인식: 마음수련을 중심으로. 움직임의 철학: 한국체육철학회지, 2013; 21(1):255-278.