

## 退溪의 健康秘方과 活人心方\*\*

李 熙 大\*

### • 目 次 •

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| I. 序 言           | IV. 退溪의 手蹟과 活人心方 |
| II. 退溪의 健康과 身病   | V. 退溪의 健康秘方      |
| III. 退溪의 出仕와 辭任狀 | VI. 結 論          |

### I. 序 言

퇴계선생은 自銘에서 「生而大癡 壯而多疾…」이라고 밝혔듯이 출생후 성장하면서 병도 많았고, 宦路에 출사한 후 칠십여회나 신병을 이유로 사임장을 제출할만큼 병약하고 건강이 나빴으면서도, 그 당시 세계적으로 평균수명이 30才 정도로 추정되던<sup>1)</sup> 열악한 생활환경하에서 70才까지 장수할 수 있었다는 것은 남다른 건강비방 때문으로 짐작된다. 소년기부터 건강을 돌보지 않은 채 학문에만 정진한 관계로 건강이 악화되어 신병이 잦았을 뿐 아니라, 家人이나 問人들과의 서신에서도 항상 자신의 病狀을 전하였던 퇴계가 어떤 방법으로 70才까지 건강을 유지하면서 학자로서 대성할 수 있었는지 각종문헌을 통하여 보건학적 견지에서 규명해 보기로 한다.

老子는 「道德經」에서 「인간이란 주위환경이나 자연계에 스스로 융화

\* 전 경산대 교양학과 교수(작고)

\*\* 대구한의대, 『대구한의대논문집』 제7호(1987) 게재논문

1) 權彝赫, 人口와 保健, 1982, 東明社, p.140.

하고, 계절의 순환과정에 자신의 활동이나 정서를 투입하면서, 무의미한 투쟁이나 노력을 피함으로써 건강한 생활을 유지할 수 있다.»고 했으며, 중국의 古醫書를 편찬한 黃帝도 그의 저서 「內經」에서 「인간이 투쟁을 피하고 계절의 법칙에 순응한다면 질병도 감소되어 1百才까지 생존할 수 있는 날이 올 것이다.»라고 예측했다.<sup>2)</sup>

퇴계의 건강비방 大要는 이들 선인들의 견해처럼 자연환경과 계절순환에 적응하면서 일상생활에 있어서 무리없이 절제와 조화를 이루는 한편 양생과 보전에 힘썼다고 볼 수 있다.

즉 소년기부터 병약한 퇴계가 70才까지 享壽하는 데 있어서 매사에 규칙적인 생활과 위생적인 건강관리를 실천하는 한편 食餌와 養生, 전통적인 의술의 활용이 크게 奏效했을 것으로 믿어진다.

특히 40대 이후에는 중국의 玄洲道人의 著藉인 「活人心方」을 구입하여 건강관리 비방으로 활용하면서 건강을 유지했던 것으로 믿어진다.

## II. 退溪의 健康과 身病

퇴계의 건강이 소년기부터 나빴던 것을 여러 고증을 통하여 찾아볼 수 있다. 우선 그의 自銘에서 「生而大癡 壯而多疾 中何嗜學 晚何叨爵 …」(나면서 어리석고, 자라서는 병도 많아, 중간에 어찌하다 학문을 즐겼는데, 만년에 어찌하여 벼슬을 받았던고…)라고 성장하면서 병이 많았음과 20대부터 학문에 정진하였음을 알 수 있게 한다. 따라서 퇴계는 19才때에 소학을 읽어서 학문의 시작을 완벽하게 갖추고 의학을 강습하여 학문할 수 있는 건강에 배려하였으며, 20才 무렵에는 침식을 잊고 「주역」연구에 몰입하여 이로부터 항상 몸이 마르고 쇠약해지는 병에 걸렸다고 한다.<sup>3)</sup> 이처럼 일찍부터 몸을 돌보지 않고 학문에 정진하다가

2) Rene Jules Dubos (許程譯), MIRAGE OF HEALTH (健康이라는 約想), 1982, 三星文化文庫, pp.256-257.

건강을 해쳤으며 의학 강습을 받은 것도 건강관리를 위함이었음을 알 수 있다.

그럼에도 身恙을 가진 병약체질을 면치 못했으며 관직에서 물러나기 위한 사임 이유도 대체로 신병이 주원인이었던 것이다. 이러한 사실은 퇴계가 家人에게 보낸 서신에서도 잘 나타나 있으니 940여 편의 편지 중 건강에 관한 事錄을 적은 것이 213편이나 되며 이중 무병을 적은 것은 불과 4편뿐이었고, 조금 낫다가 6편, 근신중 겨우 건강회복이 7편 뿐이고 나머지 196편(92%)은 질병중임을 전하고 있다. 이와 같이 퇴계는 자신의 신병을 경시하지 않았으며 세상 사람들이 자신을 환자인 줄 알고 있는 것으로 믿었다.<sup>4)</sup>

퇴계의 신병과 그 원인에 대하여 대략 다음과 같이 네 가지로 보는 견해가 있다.<sup>5)</sup>

- 1) 젊었을 때 침식을 잊은 채 무리하게 공부한 때문이다.
- 2) 숙소인 온돌방에 습기가 차 그 습기 때문이다. 예컨대, 서울집 온돌방에 물기가 沈潤해서 병을 얻었고, 上溪(陶山)의 寒栖庵<sup>6)</sup>도 습기가 차서 건강을 해쳤다.
- 3)落馬로 인한 득병이다. 15才 때 안동에서 낙마한 일이 있고, 61才 때 정월 형수의 별세 부음을 듣고 溫惠로 가던 길에 말이 실족해서 다시 낙마함으로써 두 번씩이나 병을 얻고 후유증을 얻게 되었다.
- 4) 京鄕間 往復跬路에서 얻은 병과 浮腫, 濕症, 痢症, 脹病, 吐血, 胃病 등이다. 그래서 상경하면 매양 병을 앓아 상경직후 입궐은 거의 하지 못했다고 한다.

이상과 같은 원인으로 자주 신병을 앓아 온 선생이 편지에 기재한 병명을 보면 濕症, 暑痢, 脾胃症, 脹病, 痰症, 虛勢, 浮腫, 眼疾, 吐血 등

3) 丁淳陸, 退溪評傳, 1987, 知識産業社, p.41.

4) 權五鳳, 예딘길 (退溪先生의 生活實常), 1988, 友信出版社, pp.43-44

5) 上揭書, pp.43-45.

6) 1549年 退溪가 官職을 辭任한 후 鄕裏에 新築하고 訓學했던 書堂이 寒栖庵임.

가장 많아 앓은 질환은 痢症과 心熱, 氣虛, 痰症 등이었다.

### Ⅲ. 退溪의 出仕와 辭狀

司馬試를 거쳐 대학에 유학한 후 학문에 전념하던 퇴계가 관직에 처음 나간 것은 34才 때인 1534년 (중종29년) 문과에 급제하여 承文院 權知副正字에 부임하면서 부터이며, 그 후 芸文館 檢閱, 春秋館 記事官, 成均館 典籍, 戶曹佐郎, 弘文館 副修撰 및 修撰, 司諫院 正言, 司憲府 持平, 形曹正郎, 議政府 檢詳 등 5품이하의 관직을 역임한 다음 御史로 선발되어 충청도와 강원도를 순찰하면서 민정을 살폈고, 상경해서는 정 4품의 議政府 舍人, 司憲府의 掌令, 弘文館의 應敎 등 여러 관직을 역임한 후에 중4품인 外職에 제수된 이후부터 관직에서 물러나려는 사임장을 제출하게 되었다.

즉, 단양군수를 거쳐 풍기군수에 재임중인 49才 때 (명종 4년) 9월 경상도 감사에게 신병으로 재임이 어렵다는 사직서를 3차나 거듭 올렸어도 회보가 없자, 이 해 12월 행장을 꾸려서 고향 도산으로 귀향하고 말았다.

이처럼 4품 이상의 관직이 제수된 49才 때부터 시작된 퇴계의 사직서는 70才 되는 해인 선조 3년 9월 吏曹判書와 議政府 右贊成에 제수되었을 때 최후사장인 乞致仕狀을 올리기까지 21년 동안에 걸쳐 무려 53회의 사임장을 제출했으며, 그 이유는 대체로 ①신병 ②노쇠 ③재능 부족·직책불감당 ④염치존중 등 4항으로 구분하고 있다.<sup>7)</sup>

그러나 실제에 있어서 34才에 宦路에 나가게 된 퇴계에게 除授된 관직은 9품의 말직에서부터 의정부와 三司의 요직에 이르기까지 90여 종에 걸쳐 140여 회였으며, 이 중 79회나 사직서를 제출하였다고 하니

7) 李相殷, 退溪의 生涯와 學問, 瑞文文庫, 1973, pp.49-51.

40대 초기부터 사임을 시도했다고 볼 수 있겠다.

사임 이유는 앞서의 네 가지 중 신병 때문이라는 것이 가장 큰 비중을 차지하고 있음이 주목된다. 예컨대, 1567년 6월 명종이 승하하고 선조가 즉위한 직후 예조판서에 除授되었을 때, 신병을 이유로 판서직을 감당할 수 없다고 세 차례나 병고사면장을 올렸음에도 운허가 내려지지 않자 還故하고 말아 후일 國喪중에 한양을 떠나갔다는 평을 받기까지 했다.

이 때의 일을 이율곡은 『退溪先生言行通錄』에서 다음과 같이 언급하고 있다. 「丁卯 (1567년) 7월 이선생께서 예조판서가 되었다. 선생께서 돌아가서 도를 지키려 하시나 세인들의 기대는 날로 두터웠다.李珣가 선생을 찾아가 뵈고 “어린 임금께서 보위에 오른 초기에 국사가 어려우니 선생께서 물러가셔서는 아니되옵니다.”하고 여쭙었다. 선생께서 대답하시기를 “비록 도리는 물러날 수 없다 하더라도 내 몸을 보아서 물러가지 않을 수 없다네. 이미 몸은 병이 깊고 재주 또한 무능하지 않는가.”(丁卯 七月 李先生爲禮曹判書 先生守道山樊 人望日重 … 李珣謁先生曰 幼主初主大位時事多艱 先生不可退去 先生曰 道理雖不可退以吾身觀之 不可不退身既多病 才亦無能爲也…)」<sup>8)</sup> 하였다.

또한 퇴계가 선조임금께 마지막 올린 최후사임장에서도 「소신은 젊을 때부터 심한 질병이 있습니다. 늙을수록 날로 심한데 그 중에서도 心疾患이 더욱 심합니다. 젊을 때부터 치료를 失機하여 반드시 이 병으로 죽을 것 같습니다. 원하옵건데 이 몸이 죽기 전에 고향에 돌아가 살게 하여 주시옵소서.」(自少 沈痼之病 到老日甚 其中 心病尤甚 少失調保則必至喪身 欲於未死之前 乞骸而退者 二也).

후세 일부 학자(예, 하바드 대학 杜維明)<sup>9)</sup>들은 관직사임 이유중 신병을 첫째로 꼽는 것은 명목상 이유이지 실제로는 병환이 없었을 것이라고 평하고 있지만, 乞到任狀을 볼 것 같으면 젊을 때 얻은 병이 고질

8) 上揭書 (예던길), p.271.

9) 上揭書, p.285.

이 되었고, 心疾患 등 신병으로 늘 어려움을 겪고 있었음을 알 수 있겠다.

#### IV. 退溪의 手蹟 活人心方

이처럼 청소년기부터 건강이 좋지 않았던 퇴계선생은 중국 명나라 초기 玄洲道人 朱權<sup>10)</sup>이 저술한 『活人心』을 구하여 친필로 복사하여 『活人心方』이라 표제하고 건강지침서로 활용하였다.

『圖解活人指壓全書』(鄭淑 著) 등에서는 이 「活人心方」을 퇴계의 著藉으로 소개하고 있으나 필사본 내용중 「去病延壽六字訣」등 중요부분에 국한문으로 주를 달아 이용에 편의를 도모했을 뿐 선생의 저작은 아닌 것이다.

이 著藉이 언제 간행되었는지 확실한 고증은 없으나 명나라 건국초기인 永樂帝 재위(1403~1424년)중 후반기에 저작된 것으로 알려지고 있으며,<sup>11)</sup> 우리 나라에 도입된 시기도 확실하지 않으나 세종 15년(1433년) 집현전에 의하여 편찬된 한의서 『鄉藥集成方』에는 활인심방이 인용되지 않았으나 세종 25년 왕명에 의하여 착수된 『醫方類聚』 편찬시에는 중국 고의서인 『黃帝內經』, 『傷寒論』, 『難經』을 비롯하여 明初의 『醫經小學』, 『玉機微義』 등과 함께 『활인심방』이 인용되었음<sup>12)</sup>을 감안할 때 세종 20년(1438년) 전후에 전래되었을 것으로 짐작된다.

이 活人心方이 그로부터 1세기 후에 어떤 경로를 통하여 퇴계에게 전달되었는지도 확실한 기록이 없으나 대체로 선생이 문과에 급제하여 官路에 나선 34才(中宗 29년) 이후 고향 선배 承政院 承旨를 역임한 權

10) 玄洲道人 朱權은 明太祖 朱元璋의 아들로 權은 이름이고 號는 涵虛子 또는 ■仙, 丹丘先生, 明나라 建國初期 寧王에 受封되었으나 晩年에 道學에 뜻을 두어 「乾坤生意」, 「活人心」과 같은 著書를 撰하였음.

11) 李熙大, 退溪先生の 手蹟活人心方, 退溪學報 第 4輯, 1974, p.186.

12) 金斗鐘, 韓國醫學史, 探求堂, 1966, pp.214-220.

潑(호:沖齋, 익호:忠定公)의 소개로 副承旨인 朴英(松堂)과 친교를 맺게 되었으니 漢醫學에 깊은 식견을 가질 정도를 일가견을 이루어 후일 「經驗方」과 「活人方」을 택한 松堂으로부터 전수했을 것으로 믿어진다.<sup>13)</sup>

더욱이나 선생의 문인 중 밀양 출신의 朴雲(호 龍巖)이 초년에 松堂에게서 漢學과 醫術을 수학한 바 있고 후일 퇴계의 문하에 들어온 후에도 독자적으로 연구하여 「衛生方」을 저술하리 만큼 의술에 조예가 깊었으므로 선생의 건강을 걱정한 나머지 조정에서 承旨와 兵曹판서 등을 역임중인 朴松堂에게 청하여 活人心方을 전수했을 것으로도 믿어진다.

이러한 사실은 퇴계가 만년에 撰한 權撥公行狀에서 「都承旨 兼 芸文館 直提學에 除授된 權公이 前例에 따라 도승지가 맡게 되어 있는 內醫院 提調를 사양하고 승지 朴英이 의약에 능통하니 청하건대 英에게 醫提를 除授하소서.」라고 沖齋의 직언을 인용하여 松堂의 의술을 높이 평가한 점으로 미루어 보더라도 퇴계와 송당 사이에 특별한 인연이 있었을 것으로 짐작된다.

퇴계의 문인중에는 朴雲 외에 당대 정치가로 명성을 떨친 柳成龍(號 西厓, 大提學·左議政·領議政 역임)이 의술을 연구하여 『鍼經要訣』, 『醫學辨症指南』 등 의서를 찬한 바 있고, 『醫眼集方』을 찬한 鄭述(號: 寒岡)등이 있지만 선생의 친필 手蹟인 이 활인심방 필사본이 퇴계의 중년기 이전의 筆致라는 고증이 있는 터이고 보면<sup>14)</sup> 앞서의 朴英이 직접 전하였거나 문인 朴雲이 청하여 전수했을 것으로 믿어진다.

이 活人心方의 중요내용을 살펴보면 서문에서 修養法은 太乙氏에서, 藥餌說은 有巢氏에서, 導引術은 陰康氏에서, 醫藥文은 軒轅, 岐伯氏에서 이미 비롯되었음을 소개하고, 뒤이어 노자의 「心爲神主, 動靜從心」의 一節을 인용하여 活心과 修養은 發病전에 다스리는 치료법이요, 藥餌와 醫藥方은 發病 뒤에 다스리는 치료법이 있음을 밝히고 있으며, 醫·仙

13) 李熙大, 퇴계선생의 水蹟 活人心方, p.186

14) 退溪學報 第4輯, 退溪先生の 手蹟 活人心方, 1974, p.187.

二家の 諸說을 서술하여 스스로 一家의 新話를 이룩하는 한편 「활인심」이란 명제는 百病의 발생을 오로지 마음의 寧靜과 馳散에 달렸음을 밝히고 있다.

그리고 본문에서는 ① 中和湯과 和氣丸 등 藥方文을 비롯하여 ② 養生之法 ③ 導引法 ④ 去病延壽六字訣 ⑤ 四季養生歌 ⑥ 補養精神 등 6종으로 구분하고 있다.

이 중 유가에서 널리 활용될 수 있는 비방은 역대 儒·仙 諸家の 養生에 관한 고사를 이용하고 玄洲道人的 治心法理論을 적용한 양생지법이며 다음에는 현대의 「요가」<sup>16)</sup>와 유사한 導引法이다.

序에 상세한 각주를 달고 「訣」과 「圖」로 나누어 설명하고 있는 導引法은 「雙手擎天鼓」, 「手握天柱」, 「舌攪上齶」, 「手摩腎堂」, 「單托天按項」, 「雙關轆」, 「托天按項」, 「鉤攀腳心」 등 여덟 가지 坐定운동 그림을 그려 넣어 일상생활 중 靜坐운동을 할 수 있게 했다.

「요가」(YOGA)가 인도에서 착안된 수양법인데 비하여 고대중국에서 전해져 오는 保身術인 導引法은 도가사상의 이입과 동양의술의 도입으로 오래 전에 소개되긴 했으나 활인심방이 들어오면서 상세한 기법이 보급되어 유가에서 널리 활용되었으며 『醫方類聚』, 『東醫寶鑑』, 『壽養叢書』 등의 醫書에서도 운동요법의 일부로 인용되고 있다.<sup>17)</sup>

그 다음은 藥劑에 의한 치료비방이 아니라 심신의 단련으로 효과를 거둘 수 있는 비방인 「去病延壽六訣」로 「吹腎氣」, 「呵心氣」, 「嘘肝氣」, 「呬肺氣」, 「呼脾氣」, 「嘻三佳」 등 六訣의 각 항목 위에 「취」, 「휘」, 「휴」, 「스」, 「후」, 「히」 등 한글 표기와 방점을 치고 細字로 주를 붙여 이용에 편의를 도모하고 있다. 그리고 오늘날의 食餌法을 포함한 「保養精神」으로 精神과 形氣에 관한 이론을 제시하고 栢湯, 薯蕷酒, 地黃酒, 戊

16) 印度의 요가(Yoga)學派가 五世紀頃 集大成하여 體係化한 室內運動. 現代의 요가 修行法은 精神統一, 呼吸의 抑制, 禪定等에 依하여 超自然的인 힘을 얻는 修養法임. 印度 原住民들의 靜坐冥想하는 風習에서 비롯됨.

17) 李鎮洙, 朝鮮養生思想의 成立에 關한 考察-導引을 中心으로: 石堂論叢, 1984, pp.130-139



戊酒, 乳粥, 鹿角粥, 山薯粥 등 건강에 유익한 각종 식이요법을 명시하고 있다.

이상과 같은 내용을 수록하고 있는 의서는 책명이 밝히듯이 치료를 위한 의약처방보다는 活人과 善性, 즉 마음을 살찌우고 성격이 착하도록 마음을 다스리는 것이 건강비결인 것이다.

## V. 退溪의 健康秘方

퇴계의 건강은 소년시절부터 허약했기 때문에 학문연구에 본격적으로 정진하게 된 20대 초년부터 앞서 영주의원에서 연구한 의술을 건강관리에 활용하는 한편 주변환경에 적응하면서 食餌와 養生으로 건강을 유지했을 것으로 추측된다.

퇴계가 19才 때 의술을 수학했다는 榮州醫院은 정부가 의술을 보급하기 위하여 端宗 원년(1452년)부터 각도의 국도변에 있는 큰 고을에 설치한 지방의료기관 중의 하나로 당시 양반 자제들을 선발하여 의학을 교육하던 곳이다.<sup>18)</sup>

이때 수학한 의학지식을 기초로 퇴계는 중년이후 건강지침서로 활용한 활인심방 외에 『名醫雜書』, 『直指方』, 『東醫方』 등 의서와 약재, 구급약을 비치하고 자신과 家人의 건강을 돌보았으며 여기엔 服藥處方 외에도 心火熱病을 치료하는 「湧泉穴 摩擦法」을 개발하여 활용하기도 했다.

퇴계가 신병치료와 건강관리를 위하여 常用한 처방약제중에는 安神丸, 導赤散, 五苓散, 升陽散, 補陰丸, 順氣散 등이며 이 중 平胃煎이 가장 큰 효험이 있었고, 「湧泉穴 摩擦法」도 평생동안 활용한 비법으로 제자와 家人들에게도 가르쳤다.<sup>19)</sup>

18) 丁淳睦, 退溪評傳, p.104.

19) 權五鳳, 예던길(退溪先生의 生活實事), p.45.

이와같이 청년기부터 食餌와 약제 등으로 건강을 유지해 온 퇴계는 중년기에 이르러서는 活人心方을 건강지침으로 備藏하고 養生法과 導人法, 去病廷秘訣과 保養精神法 등으로 건강관리에 힘쓰면서 관직에서 멀리 하려 했다.

그리고 퇴계는 건강을 위하여 投壺를 즐겼다는 기록이 54才 때인 1554년(明宗 9년) 10월 일기에 적혀 있어 조선시대 때 궁중에서 성행 하던 투호를 익혀 즐기는 한편 活人心方의 導引法중 閉目冥心座 또는 正坐에 해당되는 靜坐를 실천했던 것이다. 이러한 다방면의 노력에도 불구하고 퇴계의 건강은 악화되어 조정에서까지 관심을 가지게 되었다. 즉 명종실록에 의하면 5才 때인 명종 10년 3월 22일 국왕이 승정원에 명하여 「이황이 비록 신병으로 下去하였으나 此人이 문장과 操行이 可期하오니 의관을 보내어 치료케 하고 곧 상경토록 하여 의약을 널리 구해(廣問) 빨리 조리케 하라.」<sup>20)</sup>고 특명을 내린 바 있으며, 이에 따라 의관을 도산에 보내 문병 치료케 하고 그 이듬해 5월에는 다시 弘文館 副提學과 經筵 參贊官, 春秋官 修撰官을 除授했다.

그리고 66才 때인 명종 21년 2월 퇴계가 신병을 이유로 同知中樞府 事職을 사임하고 귀향할 때에도 국왕은 「이황 上來時에 一路 各官으로 하여금 별도 후대하여 安保上來케 하고 內醫 延壽聘에게 當藥을 賚來하여 문병케하라.」<sup>21)</sup>고 어명을 내린 바도 있다.

이처럼 신병이 잦았던 퇴계가 70享壽를 하는 데 있어서는 朝野의 관심과 자신의 노력에 의한 양생법과 도인법, 마찰법과 장생법의 활용과 약제의 服藥 등이 크게 작용했겠지만 이에 못지 않게 음식의 섭취와 嗜好생활에 있어서 규칙적인 습성이 주효했을 것으로 믿어진다. 예컨대, 식생활에 있어서 채식을 위주로 하면서 음식을 가려 먹지 않는 食不可厭精主義와 不多食, 食不語 등 식사예절을 엄격히 지키는 한편 음주에 있어서도 젊을 때 즐기던 과음은 절대로 금하고 취하지 않을 정도로 절

20) 金斗鐘, 韓國醫學文化大年表, 探求堂, 1966, p.285.

21) 上揭書, p.290.

주를 함으로써 건강관리에 효과를 거둘 수 있었던 것이다.

그리고 嗜好생활에 있어서 投壺를 즐기고 節酒를 생활화하는 것도 주효할 수 있었지만 오늘날 건강과 장수에 큰 危害를 주고 있는 흡연을 하지 않은 것도 크게 기여했을 것으로 보인다.

수명을 단축하고 심장병, 고혈압 등 순환기 질환과 각종 암을 유발하는 煙草가 우리 나라에 도입된 시기를 보면 선생의 易簣 48년 후인 광해군 10년(1618년)으로, 중국이 담배를 도입한 1573년보다 45년 뒤의 일<sup>22)</sup>이라 퇴계가 생존했을 시대의 동양인들은 연초를 접할 수 없었던 것이다. 이러한 제반상황을 감안할 때 퇴계의 장수비결은 시대적 생활환경과 건강유지를 위한 자신의 노력, 朝野의 배려와 지원이 합치된 성과라고 할 수 있을 것이다.

## VI. 結 論

家書에 의하면 퇴계는 「내 병은 나라가 다 아는 사실이라 드러내 놓고 병 때문에 사직하고 떠날 수 있다.」(吾病通國皆知 故欲顯爲辭去)<sup>23)</sup>고 하리만큼 신병으로 고통을 당했고, 관직에 나선 이후 무려 79회나 사임장을 제출하면서도 학자로서 대성하였으며 70才까지 장수하였다는 것은 기적이 아닐 수 없다.

앞에서 살펴 본 바와 같이 소년기부터 허약체질인 자신의 건강조건을 체득한 선생은 본격적으로 학문연구에 임하기 전인 19才 때 의학을 수학하여 마찰법과 장생법을 개발하여 활용하는 한편, 식생활과 嗜好생활에 있어서도 위생적이고 규칙적인 범주에서 벗어나지 않았기 때문에 건강유지가 가능하였을 것으로 보인다. 더욱이나 관직사퇴의 辭狀을 제출하기 시작한 40대에 이르러서는 중국의 의서 「活人心方」을 구하여 질

22) 李熙大, 保健經濟學, 螢雪出版社, 1989, p.208.

23) 예딘길 (退溪先生の 生活實事), p.288.

병의 予防과 건강증진을 뒷받침할 수 있는 養生法과 導引法, 去病延壽 秘訣과 保養精神法을 활용하면서 活心과 善性을 생활화함으로써 평균수명이 30才 정도밖에 되지 않던 그 시대(16세기)에 70까지 장수할 수 있었으리라 믿어진다.

퇴계가 手蹟筆本으로 남기면서 건강지침서로 활용한 이 「활인심방」은 광해군 2년(1610) 동의보감이 간행되기 이전까지 선생의 학덕과 인품을 추앙하는 유학자들, 특히 영남과 호남 학자들의 구급방으로 활용되었음이 선조 18년에 발행된 『考事撮要』(八道醫書目錄)에 수록되어 있다.<sup>24)</sup>

오늘날 세계적으로 각광을 받고 있는 퇴계의 대학자로서의 진면목은 병약한 체질의 취약성을 극복하고 70 장수를 한 건강관리면에서도 위대함을 돋보이게 하고 있다.

---

24) 金斗鍾, 韓國醫學史, p.266-271