2. 몸을 단속하라

둘째는 몸을 단속함이니, 배우는 자는 한번 성인이 되겠다는 뜻을 세운 이상에는 반드시 구습을 씻어 버리고 오로지 학문을 지향하여 몸가짐과 행동을 다잡아야 한다.

평소에 일찍 일어나고 밤늦게 자고 의관은 정숙하게, 용모는 장중하게, 보고 들음은 단정하게, 거처는 공손하게, 걸음걸이는 똑바르게, 음식은 절제 있게, 글씨는 조심성 있게, 책상은 가지런하게, 서재는 깨끗하게 해야 한다.

그리고 항상 구용[8]으로써 몸을 바르게 한다. 발은 무겁게 하고, 손은 공손하게 하고, 눈은 단정하게 하고, 입은 다물고, 목소리는 조용하게 하고, 머리는 반듯하게, 숨은 차분하게 하고, 서 있을 적에는 덕스러운 자태로 하고, 얼굴빛은 장엄하게 해야 할 것이다.

또는 예 아니면 보지 말고 예 아니면 듣지 말고 예 아니면 말하지

---

8 구용(九容) : 아홉 가지 몸가짐.

말고 예 아니면 행동하지 말 것이다. 이른바 예가 아니라는 것은 조금이라도 천리에 어긋나면 이는 곧 예가 아니다. 그 대략의 것을 말하자면, 기생이나 사당패들의 바르지 않은 안색과 사치스러운 세속적인 음악 소리와 비루하고 방탕한 놀이와 정도에 어긋나는 문란한 놀음은 더구나 엄금해야 한다.

해설

감당하기 힘든 일이나 긴박히 처리해야 할 일일수록 마음으로는 해야 하는데 하면서도 정작 다른 일을 하고 있는 자신을 보게 됩니다. 수학 시험 전날에는 당연히 수학 시험을 준비해야 하는데, 자꾸 모레에 볼 사회 공부를 하고 싶어지는 마음과 비슷합니다. 도피심리의 일종이겠지요.

그런 일일수록 일단 시작을 하면 의외로 싶게 끝나기도 합니다. 내가 왜 이걸 가지고 고민했지 하고 생각하면서요.

시작이 반입니다. 목표를 정했으면 행동에 옮겨야 합니다. 참, 율곡이 제시한 목표가 뭐지요? 성인입니다. 천지를 위하여 마음을 세우고, 백성을 위해서 표준을 세우고, 옛 성인을 표준삼아 끊어진 학문을 계승하고, 온 세상을 위해서 태평을 열어 주겠다는 목표입니다.

목표를 정했으니 굳게 마음을 다잡고 성인을 목표로 공부를 하려고 하는데, 난데없이 친구나 가족들이 물놀이 가자고 하고, 영화 보러 가자고 하고, 피시방에 게임하러 가자고 합니다. 맛있는 음식 먹으러 가자고 하고, 저렴한 동남아 여행 상품이 나왔다고 유혹합니다.

율곡은 최우선적으로 옛날의 습관을 말끔히 없애고 몸가짐과 행동을 다잡으라고 합니다. 잘못된 과거와의 이별 연습입니다.

목표를 정했습니다. 마음을 결정했습니다. 실천으로 옮기려고 합니다. 제일 먼저 할 일은 지난날의 바르지 못했던 자신과 결별해야 합니다. 목표를 달성하는데 방해가 되는 잘못된 습관, 생활 태도, 환경을 말끔히 정리하고 목표를 달성하기에 유리하도록 바꿔야 합니다.

율곡은 비교적 소상하게 습관, 태도, 환경을 목적 달성에 유리하도록 변화시키는 매뉴얼을 일러줍니다. 크게 세 부분으로 나눌 수 있습니다.

첫째는 이런 내용입니다. "평소에 일찍 일어나고 밤늦게 자고, 의관은 정숙하게, 용모는 장중하게, 보고 들음은 단정하게, 거처는 공손하게, 걸음걸이는 똑바르게, 음식은 절제 있게, 글씨는 조심성 있게, 책상은 가지런하게, 서재는 깨끗하게 해야 한다."

언뜻 보면 소상한 게 지나쳐 시시콜콜한 것 같습니다. 그러나 자세히 곱씹을 필요가 있습니다.

성인이 되는 공부는 여정으로 따지면 상당히 지난한 과정입니다. 한숨에 도달할 수 있는 목적지는 아닙니다. 물론 그렇다고 도달하지 못할 목적지라는 말은 아닙니다.

옆집에 다녀오는 길이라면 신발이 뭐든, 옷이 어떻든 무슨 상관이 있겠습니까. 그러나 태백산 겨울 산행을 떠난다면 이야기가 달라지지요. 겨울 산행을 준비 없이 나섰다가는 낭패를 당하기 십상입니다. 성인이 되는 공부의 여정은 죽은 뒤에나 마칠 수 있는 것이니

(『논어』 8:7) 태백산 겨울 산행은 비할 바가 아닙니다.

여정이 길수록 기본을 충실히 해야 합니다. 성인이 되기 위한 공부에서 기본은 무엇입니까? 일상입니다.

오늘 하루가 모여 내일이 되고, 내일이 모여 모레가 됩니다. 한 달이 모여 일 년이 되고, 여러 해를 모으면 젊은 날이고 다시 여러 해를 모으면 노년이고 모두 합치면 삶이 됩니다.

일상은 기상에서부터 취침까지 이어지는 하루의 순환입니다. 아침에 일어나면 세수하고, 옷을 갈아입고, 밥이나 빵을 먹고, 가사 일을 하거나 출근하고, 운전하거나 대중교통을 이용하고, 앉든지 서거나, 생각하든지 대화하거나, 일하든지 휴식을 취하든지, 운동을 하거나 책을 읽던지 일상적인 활동으로 채워져 있습니다.

기본에 충실한 사람은 일상 중 늘 깨어있습니다. 흐리멍덩하게 하루를 흘려보내지 않습니다. 이런 사람은 자연스레 고요한 새벽 시간을 좋아하게 되고, 용맹정진의 의욕이 넘칩니다.

옷은 단정하며 용모는 진중합니다. 이야기를 듣거나 일을 처리할 적에 신중하여 허투루 하지 않습니다. 평소 몸가짐을 바로 하여 나태하지 않고 걸음도 힘찹니다. 음식 때문에 건강이나 정신이 상하는 일이 없도록 조심하고 절제합니다. 글씨를 쓰다보면 귀찮은 마음이 들 수도 있지만 대충하지 않고 한 글자 한 글자 정성들여 씁니다. 공부하는 곳을 깨끗이 정리하여 마음을 산란하게 하지 않습니다.

둘째는 아홉 가지의 몸가짐인 구용입니다. 구용은 『예기』에 나

오는데, 율곡이 『논어』에 나오는 구사(九思)와 함께 『격몽요결』에 몸을 지키는 법도로 삼았습니다.

구용은 평소의 몸가짐을 구체적으로 가르쳐줍니다. "발은 무겁게 하고, 손은 공손하게 하고, 눈은 단정하게 하고, 입은 다물고, 목소리는 조용하게 하고, 머리는 반듯하게, 숨은 차분하게 하고, 서 있을 적에는 덕스러운 자태를 취하고 얼굴빛은 장엄하게 해야 한다."

90년대에 유행했던 말이 있습니다. 엑스(X) 세대. 엑스 세대라는 말은 알 수 없는 세대라는 말로, 미지수 엑스에서 따왔습니다.

60년대부터 80년대까지 산업화, 민주화의 과정을 거치면서 90년대 들어 한국사회는 새로운 변화를 맞이합니다. 기존의 가치관과는 확연히 차별되는 분기가 도래한 것이지요.

정치적으로는 군사정권이 아닌 문민정부와 국민의 정부가 들어선 때입니다. 문화적으로는 전통적 집단주의 문화에서 탈피하여 점차 개인주의적 서구화가 우리 사회에 정착된 때입니다.

당시 여자들이 배꼽티를 입는 것이 큰 사회 이슈로 신문의 1면을 종종 차지했습니다. 한편에서는 남자들이 귀걸이를 하는 것으로도 시끄러웠습니다. 강의 중에 학생들이 모자를 쓰고 있는 것이 옳은지를 가지고도 갑론을박을 했습니다.

지금은 아무도 배꼽티를 여자가 입는다고 해서 문제로 삼지 않습니다. 배꼽티를 입으면 임신에 좋지 않다는 그럴싸한 의학적 근거를 대며 따지는 사람도 없습니다. 지나가는 남자가 귀걸이를 했든

아무도 주의를 두지 않습니다. 동성애 남자들이 주로 귀걸이를 한다고 서양의 사례를 들어가며 공박하는 사람도 없습니다.

90년대를 훨씬 지난 21세기에 구용을 준수하라는 말은 조선시대로 돌아가라는 말로도 들릴 수 있습니다.

한말에 갑오경장으로 단발령을 선포했습니다. 신분제를 혁파하고 두발을 자르도록 했는데, 많은 사람들이 내 목을 자를지언정 머리카락을 자를 수는 없다고 항거했습니다. 머리카락을 자르는 것을 내 몸을 낳아준 부모에 대한 불효이고 자존이 침범 받는다고 생각했기 때문입니다.

요즘은 남녀노소를 가리지 않고 미장원에서 파머를 하고 염색을 합니다. 아무도 머리를 자른다고 불효라고 생각하지 않습니다. 길거리에서 종종 띄는 문신한 젊은이들을 머리를 자를지언정 머리카락은 자를 수 없다고 외쳤던 선조들과 비교하면 격세지감이 듭니다.

그러니 시대에 따라 몸가짐에 대한 기준이 변화하는 상황에서 구용은 맞지 않다는 의심이 들 수 있습니다.

율곡은 조선시대에 살았으니 그 시대의 가치관으로 행동규범을 설명했습니다. 당연합니다. 마찬가지로 오늘 한국의 실정에 맞게 구용을 해석하는 것 역시 당연히 필요합니다.

구용에서 열거한 발걸음, 손동작, 눈빛, 입모양, 목소리, 얼굴자세, 숨소리, 몸자세, 얼굴빛 아홉 가지 몸가짐은 신체 부위마다 구체적인 지침은 조금씩 다르지만 저변에 흐르는 공통적인 태도는 진중

함입니다. 이 진중함은 진실한 마음에서 나오는데 『중용』에서는 성실함이라고 합니다.

몸과 마음은 상보적입니다. 마음이 딴 곳에 팔려있으면 무엇도 눈에 들어오지 않습니다. 마찬가지로 몸이 피곤하면 만사가 귀찮습니다.

넘어지려는 어린아이를 위해 급히 달려가 손을 내밀고, 길가의 아름다운 들꽃을 보고 가던 길을 멈추고 다가갑니다. 마음이 몸을 이끄는 것입니다. 열심히 운동을 하다보면 우울했던 기분이 상쾌해집니다. 억지로라도 웃음을 짓다보면 마음이 어느새 즐거워집니다. 웃음 치료라고도 하지요. 몸이 마음을 이끄는 사례들입니다.

구용은 몸이 마음을 이끄는 공부입니다. 진실 되고 성실한 마음을 가진 사람이라면 발걸음, 손동작, 눈빛, 입모양, 목소리, 얼굴자세, 숨소리, 몸자세, 얼굴빛 아홉 가지 몸가짐에서 진중함과 공손함이 저절로 배어나올 것입니다. 반대로 아홉 가지 몸가짐을 진중하고 공손하게 하면서 마음을 진실 되고 성실하게 가다듬을 수도 있습니다.

셋째는 극기복례의 조목입니다. 자신의 사욕을 이겨 예로 돌아가는 것이 인이라는 대화에 나오는 말입니다.

이 대화는 중요한 의의가 있습니다. 먼저 안연과 공자 사이에서 이루어진 대화라는 점입니다. 안연이 누굽니까? 공자가 인정한 유일한 수제자입니다. 공자 자신도 감히 인자로 자처하지 않았지만 안연은 그 마음이 석 달 동안 인에서 떠나지 않았다고 칭찬을 한 적이

있습니다.(『논어』 6:5)

사제 사이의 정분은 어떻습니까? 안연이 죽었을 때 너무 애통해서 하늘이 나를 버렸다고 공자가 흐느꼈습니다.(『논어』 11:8) 그 애통해 하는 모습을 보고 제자들이 혹 몸이 상할까 걱정하자 내가 안연을 위해서 애통해하지 않으면 누구를 위해 애통해 하겠느냐 했습니다.(『논어』 11:9)

안연은 공자를 어떻게 섬겼나요? 광 땅에서 헤어져서 서로의 생사를 몰라 걱정하다 재회했을 때 공자가 "나는 네가 죽은 줄 걱정했다"고 하자, "스승이 살아 계시는데 제가 어찌 먼저 죽을 수 있나"고 합니다.(『논어』 11:22) 공자를 부모로 섬기는 안연의 마음이 느껴집니다.

그 누구보다도 신뢰하는 제자와의 대화인데 공자가 무엇을 아껴 말해주지 않겠습니까?

다음으로 이 대화의 주제입니다. 이 대화는 안연이 인에 대해 질문하면서 시작합니다. 공자 사상의 핵심을 한 글자로 하면 인입니다. 『논어』의 핵심을 한 글자로 하면 역시 인입니다.

공자와 수제자 안연이 공자 교육의 가장 알맹이인 인을 논하는 이 대화는 그래서 중요합니다.

안연이 인을 어떻게 실천해야 하는지 물었을 때 공자는 자기의 사욕을 이겨 예로 돌아가는 것이 인을 행하는 것으로, 인을 실천하는 것이 자기로 말미암은 것이지 남으로 말미암지 않는다고 합니다.

안연이 실천 조목을 듣고 싶다고 합니다. 공자가 이렇게 말합니다. "예가 아니며 보지 말며, 예가 아니면 듣지 말며, 예가 아니면 말하지 말며, 예가 아니면 움직이지 말 것이다."(『논어』 12:1)

우리의 일상은 보고 듣고 말하고 움직이는 활동의 연속입니다. 인자는 공부의 최종 목적지입니다. 인자는 인을 실천하는 사람입니다. 인을 실천하는 것은 일상을 벗어나지 않습니다.

도는 멀리 있지 않습니다. 사람들의 일상 안에 있습니다. 볼 것이 아니면 보지 말고, 들을 것이 아니면 듣지 말고, 말할 것이 아니면 말하지 말고, 할 것이 아니면 하지 않는 생활을 통해 인을 실천합니다.

볼 것이 아니면 보지 않는다면 봐야 할 것은 봐야 하고, 들을 것이 아니면 듣지 않는다면 들을 것은 들어야 하고, 말할 것이 아니면 말하지 않는다면 말해야 할 것은 말해야 하고, 하지 않아야 할 것은 하지 않는다면 할 것은 반드시 해야 한다는 뜻이기도 합니다.

» 한문 원전 음미하기

二曰檢身, 謂學者旣立作聖之志, 則必須洗滌舊習,
이 왈 검 신 위 학 자 기 입 작 성 지 지 칙 필 수 세 척 구 습

一意向學, 檢束身行. 平居, 夙興夜寐, 衣冠必正,
일 의 향 학 검 속 신 행 평 거 숙 흥 야 매 의 관 필 정

容貌必莊, 聽必端, 居處必恭, 步立必正, 飮食必節,
용 모 필 장 청 필 단 거 처 필 공 보 입 필 정 음 식 필 절

寫字必敬, 几案必齊, 堂室必淨.
사 자 필 경 궤 안 필 제 당 실 필 정

둘째는 몸을 단속함이니, 배우는 자는 한번 성인이 되겠다는 뜻을 세운 이상에는 반드시 구습을 씻어 버리고 오로지 학문을 지향하여 몸가짐과 행동을 다잡아야 한다.
평소에 일찍 일어나고 밤늦게 자고 의관은 정숙하게, 용모는 장중하게, 보고 들음은 단정하게, 거처는 공손하게, 걸음걸이는 똑바르게, 음식은 절제 있게, 글씨는 조심성 있게, 책상은 가지런하게, 서재는 깨끗하게 해야 한다.

檢身: 몸가짐을 단속하다/旣: 이미/立: 세우다/作: 되다/則: ~라면/必須: 반드시/洗滌: 세척하다/舊習: 옛날 습관/一意: 한결같이/向: 향하다/檢束: 단속하다/身行: 몸가짐과 행동/平居: 평소 거처에/夙興夜寐: 일찍 일어나고 늦게 잠자리에 들다/衣冠: 옷과 갓/必: 반드시/整: 정돈되다/容貌: 용모/莊: 장엄하다/聽: 듣다/端: 단정하다/居處: 거처/恭: 공손하다/步立: 걷거나 서다/正: 바르다/節: 조절하다/寫字: 붓글씨를 쓰다/敬: 경건하다, 집중하다/几案: 책상/齊: 가지런하다/堂室: 방 안/淨: 깨끗하다

常以九容持身, 足容重, 手容恭, 目容端, 口容止,
상 이 구 용 지 신 족 용 중 수 용 공 목 용 단 구 용 지

聲容靜, 頭容直, 氣容肅, 立容德, 色容莊.
성 용 정 두 용 직 기 용 숙 입 용 덕 색 용 장

非禮勿視, 非禮勿聽, 非禮勿言, 非禮勿動.
비 례 물 시 비 례 물 청 미 례 물 언 미 례 물 동

所謂非禮者, 稍違天理, 則便是非禮.
소 위 비 예 자 초 위 천 리 칙 편 시 비 례

그리고 항상 구용으로써 몸을 바르게 한다. 발은 무겁게 하고, 손은 공손하게 하고, 눈은 단정하게 하고, 입은 다물고, 목소리는 조용하게 하고, 머리는 반듯하게, 숨은 차분하게 하고, 서 있을 적에는 덕스러운 자태로 하고, 얼굴빛은 장엄하게 해야 할 것이다.
또는 예 아니면 보지 말고 예 아니면 듣지 말고 예 아니면 말하지 말고 예 아니면 행동하지 말 것이다. 이른바 예가 아니라는 것은 조금이라도 천리에 어긋나면 이는 곧 예가 아니다.

常: 항상/持: 간직하다/身: 몸/容: 모양/重: 무겁다/恭: 공손하다/端: 단정하다/止: 멈추다, 꽉 다물다/靜: 조용하다/直: 곧다/氣: 숨소리/肅: 엄숙하다, 차분하다/德: 덕스럽다/色: 얼굴빛/莊: 장엄하다/非: ~이 아니다/勿: ~하지 마라/視: 보다/聽: 듣다/言: 말하다/動: 움직이다/所謂: 이른바/者: ~것/稍: 조금, 조금이라도/違: 어긋나다/天理: 천리/則: ~하면/便: 곧 ~이다