

몸단속

제식 훈련

대한민국의 성인 남성치고 제식 훈련을 모르는 사람은 없겠다. 군대에 가서 훈련소에 입소하면 제일 먼저 하는 훈련이 그것이다. 게다가 나이가 좀 든 성인이라면 고등학교와 대학교에서 '교련'이라는 교과가 있어 제식 훈련을 지겹게 받았다. 하도 같은 동작을 반복해서 시키므로 대학생들은 '똥개 훈련'이라고 투덜대기도 했다. 힘들고 단순하고의미 없는 일을 반복해서 시켰기 때문이다. 이처럼 학교에서 하는 훈련은 과거 군사 정권에서 북한의 전략에 대응하기 위한 명분으로 시켰고, 내심 그것으로 학생들의 생각과 행동을 통제하는 효과도 있었기때문이지만, 제식 훈련의 원래 목적처럼 깊은 속내는 더 있었을 것이다.

그렇다면 군대에서 병사들에게 제식 훈련을 왜 반복해서 시킬까? 그냥 미국의 서부 영화처럼 총 잘 쏘고 싸움 잘해서 적군을 물리치기 만 하면 될 텐데 말이다. 사실 그것은 많은 인원이 일사분란하게 절도와 규율을 익히게 하는 수단이기 때문이다. 실전에서는 지휘관의전술을 잘 따라 한 치의 어긋남도 없어야 승리를 장담할 수 있다. 병사가 임의대로 전투를 했다가는 작전을 망쳐 패할 수도 있기 때문이다. 그래서 제식 훈련의 목적을 단순화시키면 지휘관의 명령을 잘 듣게 하기 위한 일이다. 잘 생각해 보면 구호 하나하나가 모두 명령이아니던가? 제식 훈련을 충분히 받았을 경우 상관의 명령이 떨어지자마자, 마치 러시아 생리학자 파블로프Pavlov(1849~1936)의 조건 반사 Conditioned reflex 이론의 의도처럼 조건이 없어도 어떤 명령이든 습관적으로 따를 수밖에 없다. 그런 점에서 학생들의 '똥개 훈련'이라는 푸념은 일리가 있다. 파블로프도 그 이론을 확립하기 전에 개를 가지고실험했지 않았던가?

이 제식 훈련처럼 유학자들도 성현의 가르침을 따르기 위해, 어릴 때부터 반복해서 몸에 배도록 성인의 가르침을 교육시켜야 한다는 생각을 갖고 있었다. 그 대표적인 교재가 『소학小學』이다. 이렇듯 몸과 마음은 상호 작용하며 연결되어 있어, 외면인 행동이 엄숙하면 내면인마음도 엄숙하고, 용모가 해이하면마음도 해이하다고 믿었다. 그래서 용모와 몸단속을 통해마음을 단속하기 위한 방법으로 여겼던 것이다. 그러니까 군대에서 병사들에게 군기가 해이해졌다고 여기는 근거는 바로 병사들의 행동을 보고 판단한다. 군대의 기강에 해당하는 군기는 눈에 보이는 것이 아니라 병사들의 마음가짐에 달려있는 추상 명사이다. 보이지 않는 그 군기를 드러내는 것이 병사들의 행동이다.

사랑을 볼 수 있는가? 단지 사랑하고 사랑받는 사람의 말과 행동만 듣고 볼 수 있는 것과 마찬가지이다.

이처럼 사람의 마음을 직접 볼 수는 없다. 단지 그 사람의 몸에 드러나는 행위를 통해 알 뿐이다. 그래서 역으로 몸을 통해 마음을 단속하려고 하지 않았을까? 이런 맥락에서 이 글의 주제는 몸과 마음에서 흐트러진 나를 거두어들이는 일이다. 단속이란 그런 의미로 사용한다.

그렇다면 보다 구체적으로 율곡 선생은 어떤 행동으로서 마음을 단속하려고 했을까? 그 이론적 근거는 무엇이며 또 현대적 관점에서 비판받을 만한 요소는 없을까?

몸단속으로 마음을 바로잡기

유치원이나 초등학교 저학년의 교육 과정에서는 반드시 바른 자세를 강조한다. 그것을 강조하는 이유는 우선 보건상의 문제이고, 다른 이유는 예절상의 그것이다. 자세가 나쁘면 건강하게 성장하는 데 지장이 있고, 또 상대에게 불편한 느낌을 주기도 한다.

이런 바른 자세의 강조는 근대식 교육 현장에만 있는 것은 아니다. 이미 기원전부터 등장하는데, 그 가운데 단연코 으뜸인 것은 아홉 가지 용모에 관련된 구용九容이다. 이것은 원래 『예기』에 나오지만, 『소학』 과 선생의 이 글과 또 다른 글인 『격몽요결』에도 소개하고 있다. 『격몽 요결』이 『성학집요』의 그것보다 더 자세하므로, 그걸 위주로 소개하겠다. 괄호 속의 내용은 선생이 더 자세하게 주석을 단 것이다.

발걸음은 진중하게(어른 앞에서는 예외)

손 모양은 공손하게(부지런히 움직이되 일이 없을 때는 단정히 손을 모음)

눈의 시선은 단정하게(흘겨보거나 훔쳐보지 않음)
입은 다물기(말을 하지 않거나 음식을 먹지 않을 때)
목소리는 조용하게(구역질, 트림이나 잡소리를 내지 않음)
머리는 곧바로 세우기(한쪽으로 기울어지지 않게)
호흡은 엄숙하게(소리가 나지 않게 고르게)
선 자세는 덕이 있게(가운데 서고 기대지 않음)

전체의 내용을 요약하면 몸을 단정하게 하는 일이다. 혹자는 이것이 과거의 유교 문화에 따른 행동 규범이므로, 그것과 다른 현대의 삶속에서는 곧이곧대로 따라 할 필요는 없다고 말할 수도 있겠다. 하지만 필자의 생각은 다르다. 선생이 굳이 주석을 단 것은 시대나 상황에따라 예외적인 모습이 있기 때문이다. 그런 경우가 아니라면 그대로따라도 전혀 어색하지 않아 보인다. 예컨대 요즘 성희롱이나 성추행이사회적 문제로 크게 부각되었는데, 발걸음과 손 모양과 목소리 그리고는의 시선 등을 조심할 필요가 있다. 불필요한 오해와 그에 따른 다툼을 방지하기 위해서이다. 또 이것들은 대부분 공공장소에서 그대로 적

용된다. 특히 당신이 강의를 하거나 행사에 참여하거나 방송 등을 통 해 대중 앞에 나설 때 더욱 그러하다.

사실 젊은이들도 입학과 입사 면접시험 때는 거의 이대로 실천한 다. 그러나 혼자 있거나 친한 사람끼리 있을 때는 거의 신경 쓰지 않 는다. 그래서 굳이 이런 행동을 할 필요가 없다고 여기는 듯하다. 면접 때는 이렇게 해야 하고 평소에는 할 필요 없다는 생각은 지식이나 태 도가 시험을 위한 도구에 불과하다고 여기기 때문이다. 사실 이런 태 도가 한국 교육의 문제요. 한국인들의 병폐 가운데 하나일 수도 있다. 자신의 삶과 무관한 공부 곧 시험을 위해 하는 것 그 이상도 그 이하 도 아닌 형식적인 것으로 만들어 버리는 습관이 그것이다.

당신이 철없는 젊은이라면 자기가 편안한 대로 행동할 수도 있겠 고 또 큰 허물이 되지 않을 수도 있지만, 만약 자신의 인격을 수양하 는 사람이나 인생을 완성하려는 노인이라면 이야기가 다르다. 바로 사 람의 말과 행동은 그 사람의 속마음을 드러내기 때문이다.

이동李侗(1088~1158)은 주희의 스승인데, 이 문제에 대해 주희는 이 렇게 말하고 있다.

이 선생께서는 종일 정좌正坐하셨는데 정신과 풍채가 면밀하고 밝아서 조 금도 게으른 기색이 없었다. 옛사람들이 말하기를 '종일토록 빠른 말이 나 급한 기색이 없다.'라고 했는데, 그가 정말 이와 같았다. 보통 사람들 은 가까운 곳에 갈 때는 반드시 천천히 가고 먼 곳에 갈 때는 점점 빨리 가지만, 선생께서는 가까운 곳이나 먼 곳을 갈 때도 단지 옛사람처럼 하 였다. 보통 사람들은 남을 불러서 오지 않으면 반드시 성낸 소리를 내지만, 선생께서는 그럴 경우 소리를 내지 않으셨다. 또 보통 사람들은 벽 사이에 글자가 있으면 앉은 채 머리를 돌려서 보지만, 선생께서는 앉아 계실때에는 보지 않고, 보고 싶을 때에는 일어나 벽 아래로 가서 보셨다. 밖에 있는 사물에게 본마음을 빼앗기지 않은 것이 이와 같았다.

여기서 소개하는 이동의 행동은 이런 몸단속을 통하여 마음이 잘 수양된 경우이다. 바깥 사물 때문에 자신의 본마음을 잃지 않는 좋은 사례이다. 현대의 보통 사람들은 바깥에서 일어나는 온갖 일 때문에 일희일비하면서 자신의 감정을 주체하지 못한다. 심지어 분노를 조절 하지 못해 큰 사고를 치기도 한다.

이렇게 마음을 단속하기 위한 훈련이 바로 어릴 때부터 몸을 단속하는 일이었다. 몸단속이 마음단속보다 쉽기 때문이다. 만약 당신이성인成人이라 할지라도 아직 늦지 않았다. 자신의 몸가짐을 되돌아보고 교정한다면 흔들리지 않는 바른 마음의 자세를 유지할 수 있을 것이다. 그 흔들리지 않는 마음이란 남의 칭찬과 비난, 실패와 성공, 불시에 닥치는 사고와 불행, 심지어 죽음 앞에서도 평정심을 유지하는 마음이다. 이는 단지 유명한 고승이나 도인들만 할 수 있는 일이 아니다. 마음공부의 진전 여하에 따라 가능한 일이다. 율곡 선생과 같은 유학자들도 그 점을 알았고 거기에 힘을 쏟았다.

몸 가는 대로 마음도 따라 간다

유학자들이 앞에서 소개한 구용으로서 용모와 행동을 단정하게 한 가장 큰 목적은 마음을 단속하기 위해서이다. 다시 말해 몸단속을 통해 마음 단속을 하고자 하였다. 자기 마음대로 마음을 조종하는 것 이 쉽지 않아서, 눈에 보이고 실제 행동으로 드러나는 몸을 단정하게 하여 마음을 바르게 하는 것이 쉽기 때문이다.

그런데 몸단속과 마음 단속을 연결하는 것에는 몸과 마음이 연관되어 있다는 생각이 전제되어 있다. 다시 말하면 몸과 마음은 상호 작용을 한다는 것이다. 그 이론의 연원이라 할 수 있는 것에는 『논어』에 등장하는 공자의 말에 근거하고 있다. 곧 "군자가 중후重厚하지 않으면위엄이 없고, 배워도 견고하지 않다."라는 말이 그것인데, 이에 대한 주희의 주석은 이렇다.

"외면이 가벼우면 반드시 내면이 견고하지 못하다. 그러므로 중후 하지 않으면 위엄도 없고, 배우는 것도 견고하지 못하다."

바로 여기서 '외면의 행동이 가벼우면 반드시 내면의 마음이 견고하지 못하다'는 주희의 해석에서 몸과 마음이 상호 작용을 하고 있다는 생각을 엿볼 수 있다. 역으로 마음이 견고하면 행동도 중후할 것이다. '중후하다'의 사전적 풀이는 '태도 따위가 정중하고 무게가 있다'이다. 단지 여기서는 마음을 단속하기 위해서 몸단속을 해야 한다는 것을 강조하고 있지만, 최종 목표는 마음 가는 데로 몸도 따라 가게 만드는 일로서, 이때의 마음이란 바로 유리적·도덕적 가치와 관련된다.

우리가 일상생활에서 몸과 마음이 상호 작용하여 몸이 가는 데로 마음도 따라 가는 경우는 자주 체험하거나 목격한다. 음주와 흡연만해도 그렇다. 그것을 처음 배울 때는 대개 친구나 어른이 권해서 하게된다. 그런데 술을 자주 마시고 담배를 습관적으로 피다보면, 얼마 지나지 않아 담배 피우고 싶고 술을 마시고 싶은 때가 있다. 몸이 했던일을 마음이 기억하고 따라 간다. 절도·도박·스포츠·학문·예술 등좋든 나쁘든 거의 모든 일에 적용된다.

그렇다면 이런 몸과 마음의 상호 작용이 필연적인가? 몸은 특정한 행동을 하더라도 마음은 그것을 따라가지 않는 경우도 있지 않은가? 몸이 가는 데로 마음이 따라 가는 것은 개연성은 있지만 필연성이 없다고 반론을 제기할 수 있다.

이런 문제에 대해 유학자들 사이에서도 반문을 제기한 기록이 있다. 어떤 사람이 북송의 유학자 정이程頤(1033~1107)에게 그 문제에 대해 이렇게 물었다.

"사람이 한가로이 있을 때 몸가짐이 게으르더라도 마음만은 그렇지 않으면 될 게 아닙니까?"

라고 하자 정이가 이렇게 대답하였다.

"두 다리를 쭉 뻗고 걸터앉은 자세에서 어찌 마음이 게으르지 않은 이가 있겠는가? 옛날에 여대림^{23大臨}(1046~109)이 6월에 구지현緣氏 縣으로 찾아왔는데, 한가로이 있을 때 내가 가만히 엿보았더니 반드시 엄숙하게 꿇어앉아 있었으니, 그 뜻이 두텁다고 할 것이다."

정이는 행동 따로 마음 따로 될 수 없음을 강조하였다. 그러니까

행동은 마음과 필연적으로 연결되어 있다는 생각이었다.

사실 이 문제는 우리나라에 전해오는 이야기에도 있다.

어떤 대신이 평상복 차림으로 길을 가다가 날이 저물어 주막에서 과거 시 험을 보러가는 젊은이와 같은 방을 쓰게 되었다. 저녁밥을 먹은 뒤 딱히 할 일이 없어 대신은 의관을 정제한 채 정좌하여 생각에 잠겨 있었고, 젊 은이는 겉옷을 함부로 벗어 놓고 발을 뻗은 채 비스듬히 누워서 대신에게 이렇게 말하는 것이 아닌가?

"이보시오, 노인장! 우리끼리인데 겉옷이나 벗고 편하게 앉든지 눕던지 하시지요. 속으로는 눕고 싶지만 겉으로 점잖게 한다고 누가 알아줍니 까?"

"이보게 젊은이, 내가 이러는 것은 내 마음이 게을러질까봐 이러는 거요. 나는 젊은이처럼 있는 것이 편하지 않다오."

".....?"

훗날 과거 시험에 합격한 젊은이가 차례로 대신들에게 인사하러 들르자, 그를 알아본 대신이 "이보시오. 젊은이! 여기 우리밖에 없는데 편하게 앉 아서 다리를 뻗고 이야기하게나."라고 하자. 젊은이는 그때서야 주막의 노인이 대신인 것을 알아보고 얼굴을 붉혔다고 한다.

이 이야기도 몸과 마음이 따로 놀 수 없다는 것을 지지하고 있다. 그래서 노인의 정좌는 몸단속을 통해 마음을 바로잡는 수양하는 일 이다

자. 여기서 우리는 옛사람들의 생각을 떠나서. 정말로 내면인 생각

과 외면인 행동이 필연적으로 일치하는지 다시 한 번 숙고해 볼 필요가 있다. 몸과 마음은 따로 놀 수 없다는 것이 유학자들의 생각이지만, 모든 일이 칼로 무를 자르듯이 몸과 마음의 상관성이 완벽하게일 치한다고 판단하기는 아직 이른 것 같다. 겉으로 바른 용모를 취하여도 어떤 목적을 가지고 남을 속이기 위해 그럴 수 있고, 마음이 성실하고 부지런한 사람도 때로는 게으름을 피울 수도 있고, 정좌는커녕책상 위에 다리를 올려놓은 서양인들이 불성실한 사람이라고 단정하기에는 섣부른 판단일 수 있다. 몸가짐을 마음과 연결하는 방식이 문화마나 지역마다 다를 수 있어서 특정한 행동과 마음을 일대일로 대응시켜 규정짓는 것은 무리인 듯하다. 그것은 그 지역의 문화가 규정하는 전통에 따라 행동 양식이 정해지기 때문이다. 유학자들이 바라보는 태도와 용모는 주로 우리의 전통문화 안에서만 적용되는 한계를지난다.

혼자 있을 때의 행동

이제 흐트러진 나를 거두어들이는 마음 단속의 요령 가운데 하나는 몸단속이라는 것을 알았다. 그러나 몸을 몇 번 단정하게 한다고 해서 마음이 완벽하게 따르기는 어렵다. 끊임없는 수양을 거쳐야 가능하게 된다. 그러기 위해서는 누가 보건 말건 혼자 있을 때에도 몸을 단정히 해야 한다. 앞서 소개한 여대림이 한 행동이 그것이다.

이와 같이 혼자 있을 때 몸과 마음을 도리에 어긋나지 않게 단정 하게 하는 것을 『대학』에서는 '홀로 있을 때 삼간다'는 신독愼獨이라 하였고. 『중용』에서는 '경계하고 삼가고 무서워하고 두려워해야 한다' 는 계신공구戒愼恐懼라고 하였다.

당신이 종교인이라면 더욱 그래야 한다. 기독교의 하느님은 믿는 자의 중심을 보기도 하거니와 마음공부를 최상으로 아는 불교에서도. 또 여타 종교에서도 본마음을 중요하게 여기기 때문이다. 당신이 종교 인이 아니라도 사람답게 살려면, 자기를 속이지 않으려면, 누가 보든 안 보든 자신이 괜찮고 훌륭하고 소중한 사람이라고 자부한다면, 혼 자 있을 때도 대수롭지 않은 일에 있어서도 항상 경계하고 조심하고 경건한 행동을 취하는 것이 마땅하다. 나를 나답게 만드는 일이다.