선비의 하루 생활

나의 하루 생활

우리나라에서 초등학교를 졸업한 성인이라면 '나의 하루 생활'이라는 일과표를 적어도 한 번 이상을 만들어 봤을 것이다. 나이 든 성인이라면 예전에 방학 때만 되면 '대한 교육연합회' 란 단체에서 만든 '방학 책'이 있었고, 그 앞장에 일과표를 그리는 칸이 있었다. 특정 단체에서 만든 책을 사용하는 것이 부조리라 여겼던지 그 '방학 책'이 사라진 뒤에도 학교에서 한동 안 방학 때만 되면 학생들의 규칙적인 생활을 위해 방학 전에 그것을 만드는 활동도 했다.

일반 성인의 경우 규칙적인 생활이 꼭 필요하냐고 논란거리가 될 수는 있지만, 일과표가 있든 없든 대개 개미 쳇바퀴 돌 듯 규칙적인 생활을 할 수밖에 없다. 직장인이라면 일정한 시간에 출근하고 일하고 점심 먹고 퇴근하는 일이 정해져 있고, 자영업 하는 사람은 같은 시간에 가게 문 열고 물건 팔고 또 같은 시간 되면 문 닫고 퇴근하기 때문이다. 정도의 차이는 있지만 대개 다 그렇다. 농부와 어부라고 해서 달라질 것도 없다. 하늘의 때와 물 때에 맞추어 농사짓고 고기 잡아야 하기 때문이다.

그렇다면 농사도 짓지 않고 고기잡이도 안 하는 조선시대 사대부 곧 선비의 일과는 어땠을까? 물론 관직에 나아갔다면 그 직무에 맞추어 생활 리듬이 형성되었겠지만, 벼슬하지 않은 일반 선비는 어땠을까? 일어나 밥 먹고 책 읽고 또 밥 먹고 책만 읽었을까? 아니면 친구 만나 시를 짓거나 담소하거나 술을 마시며 지냈을까? 드라마나 사극 따위를 보고 막연하게 알고 있으나 시간대별로 정확하게 무슨 일을 하였는지 아는 사람은 별로 없을 것이다. 굳이 알 필요가 없어서 그랬을까? 혹시 그것을 안다면 우리가 본받아야 할 무엇이 있을까?

송명흠은 누구인가?

이 글은 송명흠(宋明欽, 1705~1768)이란 이재 제자의 일과를 살펴보는 내용이다. 앞의 글에서 잠깐 소개했듯이 그는 문신이자 서예가로서 호는 역천(櫟泉), 본관은 은진(恩津)이다. 송준길(宋浚吉, 1606~1672)의 후손이다. 그는 본연지성(本然之性)에 초점을 맞춰 경(敬)을 강조하였으며, 이러한 그의 사상은 송준길을 뿌리로 하는 가학(家學) 전통에 기반하였다.

송준길은 이이의 제자였던 김장생(金長生, 1548~1631)의 문인이고, 같은 은진 송씨 집안인송시열(宋時烈, 1607~1689)과 함께 발탁되어 국정에 참여하였다. 물론 예송(禮訟) 때는 송시열을 지지하였다. 그러니까 송명흠은 혁혁한 노론계 가문의 후손이었다. 게다가 그는 은진 송씨 문중의 네 사람 가운데 하나인 불천위(不遷位) 선조가 되었는데, 거기에는 그 외에 송준길·송시영(宋時榮, 1588~1637)·송시열이 있다. 저서로는 『역천집(櫟泉集)』, 『역천소말조진(櫟泉疏末條陳)』등이 있다.

아래에 소개하는 일과는 『역천집』의 「잡저(雜著)」 속의 스스로 경계하는 말인 '자경어(自警語)'의 내용이다.

새벽에 일어나서 하는 일

일과 가운데 가장 먼저 할 일은 우선 매일 새벽에 일어난다고 하였다. 어디 일 보러 가거나 멀리 길 떠날 일도 없는데 그렇게 하는 이유는 무엇일까? 그 까닭은 이렇다고 한다. 그렇게 하면 사람이 기르는 기운을 더욱 신령스럽게 할 뿐만 아니라 마음을 맑게 하고 몸을 잡도리하게 한다고 하기 때문이란다. 비록 피로하든지 병이 나 건강하기 어려울 때라도 해가 뜰 때까지 지체해서는 안 된다고 한다.

그런데 '기르는 기운'이란 무엇을 말하는가? 이는 『맹자』가 기른다는 호연지기이며 특히 밤 기운으로 일컫는 야기(夜氣)와 관련이 있는데, 그것은 깊은 밤중이나 새벽의 전혀 잡념이 없는 순수한 마음이라 생각하면 쉽게 이해된다.

그런 뒤에 머리빗질을 120회 정도 한다고 한다. 날마다 빗질하는 까닭은 머리칼의 때를 제거하여 정신을 맑게 하며, 횟수를 세는 까닭은 마음을 통제하여 다른 곳에 흐트러지지 않게하기 위함이라고 한다. 머리빗으로 머리칼의 때를 제거한다는 말은 젊은이들은 쉽게 이해하지 못할 것 같다. 예전에 어른들이 쓰는 빗에는 크게 참빗과 얼레빗이 있는데, 참빗은 빗살이 촘촘하여 그걸로 머리를 빗으면 머리카락에 묻었던 때나 서캐나 그 알이 제거된다. 대신 얼레빗은 빗살이 조금 성기어 머리카락을 대강 정리하는 데 쓰기 알맞다.

그다음에 세수를 조심스럽게 한다. '조심스럽게 한다'라는 말은 물을 튀기거나 대야가 기울 어져 옷에 물이 젖거나 옷을 묶는 띠에 얼룩이 묻어 용의가 흐트러지지 않게 하며, 양치질하 고 눈을 씻어 입안과 눈을 깨끗하고 맑게 하는 일을 뜻한다.

그다음에 의관을 정제하고 사당에 나아가 절하고 아뢰며, 부모님이 집에 계시면 가서 문안을 드린다. 새벽에 부모님의 문안을 여쭙는 일을 보통 신성(晨省)이라 부른다.

거기서 돌아와서는 몸을 가다듬고 책상 앞에 단정하게 앉아서 책을 외거나 읽는다. 경서를 읽을 때는 30줄을 지나쳐서는 안 되고, 제자백가나 역사나 유가의 잡다한 저술은 50~60줄을 읽어도 좋고, 날마다 50줄 정도는 외워야 한다고 하였다. 그때 목소리는 너무 높거나 느려서는 안 된다고 하였다. 곧 너무 높으면 넘어서서 의미가 없고, 너무 느리면 어두움에 빠져 계 발되는 점이 없기 때문이라고 한다.

아침 식사 후 낮에 하는 일

식사는 배부르게 하지 않는다고 한다. 그렇게 함으로써 양생(養生)에 도움 되고 마음을 경계하기 때문이라고 한다. 양생이란 원래 도교에서 장수하기 위한 수련과 섭생의 방법인데, 유학자들도 건강을 위해 부분적으로 사용하기도 했다.

그리고 아침 식사가 끝나면 백 보 정도 느리게 걷는다고 한다. 쉽게 말해 식사 후 가벼운 산책이다. 그 까닭을 이렇게 말한다. 곧 소화를 돕고 기운을 펼치기 위해서라고 한다.

그런 다음에는 글을 쓰는데, 쓸 때는 반드시 마음을 집중해야 한다고 한다. 집중의 원문은 '敬'인데, 이것은 원래 성리학에서 마음을 흩뜨리지 않고 한 곳에 집중하는 수양의 의미로 사용하는 용어이다. 여기서는 정성스럽게 집중한다는 의미이다. 그래서 연습할 때도 물론이고 다만 단정하게 바른 글씨를 본받아야지 마구 갈겨쓰거나 억지로 많이 쓰려고 해서도 안 된다고 하였다.

또 그다음에 응대하는 글을 다 처리하는데, 모든 왕복하는 편지와 상소문과 크고 작은 문서 들은 때에 맞춰 처리해야지, 쌓아 두고 지체하여 마음에 피해가 가지 않아야 한다고 하였다.

손님이 방문하면 접대하는데, 지위가 높거나 낮거나 신분이 귀하거나 낮음에 맞게 모두 정성스러운 예를 갖추어 다하되, 조금이라도 게으른 마음을 일으켜서는 안 된다고 하였다. 일이 생겼을 때도 대응하는데, 일이 크든 작든 대응하지 않을 수 없고 곧장 처리하며 머뭇거리고 내키지 않은 태도로 오래 묵혀두어서는 안 되고, 참으로 간편함을 도모해야 한다고 하였다. 만약 일도 없고 방문하는 손님도 없다면 처음처럼 독서하는데, 낮에는 역사책 여러 페이지를 본다고 하고, 혹은 예법에 관한 책이나 선현들의 문집을 되풀이해서 살피는 일도 좋다고 한다.

바른 몸가짐

그다음에 이어지는 내용은 구체적 어떤 일이라기보다 바른 몸가짐에 관련된 내용이다. 소개 하면 아래와 같다.

시선은 항상 단정하게 한다. 시선이 높으면 거만하고 낮으면 아첨하며 기울면 간사하기 때 문이다.

앉을 때는 삼가고 똑바로 앉는다. 머리와 어깨와 등은 곧바로 세우고, 의관은 엄숙하게 정제하며, 양 무릎은 바닥에 붙이고, 손과 눈은 서로 응하여 절대로 다른 것에 기대거나 의지하여 자세가 무너지지 않도록 해야 한다.

설 때는 반듯하게 선다. 양쪽 발을 가지런히 적당히 벌리고, 공수하며 단정하게 몸을 구부리며 엄숙하게 덕이 있게 하여 한 발로 서거나 한쪽으로 기울지 않게 한다.

걸을 때는 법도가 있어야 한다. 땅을 가려서 밟으며 살아있는 벌레는 밟지 않는다. 꺾어서 돌고 돌아서 도는 데는 반드시 직각자나 컴퍼스의 쓰임을 따르듯이 한다. 여기서 직각자나 컴퍼스의 쓰임처럼 한다는 말은 아마도 요즘의 군인들처럼 절도 있게 걸으라는 뜻으로 읽힌다. 곧 길을 가다가 꺾어야 할 때는 정확히 꺾고, 돌아야 할 때는 정확히 돌아서 행보가 투명해야한다는 점을 보여주고 있다.

기거동작에는 변함이 없어야 한다. 기거하거나 않거나 일어설 때 경솔하게 위의(威儀)를 잃어서는 안 된다. 병들지 않고서는 눕거나 엎드려서는 안 된다.

번거로운 생각을 해서는 안 된다. 예법이 아닌 생각은 마음에 남겨 두어서는 안 된다.

손과 발을 흔들어서도 안 된다. 손으로 일을 하거나 발로 걸어 다닐 때가 아니면 흔들고 놀리면서 이리저리 움직여 바꾸면 안 된다.

사실 이 내용은 이이의 『격몽요결』「지신장」의 내용을 보다 더 세밀하게 부연한 내용이다. 거기에 구용(九容)으로 소개하고 있는데, 저자가 율곡의 학맥을 이었으므로 그의 가르침을 잇 고 자기가 덧붙인 일은 매우 자연스럽다.

저녁 식사 뒤에 하는 일

이어서 저녁 식사라는 말이 나오는 것을 보면, 아마도 요즘처럼 점심은 먹지 않았나 보다. 아니면 말 그대로 '마음에 점을 찍는' 간단한 점심(點心)이었는지도 모른다. 제대로 먹었다면 기록하지 않을 리 없었으니 그렇게 안 먹었다고 보는 게 더 낫겠다.

아무튼 저녁 식사 뒤에는 아침 식사 뒤처럼 느린 산책을 한다고 하였다.

그런 다음 일전에 읽은 내용과 옛사람들이 경계하는 가르침을 소리 내 외우며, 어두워 불을 켜면 삼경(밤 11시부터 1시까지)까지 앉아 독서한다. 삼경이 되어도 잠자리에 들지 않으면, 정 신이 소모되니 이 또한 오래 유지하는 방법은 아니라고 한다.

잘 때는 생각하지 말아야 하는데, 그것이 마음을 기르는 방법이기 때문이라고 한다. 여기서 원문의 마음을 기른다는 양심(養心)은 앞의 양생(養生)과 의미가 다르다. 양심은 『맹자』의 "마음을 기르는 데는 욕심을 줄이는 일보다 더 나은 것이 없다(「진심하」)."라는 말과 관련이 있을 듯싶다. 마음을 기른다는 의미는 착한 본래의 마음을 기른다는 뜻이니 달리 말하면, 하늘로부터 부여받은 양심(良心)을 회복한다는 뜻이리라. 잘 때 생각이 많은 것은 수양에 도움이 안 되는 불필요한 번민이 많기 때문이리라.

또 잘 때는 말을 해서는 안 되니, 그래야 기운을 아낀다고 한다. 사실이지 말이 많으면 기운 빠진다는 점은 나이 들면 자주 느낀다. 어린아이들은 하루 종일 재잘거리고 떠들어도 피로를 모른다. 하지만 중년이 넘어가면 말이 많으면 피로감과 헛헛함을 느낀다. 대개 강의나 강

연 후에는 항상 허전한 느낌이 드는데, 두 가지 점에서 그렇다. 하나는 물리적 기운이 빠져서이고, 다른 하나는 강의나 강연 내용대로 과연 내가 그렇게 살고 있는지 스스로 부끄럽고 자괴감이 들어서 더 기운이 빠지기 때문이다. 법정 스님도 한때 말을 많이 하고 난 뒤에 당신의몸에서 빛이 새어 나가는 느낌을 느꼈다고 한다. 모두 말을 많이 해서 기운이 빠져나간 현상이다.

성인이 되는 생활 규범

이제 끝으로 송명흠 자신의 다짐을 적었다. 그 내용은 이렇다.

"내가 매양 일상의 일과 행위와 활동에서 규정이 없었는데, 지금 내 생각으로서 대략 일상의 사례를 일으켜 스스로 이르기를 '준수하여 따를 것을 마음속으로 맹세한다.'라고 하였다. 일이 이와 같지 않으면 머리를 치며 죄를 물을 것이며, 나아가 한 달이 지나도록 되레 그런 성품을 이루지 못하면, 스스로 성인을 끊어버려서 귀신이 그로 벌주는 일이 길이 마땅하다."

이 내용을 읽어보면, 이 일과에 대한 계획이 단순히 옛사람의 생활상을 적은 기록은 아니다. 이는 다분히 의도가 있는 일과이다. 바로 율곡 이이의 가르침을 이어 성인이 되려는 선비의 생활 규범이다. 그러니까 이이가 『격몽요결』 등에서 제시한 성인 되기의 가르침은, 하루의일과에서 어떻게 구현하는지를 적은 내용이라 하겠다.

이 내용은 『격몽요결』의 정신을 이었지만, 구체적 과정은 『소학』의 내용과 정신도 따랐다. 『소학』은 덕목의 실천을 구체적 행동을 통하여 구현하고 있는데, 거기에는 교육학이나 심리학적 원리가 숨어 있다. 곧 사람은 어떤 규범이나 덕목을 추상적으로 기억하거나 말로만 해서는 몸과 하나가 되지 못한다. 마음이란 물건처럼 눈에 보이지도 않아서 사람이 자기 마음대로 조종할 수 있는 대상이 아니다. 마음을 바로잡는 일은 바로 구체적 일상의 일, 몸의 구체적 행동을 통하여 바로잡고자 하는 우회 방식을 택한 점이 그것이다. 몸과 마음은 연결되어 있어서 몸의 훈련을 통해 마음을 그렇게 하고자 함이다. 물론 어느 정도 단계에 오른 사람은 마음만으로도 몸을 제가 원하는 방식으로 조절할 수는 있다. 초학자를 대상으로 한 『소학』에서는 그럴 수밖에 없었다.

이이 또한 처음 학문을 하는 사람에게 성인을 목표로 하여 『격몽요결』을 지었으므로, 그의 문인들과 후학 또한 그 가르침을 받들어 자기의 생활에서 구현하고자 하였다. 하지만 현대인들은 이런 태도를 대부분 무시한다. 심지어 도학자의 위선적인 태도라고 비난하기까지 한다. 물론 그 까닭은 성인(聖人)을 바라보는 생각의 차이일 수도 있지만, 너무 세속적 가치에 몰입한 현대 자본주의 문명이 그렇게 보는 데 일조하지 않았나 생각된다. 또 한편 시대의 변화와 흐름을 거부하던 이전 복고적 유생들의 고리타분한 모습에 염증을 느끼던, 개화기 지식분자들의 영향력이 지금까지도 발휘하고 있기 때문이기도 하다.

어떻든 누구든 바람직한 인간상과 삶의 목표를 세우고 규칙적인 일과를 수행하는 일은 권장할 만하다. 사람이 자기 의지대로 태어나지 않았다고 해서 함부로 막 살 수는 없지 않은가?