

## 성운(成運)과 조식(曹植)의 ‘정좌(靜坐)’ 공부 방법에 대한 고찰\*

이영숙\*\* · 강정화\*\*\*

### 차 례

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 들어가는 말     | 3. 조식의 정좌 공부법 |
| 2. 성운의 정좌 공부법 | 4. 나가는 말      |

### 국문초록

본 연구는 조선 중기 대표적인 처사(處士)이자 지기(知己)였던 대곡(大谷) 성운(成運)과 남명(南冥) 조식(曹植)의 ‘정좌(靜坐)’ 공부법을 고찰함으로써, 이들이 은거를 통해 노장(老莊) 사상에 경도되었다는 오해를 불식하고 성리학자로서의 위상을 재조명하는 데 목적이 있다. 두 사람은 비록 기질상의 차이는 있었으나 유학자로서의 수양과 실천을 위해 공통적으로 정좌를 수행하였다. 성운의 정좌법은 존양성찰(存養省察)을 통한 지경(持敬)으로 요약되는데, 그는 사욕을 제어하기 위해 과묵(寡默)과 침묵을 지키며 마음을 응집하는 내면적 수양에 집중하였다. 반면 조

\* 이 연구는 2024년도 경상국립대학교 학문후속세대 연구비지원 사업에 의하여 수행되었음.

\*\* 경상국립대학교 한문학과 강사

\*\*\* 경상국립대학교 한문학과 부교수

식은 보다 치열하고 구체적인 방식으로 정좌를 실천하여, 항상 깨어 있는 정신 상태인 상성성(常惺惺)을 유지하기 위해 방울인 성성자(惺惺子)와 칼인 경의검(敬義劔)을 차고 다니며 스스로를 엄격히 경책하였다. 결론적으로 두 사람에게 은거와 정좌는 현실 도피가 아니라 도덕적 완성을 위한 치열한 수양 과정이었으며, 이러한 내적 공력은 『대한부(大旱賦)』나 『을묘사직소(乙卯辭職疏)』와 같은 사회 비판과 현실 참여로 확장되는 중요한 기제로 작용하였다.

주제어: 대곡, 성운, 남명, 조식, 정좌, 지경(持敬), 존양성찰(存養省察)

## 1. 들어가는 말

대곡(大谷) 성운(成運, 1497~1579)과 남명(南冥) 조식(曹植, 1501~1572)은 동시대를 살면서 가장 가까운 지기(知己)였고, 지향하고 추구했던 삶이 가장 유사한 인물이었다. 성운과 조식의 인품과 학식을 규정한다는 것은 불가능한 일이지만, 그들을 가장 근접하게 규정하는 것이 ‘개결성’이 아닐까 한다. ‘개결하다’의 사전적인 의미를 찾아보면 ‘성품이 깨끗하고 곧으며, 고상하고 순결하다’라고 하는데, 이 뜻이 성운과 조식에 적합한 표현이다. ‘깨끗하고, 곧으며, 고상하고, 순결하다’ 즉, 속인은 범접하기 어려운 고매한 경지에 그들이 있었다.

이를 두고 퇴계는 성운을 몸가짐이 청결한 것으로 인해 ‘청은(淸隱)’이라 하였으며, 대곡과 남명이 모두 老莊을 추종하여 유학과는 멀어졌다고 비판하였다.<sup>1)</sup> 퇴계의 이러한 시각은 대곡과 남명을 유가적 범주 안에서

1) 李滉, 『退溪先生文集』 권19 「答黃仲舉」, 戊午. “成健叔淸隱之致 令人起敬 可惜時人不甚知其高耳 然知不知 何關於隱者事 惟公屢過其門 所得想多也 其所論曹健仲之爲人 亦正中其實矣 其於義理未透 此等人多是老莊爲祟 用工於吾學 例不深遽 何怪其未透耶 要當取所長耳”

제외하려는 움직임으로, 이후 서인계열 인물들이 지속적으로 거론하는 논란의 빌미가 되었다.

두 사람은 기질상의 현격한 차이<sup>2)</sup>에도 불구하고 20대 젊은 시절을 한양에서 이웃으로 지내며 평생 도의지교(道義之交)를 맺고 학문이나 출처에 있어서 유사한 행적을 보였다. 이들은 성운의 사촌형인 청송(淸松) 성수침(成守琛, 1493~1564)의 영향을 많이 받았으며, 성운의 중형이며 조식과도 절친이었던 성우(成遇)가 을사사화 때 죽임을 당하게 되자 당시를 나가서 벼슬할 시기 아니라 퇴처(退處)해야 할 시기로 인식하게 되었다.

성수침은 대곡보다 4살이 많은데, 정암(靜庵) 조광조(趙光祖, 1482~1519) 문하에 출입하며 명망이 있었다. 그러나 기묘사화가 일어나 스승이 처형되고 그를 추종하던 유학자들이 유배당하자 벼슬을 단념하고 은거하였다. 성운과 조식이 은자의 길을 선택한 것은 이런 시국의 영향이라고 볼 수 있다.

그들은 은거하였지만, 성리학자로서의 자세를 버린 것은 아니다. 그럼에도 불구하고 그들에게 따라 다니는 노장의 굴레는 그들의 정체성에 흠결이 있는 것처럼 인식되곤 하였다.<sup>3)</sup>

본고에서는 성운과 조식이 조선의 유학자로서 견지했던 ‘정좌’의 공부

2) 宋時烈, 『宋子大全』 권172, 「大谷成先生墓碣銘」. “先生與南冥最爲莫逆交 蓋南冥有壁立千仞底氣象 而先生濟以溫厚 南冥曰 健叔如精金美玉 吾所不及也”

3) 여기에 대한 내용은 李滉, 『退溪先生文集』 권19, 「答黃仲舉 戊午」, “成健叔清隱之致 令人起敬 可惜時人不甚知其高耳 然知不知 何關於隱者事 惟公屢過其門 所得想多也 其所論曹健叔之爲人 亦正中其實矣 其於義理未透 此等人多是老莊爲崇 用工於吾學 例不深濶 何怪其未透耶 要當取所長耳”에서 확인할 수 있다. 퇴계는 남명과 대곡 두 사람이 모두 노장을 추종함으로써 ‘오학(吾學)’에서 멀어졌다고 비판하였다. 그리고 장원철, 「남명학의 역사적 평가의 한 국면」, 『남명학연구』 제11집, 경상국립대학교 경남문화연구원, 2001에 의하면 퇴계는 남명이나 대곡의 사상과 학문 성향을 자신과 분명히 구별 짓고, 노장과 도가적 성향에 연결지음으로써 이들을 유학의 범위 안에 포용하려는 움직임에 반대하는 입장을 분명히 하였다고 했다.

방법에 대해서 고찰하여 그들이 성리학자로서 수양하고 실천했던 세목들을 고찰해 보고자 한다. 그들이 공부한 정좌는 어떠한 것이며, 그 공부 방법인 정좌는 두 사람의 성품과 학문에 어떠한 영향을 미쳤으며, 어떠한 결과로 나타나게 되었는지에 대한 통시적 고찰을 하고자 한다. 그리하여 은일에 방점을 두었던 두 사람에 대해 성리학자로서의 위상에 무게중심을 옮기는 일을 해보고자 한다.

## 2. 성운의 정좌(靜坐) 공부법

『대곡집』에는 시 203제 212수와 잡저 10편, 갈명(碣銘) 4편, 제문 3편 등이 수록되어 있어서 문집에 수록된 글만으로 그의 학문적 성향을 고찰하는 데에는 한계가 있다. 이는 그의 생전에 무오(戊午)·갑자(甲子)·기묘(己卯)·을사(乙巳)의 네 번의 사화가 있었고, 을사사화 때는 중형(仲兄)인 성우(成遇)를 잃게 되었으므로 저술이 위축될 수밖에 없었던 요인이 있었다. 또한 그의 문집을 간행했던 기간에 임진왜란과 정유재란이 있어 정치적이나 사회적·경제적으로 곤란함을 겪었던 시기이기 때문이다.

그러므로 문집에 수록된 글을 통하여 그의 학문관과 공부법에 대해 고찰하기는 쉽지 않다. 그러나 그의 사후 지어진 여러 묘도문 등을 통해 그의 학문과 공부법에 대해 유추하는 것은 가능하다. 여기서는 『송자대전』에 수록된 묘갈문과 한강(寒岡) 정구(鄭述, 1543~1620)가 지은 제문으로 그의 정좌(靜坐)의 학문 자세를 고찰하려 한다.

### 1) 존양성찰(存養省察)을 통한 지경(持敬)

송시열의 『송자대전』에 전하는 『대곡선생묘갈명』에는 다른 곳에서는 찾기 힘든 대곡의 공부 방법에 관한 몇 가지 단서가 기록되어 있다. 그

내용은 다음과 같다.

“성현의 글은 반드시 마음에 크게 붙이고 안목에 높게 붙여 구해야 한다. 그렇지 않으면 구두나 뱀 따름이니 상달(上達)하려 해도 바랄 수 없는 일이다. 그러나 사물(事物)을 외면한 채 성명(性命)만 따지는 것도 학문이 될 수 없다. 반드시 현미(顯微)·정조(精粗)에 대하여 그 공력을 다하여 공부해야 비로소 허공에 떠서 순서를 뛰어넘는 폐단이 없을 것이다.”라고 하였고, 또 “**학자는 먼저 입지(立志)를 선무로 해야 한다.** 만약 격앙된 마음으로 진작하지 않으면 아무리 아름다운 자질을 타고났더라도 결코 학문을 성취할 리가 없다. 의지가 확립된 뒤에는 내 마음을 세밀히 살펴 자기에게 사욕이 있는 것을 자각하자마자 용맹하게 극복해야 한다. 사욕의 싹이 마음에 머물지 않으면 자연히 천리가 밝게 드러날 것이다. 객념(客念)이 충분히 일어나는 것은 지경(持敬)이 지극하지 못하기 때문이다. 이 마음을 거두어들여 응집해 안정시키면 외부의 사악한 마음이 들어오지 못할 것이다.”라고 하였으며, 또 “내가 평생 경계한 것은 여색과 재물을 얻는 두 가지 뿐이었다.”라고 하였다.<sup>4)</sup>

성운은 안목을 높게 가지고 성취하도록 공부해야지 그렇지 않으면 글자 뜻이나 새기는 서생(書生)에 불과할 것이라며, 안목을 높게 가지고 입지(立志)하여 정진할 것을 강조하고 있다. 그리고 존양(存養)하고 성찰(省察)하여 사욕의 기미가 보이면 용맹하게 극복해야한다는 기조 아래 지경(持敬) 공부를 지극히 하여 사악한 마음이 들어오지 못하도록 하는 방법을 제시하고 있다. 이러하면 천리가 밝게 드러날 것이니 이는 정좌를 공부한 공효이다. 여기서 말하는 공부 방법을 그가 정좌(靜坐)라고 지칭하지는 않았지만, 맥락의 흐름으로 ‘정좌’를 말하고 있음을 알 수 있

4) 宋時烈, 『宋子大全』 권172, 『大谷成先生墓碣銘』, “嘗曰 聖賢之書 必須大著心胸 高著眼目以求之 不然則句讀而已 其於上達 豈能有望 然外事物而談性命非學也 顯微精粗 必交致其功 然後無架虛躐等之弊矣 又曰 學者立志爲先 若不激昂振作 雖有美質 決無有成之理 志立然後細察吾心 纔覺有己私 勇猛克去 不留苗脈 則自然天理昭著矣 其客念之紛起者 亦持敬之不至爾 若此心收斂凝定 則外邪自不入矣…… 常曰 吾平生所戒 色與得二者而已”

다. 그러므로 고요한 마음 상태에서 지경해야 하는데 그렇지 못하면 객념이 일게 된다.

이것이 ‘지경’이라 하여 ‘경(敬)’의 상태를 유지하는 ‘정좌’의 공부로 송대 학자들에 의해 언급되는 정좌이다. 이 정좌는 지각과 의식을 없애는 것이 아니라, 열어둔 채로 마음의 주재 능력을 키우고, 입정(入定)보다는 사색을 통해 사물의 이치를 궁구하고, 사려(思慮)를 억제하기보다는 사려가 저절로 사라지게 하고, 사려가 떠오르면 그 사려에 집중해 판단하는 등의 일체 정신 활동을 말한다. 그런데 사려가 발하건 발하기 전이건 경(敬)을 유지함으로써 무의식의 상태가 아니라 오롯하게 깨어 있는 상태를 지속하게 하는 것이 특징이다.<sup>5)</sup>

경을 유지함으로써 오롯이 깨어 있는 상태를 지속하므로 객념이 분분하게 일어나서는 제대로 공부가 진행된다고 할 수 없다. 구방심(求放心), 존심(存心), 주일(主一), 응신(凝神), 징심(澄心), 마음을 절제하기[制心] 등이 정좌를 하는 이유인데, 성운은 ‘마음을 거두어들여 응집해 안정’시켜야 함을 제시함으로써 존심과 응신, 제심을 말하고 있다. 이것을 실천하여 객심(客心)이 일지 않는 상태를 유지하여 사악한 마음이 일지 않도록 하는 것이 정좌 수행의 궁극처이다. 성운이 제시한 정좌를 통한 학문 방법은 성해응(成海應, 1760~1839)의 『일민전(逸民傳)』에도 그대로 인용되어 그의 학문을 설명하였으니 성운의 학문에 대한 정확한 표현이라 하겠다.<sup>6)</sup>

이러한 학문 방법은 남명의 그것과 유사하며, 대곡이 평생 경계한 것이 ‘여색과 재물’ 두 가지라고 한 부분도 남명이 동강(東岡) 김우옹(金宇

5) 최석기, 『조선 선비의 마음공부, 정좌(靜坐)』, 보고사, 2014.

6) 成海應, 『研經齋全集』 권53 『逸民傳』. “成運字健叔號大谷 昌寧人 聽松先生守琛從弟也 運資稟溫純 志氣豪邁 其學專務存養精索 故其言有物 其行有常 然終不爲世用 故退溪先生李滉謂之隱成 又惜時人不知其高云 …… 運髫年志道 長益涵揉 常曰聖賢之書 必須大着心胸 高着眼目以求之 不然則句讀而已 然外事物而談性命 非學也 顯微精粗 交致其功而後 無架虛躐等之弊 又曰學者先立志然後 細察吾心 克去己私 則自然天理昭著 外邪不自入矣”

顓, 1540~1603)과 정구에게 화류계(花柳界)를 경계시킨 것과 유사하다.<sup>7)</sup> 성운이 평생 경계한 것이 ‘여색과 재물’이라 한 것은 사람이 엄단하기 가장 어려운 사욕(私欲)이기 때문에 기미조차도 허락하지 않은 것이다. 구방심(求放心)하여 존심(存心)하고 주일(主一)하도록 제심(制心)하는 것이 잘 나타난 공부 방법이다.

이렇게 자신이 제시한 정좌 공부의 절목들을 실천한 공효와 그의 인품에 대한 것은 정구가 지은 제문에 잘 나타나 있다.

**1**

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 아! 슬프기만 합니다.          | 嗚呼哀哉 |
| 산천이 정기를 모았다가          | 河嶽儲精 |
| 돈독히 우리 공을 낳았네         | 篤生我公 |
| 본성은 화락하고 평이했으며        | 愷悌所性 |
| 마음가짐은 청빈하고 담박했네       | 淡泊由中 |
| 풍도는 높고도 단정했으며         | 風儀峻整 |
| 도량은 관대하고 드넓었네         | 氣宇寬洪 |
| 겉으로는 의복도 감당하지 못할 듯하나  | 外不勝衣 |
| 안으로는 가을 무지개 꿰뚫을 듯한 기상 | 內貫秋虹 |

**2**

|                      |      |
|----------------------|------|
| 일찍이 어진 벗과 더불어 사귀며    | 夙資麗澤 |
| 도덕과 의리를 갈고 닦으셨네      | 道義磨礱 |
| 기질을 변화시키길 날로 강건하게 하여 | 矯揉日強 |
| 심원하고 치밀하게 공력을 기울이셨네  | 深密加工 |
| 정좌를 하고서 하루 종일 지내며    | 靜坐彌日 |

7) 金字顓, 『東岡集』 권2, 『南冥先生言行錄』. “先生謂字顓述曰 天下第一鐵門關 是花柳關也 汝等能透此關否 因戲言此關能銷鑠金石 汝輩平日所操 到此想應消散無餘矣”

|                     |      |
|---------------------|------|
| 단정히 침묵 속에 수렴공부 하셨네  | 端默收功 |
| 존심 양성을 한 것이 이미 오래되니 | 持養既久 |
| 진실한 마음 쌓여서 충만하였네    | 眞實積充 |

3

|                      |      |
|----------------------|------|
| 강하기는 제련을 한 무쇠 같았고    | 剛似鍊金 |
| 밝기는 닦아낸 구리거울 같았네     | 瑩若磨銅 |
| 향기로운 난초와 같은 향기에다     | 如蘭之馥 |
| 따스한 봄 햇살 같은 온화한 기풍   | 如春之融 |
| 예의를 삼감은 더욱더 공손했고     | 禮謹愈恭 |
| 덕으로 나아감은 더욱더 높았네     | 德造愈崇 |
| 사람들이 바라보고서 저절로 공경했고  | 人望自敬 |
| 교활하고 간사한 자도 진심을 드러냈네 | 狡僞獻忠 |

4

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 세상과 더불어 합하질 못했으니   | 與世不偶               |
| 어찌 구속되는 벼슬자리를 받으리  | 豈受樊籠               |
| 발걸음을 돌려 산속으로 돌아가니  | 返駕山中               |
| 몸은 곤궁했지만 도는 형통하였네  | 道亨身窮               |
| 부유하고 존귀하고 영화롭고 현달함 | 富貴榮達               |
| 광활한 허공에 뜬구름처럼 여겼네  | 浮雲太空               |
| 세속의 분잡하고 변화함       | 世俗紛華               |
| 마치 소경처럼 바라보았네      | 我視如矇 <sup>8)</sup> |

1)에서는 성운의 타고난 기질을 읊었고, 2)에서는 정좌를 수행하는 방법에 대해 읊었으며, 3)에서는 정좌의 수행으로 나타난 공효에 대해서 읊었고, 4)에서는 퇴처로 일관한 성운의 삶을 읊었다.

본성은 화락(和樂), 평이(平易), 마음가짐은 청빈(淸貧), 담박(淡泊), 풍

8) 鄭述, 『寒岡集』 권11, 「祭成大谷運文」.

도는 고준(高峻), 단정(端整), 도량은 관대(寬大), 홍활(洪闊)한 것이 성운을 규정하는 말들이다. 타고난 자품의 비범함으로 인해 유약해 보이거나 가을의 무지개를 꿰뚫는 기상을 지니고 있었다. 이러한 자품 위에 도의(道義)를 함께 하는 벗과 함께 의리를 갈고 닦으며 기질을 강건하고 심밀(深密)하도록 공력을 기울였다. 그가 도의를 함께 했던 벗들은 동주(東洲) 성제원(成悌元, 1506~1559), 남명 조식, 화담(花潭) 서경덕(徐敬德, 1489~1546), 토정(土亭) 이지함(李之菡, 1517~1578) 등 당대의 거유들이다.

그 과정에서 정좌의 수행법으로 하루종일 침묵하며 수렴하는 마음공부를 하였다. 존양 성찰하여 사욕의 기미가 보이면 단호하게 엄단하는 지경(持敬)의 공부를 그대로 실천하였다. 이러한 공효로 연금(鍊金)처럼 강인하고, 마동(磨銅)처럼 밝으며, 난초처럼 향기롭고, 봄 햇살처럼 온화한 기풍이 있었다. 그러므로 사람들이 저절로 공경했으며, 간사하고 교활한 자도 충심(忠心)을 바쳤다.

## 2) 시문에 드러난 정좌 공부와 추행(推行)

정좌를 통한 공부법에는 독서(讀書), 강학(講學), 함양(涵養), 성찰(省察), 사색(思索), 궁리(窮理), 체인(體認), 체험(體驗), 지각(知覺), 인식(認識), 읊시(吟詩) 등이 있다. 즉 고요한 가운데 마음을 거두어 경(敬)을 굳게 지키는 과정이 필요했다. 이렇게 정좌를 공부하는 존양 성찰의 과정에서 성운에게서 두드러지게 드러나는 하나의 특징은 말을 적게하는 '과묵(寡默)' 또는 아예 하지 않는 '침묵(沈默)'이다. 그가 저술한 시문이 적어 공부 방법을 유추하기가 쉽지 않은 과정에서 그의 시에서 희미하게 드러난 정좌의 흔적을 찾을 수 있다.

선달 가까워 날씨가 몹시 추우니  
음산한 구름이 햇빛을 가리는구나

臘近寒威甚  
群陰蔽日輝

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 산정은 계속 구해 먹기가 어렵고   | 山精難續餌               |
| 가을 솜옷은 아직 누비지 못하였네  | 秋絮未縫衣               |
| 팔이 아파서 거문고 놓은 지 오래요 | 護臂拋琴久               |
| 정신을 수양하느라 말을 적게 하네  | 頤神出語稀               |
| 자취 감추고 은거함을 달게 여겨   | 幽居甘屏迹               |
| 한 해 마치도록 사립문 닫고 있노라 | 卒歲掩柴扉 <sup>9)</sup> |

수련과 미련에서 주변 환경과 일상을 이야기하며 경련에서 ‘거문고를 타지 않고, 말을 적게 하는’ 일상에 대해 읊었다. 그가 말하는 정신수양은 ‘정좌’일 것이고, 이를 위해 그는 ‘말을 적게[과묵(寡默)]’ 하려고 노력한다. 그리고 그것에 관한 결과로 미련에서는 아예 사립문을 닫고 세상 사람들과의 관계도 거의 단절하며 지낸다. 그가 ‘유거(幽居)’라고 말한 은거는 단순한 은거가 아니라 ‘정좌’를 통해 깨어 있는 상태를 유지하는 ‘경(敬)을 지니고 있는 지경(持敬)의 상태로 존양 성찰하는 것’이다.

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 세상에 나가 개미처럼 분망하던 것 부끄러워  | 趨世羞爲蟻子忙                |
| 물러나 삼경에 돌아와 손수 잡초를 매노라   | 退歸三逕手鋤荒                |
| 숲속에는 인적 끊겨 푸른 구름만 자욱하고   | 林丘人絕蒼雲合                |
| 초가에는 봄이 깊어 흰 해가 느릿해라     | 草屋春深白日長                |
| 빗속에서 물고기 잡으니 물고기 더욱 맛나고  | 衝雨打魚魚轉美                |
| 꽃 밟고 술 사 오니 술이 유달리 향기롭네  | 踏花沽酒酒偏香                |
| 그래도 시끄러운 민가와 가까운 게 싫어서   | 猶嫌村近聞鷄犬                |
| 다시 이내 긴 송라 속에 작은 집을 지었노라 | 更向煙蘿築小堂 <sup>10)</sup> |

정좌를 하는 장소가 반드시 조용한 서재나 방안으로 한정되지는 않는

9) 成運, 『大谷集』 卷上 『偶吟』.  
 10) 成運, 『大谷集』 卷上 『村居』.

다. 산천이나 자연속에서도 얼마든지 정좌하는 것이 가능하며 자연과의 합일을 통한 정좌는 오히려 더 활발한 기상을 느낄 수 있다고 하였다. 이 시에서도 성운은 정좌라는 시어를 쓰지는 않았다. 그렇지만 마지막 미련에서 세속의 일상적인 소리와도 단절하려고 더 깊은 숲속으로 들어가 집을 짓는다. 표면적인 것은 속세와의 단절이지만 그는 더 깊은 고요 속에서 자연과 심신이 하나 되어 혼연일체가 되는 경지를 체험하고자 하는 것이다. 고요한 공간을 택해서 침잠하며 침묵하며 마음공부에 집중하는 성운의 일상을 엿볼 수 있다.

|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 산 높은 곳에 집을 지으니       | 卜宅山高處                |
| 백발 노옹 은거하는 곳이라오      | 幽棲鶴髮翁                |
| 못을 파 맑은 물 굽어보고       | 穿池臨淨水                |
| 대나무 심어 맑은 바람 품에 안네   | 植竹抱淸風                |
| 세상을 잊고 한가로이 잠자고      | 忘世閑眠裏                |
| 몸을 숨겨 고요히 누웠노라       | 逃身靜臥中                |
| 전원에 돌아오매 살 곳 얻어 즐거우니 | 歸田樂得所                |
| 일찌감치 속세의 새장을 벗어났다오   | 早已脫樊籠 <sup>11)</sup> |

정좌가 고요히 앉아 있는 것이지만 그러나 반드시 앉아 있는 자세만을 상정하지는 않는다. 조용히 사물을 응시하고 그 속에서 사색하고 궁리하며 존양 성찰의 자세를 견지하고 있는 가운데 시를 읊조리기도 한다. 성운의 이 시도 외견으로는 은일과 은둔을 노래한 시이다. 그러나 성운이 살았던 시대가 그러하고, 그가 세상에 대한 뜻을 단념하게 된 배경을 이해했을 때 이 시를 단순하게 은일로만 볼 수 없는 유자로서의 공부의 흔적들이 보인다.

함련에서 그는 자신이 거주하는 공간에 못을 파고 대나무를 심는다.

11) 成運, 『大谷集』 卷上 『示強仲』.

‘못을 파서 물을 본다[穿池臨淨水]’는 것은 유자들에게 일상에서 천리를 체득하는 ‘정좌’의 의미를 지니는 공부이다. 이처럼 연못을 만드는 것은 주자의 『관서유감(觀書有感)』에 “반 이랑 네모 난 못에 거울 하나 생겨서, 천광과 운영이 함께 배회하네.[半畝方塘一鑑開 天光雲影共徘徊]”(『朱子全書』)라고 한 데에서 취한 것으로, 일상에서 늘 천리(天理)가 유행하는 것을 체득하여 본성을 거스르지 않고 순응하고자 하는 정신을 드러낸 것이다.

앞서 정구의 제문에서도 ‘정좌를 하고서 하루종일 지내며 단정히 침묵 속에 수렴공부 하셨네[靜坐彌日 端默收功]’라고 하여 성운의 일상이 ‘정좌’를 통한 공부에 침잠하는 것이었음을 읊었다. 그러므로 이 시에 드러난 못을 파서 물을 보고, 대나무를 심고 바라보는 것은 그러한 정좌 공부의 한 단초를 드러내 보여주는 것으로, 은일과 자적의 외형 안에 내적으로는 ‘존양 성찰’의 자세를 견지한 유자의 모습을 보여준다.

네 번의 사화를 겪고, 종형(從兄)이 무참히 화를 당하는 현실을 경험한 성운이 선택할 수 있는 선택지는 거의 없었다. 그러므로 그는 세상에 대한 뜻을 단념하고 내면을 향한 끊임없는 심성 수양을 통해 지식인으로서의 올바른 가치를 실천하고자 했다. 성운의 시를 단순한 은일과 자적의 관점으로만 보지 않고, 그가 견지했던 유자로의 시각으로 은미한 단초를 찾아내는 것이 또 하나 중요한 의미를 지니는 일은 이런 이유이다. 성운이 중국에는 내적 수양에 엄격한 유자의 자세를 견지했으므로 아래와 같이 현실의 문제에도 날카로운 시각을 드러낼 수 있었다.

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 나는 간을 도려내고 피를 쏟아서 그림을 그려 | 吾欲剗肝瀝血以爲圖 |
| 위로 올려 성상께서 보고 듣게 하고 싶어라  | 上徹乎華勛之耳目  |
| 한곡에 따스한 봄기운 돌아와          | 冀回陽春於寒谷   |
| 생령의 골수에 스미기를 바라건만        | 薰生靈之骨髓    |
| 대궐의 문은 아홉 겹으로 깊고         | 君門深兮九重    |

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 초택은 천 리 먼 곳에 있으니     | 草澤遠兮千里                |
| 구구한 이내 마음은           | 區區兮予懷                 |
| 가슴속에 맺힌 뜻을 진달하기 어려워라 | 中蘊結兮難陳                |
| 진달하기 어려우니 어이할거나      | 難陳兮奈何                 |
| 푸른 하늘에 한번 호소할 뿐이랴오   | 寄一叫於蒼旻 <sup>12)</sup> |

성운이 1553년 크게 가뭄이 들어 유랑하는 백성들의 현실을 목도하고 지은 『대한부(大旱賦)』의 일부이다. ‘간을 도려내고 피를 쏟아 그림을 그려 성상께 보여주고 들려주고 싶다.’라는 구절이 절규로 들린다. 그가 한 적하게 은거하는 은자였다면 이런 문장이 나올 리 없다. 그는 어쩔 수 없이 은거를 택하기는 하였지만, 현실에 깨어 있는 유학자였다. ‘정좌’를 통한 지경(持敬)의 공부로 자신을 단속하고, 거기에서 더 나아가 사회의 부조리와 백성들의 고난에 대해서는 좌시하지않은 않았다. 자신을 완성하고 그것을 사회에 미루어 나가는 추행(推行)도 결행하는 유자였다.

무릇 수령이 탐욕을 부리고 불법을 저지르는 것은 실로 방백이 공정하지 못하고 강직하지 못한 데서 연유한다네. 방백이 공정하고 강직하면 수령이 법을 두려워하고 스스로 근신할 것이니 수령이 법을 두려워하고 스스로 근신한다면 백성들은 소생할 수 있을 것이네. 요즘의 방백들을 보건대, 모두가 공정하고 강직한 사람이 되지는 못하며 대부분 유약하고 겁이 많아 지위와 녹봉만 지키려는 자들이지. 그와 함께 조정에 있던 사람은 모두 지위가 높고 권세가 성대하며, 악수하고 친하게 지내던 이들이라, 처음 방백으로 나갈 때 으레 그에게 부탁하여 ‘아무개 수령은 내 자제이고 아무개 수령은 내 벗이다.’라고 하면 방백은 잘 기억해 두고 감히 잊지 않네.

그 뒤에 붓을 잡고 고과를 매길 때 반드시 속으로 이를 생각하여 ‘아무개 수령은 그 죄가 마땅히 벼슬을 낮추어야 하지만 아무개가 부탁한 사람이니 벼슬을 낮추면 반드시 그의 뜻을 거슬러 장차 뱀보일 것이다.’

12) 成運, 『大谷集』 卷中 『大旱賦』.

라고 한다. 그런 까닭에 감히 공법(公法)을 거행하지 못하여, 뒷배가 없는 사람은 비록 잘못된 일이 없더라도 반드시 벼슬을 낮추고 권력이 있는 자에게 결탁한 자는 비록 심하게 학정(虐政)을 했더라도 반드시 벼슬을 올려 주네. 벼슬을 낮추지 말아야 할 사람을 낮추고 벼슬을 올리지 말아야 할 사람을 올려 포폐(褒貶)이 공정하지 못하고 현우(賢愚)를 변별할 수 없어서, 탐학한 관리가 징계를 받지 않아 더욱 멋대로 사납게 구니 어찌 매우 통탄스럽지 않겠는가.<sup>13)</sup>

벗에게 답하는 형식을 빌린 『답우(答友)』라는 이 글은 당시 관료들의 탐학과 부정, 인사 비리의 결탁 관계를 직시하고 있다. 이 글은 감찰 기구의 독립성과 공정성이 무너졌을 때 사회가 얼마나 빠르게 부패하는지를 보여주고 있다. 수령 개인의 도덕성도 중요하지만, 그들을 엄격하게 관리·감독할 상급 기관의 기강 확립이 선행되어야 함을 강조하고 있다. 방백들은 소신 있게 법을 집행하기보다 자신의 지위와 녹봉을 유지하는 데만 급급하여 인맥에 의한 청탁이 횡행한다. 그리고 이러한 부조리의 최대 피해자는 결국 백성이 된다. 이 글을 통해 외형으로는 은거라고 하지만 성운이 현실에 개어 있으면서 사회 부조리에 통탄하고 있음을 알 수 있다.

### 3. 조식의 정좌(靜坐) 공부 방법

남명 조식은 일생을 통해 ‘경(敬)’과 의(義)를 실천하고, 제자들에게도

13) 成運, 『大谷集』 卷中『答友』. “夫守令之貪縱不法 實由於方伯之不公不剛 方伯公且剛 則守令畏法自慎 守令畏法自慎 則民其蘇矣 觀今之爲方伯者 不能皆得其公正剛勁之人 而率多柔弱畏怯 持位而保祿者 其與之同於朝者 皆位隆權盛而握手相歡之舊 其始出爲方伯也 必屬之曰 某守某令 吾子弟也 吾朋友也 則謹置於懷而不敢忘 他日執筆而升黜之 心自念之曰 某守其罪當黜 然某人之所屬也 黜之必忤其意 行且得咎 是以 不敢舉公法 孤弱無援者 雖無敗事 必黜之 攀結有力者 雖甚桀虐 必陟之 黜其所不當黜 陟其所不當陟 褒貶不公 賢愚莫辨 貪殘之吏 無所懲艾 益肆其暴 豈不痛甚哉”

경의 사상의 실천을 강조한 인물이다. 성운의 정좌 공부법에 관한 자료가 소략한 반면, 조식의 정좌 공부법에 관한 자료는 그의 저술과 제자들의 기록을 통해 전하는 것이 상당하다. 먼저 그의 『언행록』을 중심으로 조식이 말과 행동으로 일상에서 실천한 정좌 공부법에 관해 서술해 보려고 한다. 동강(東岡) 김우옹(金宇顒, 1540~1603)은 『남명선생언행록(南冥先生言行錄)』에 다음과 같이 기록하고 있다.

선생께서는 사양하고 받는 것을 이처럼 구차하게 하지 않으셨다. 선군자(先君子)께서 평소 선생을 공경하고 중히 여기셨다. 일찍이 사명을 받들고서 영남을 순찰할 적에 삼가현 토동으로 은거한 고사(高士)를 방문하여 시를 지어 증정하셨는데, 그 시에 “고인은 정좌(靜坐)를 좋아하였는데, 내 오늘 그런 군자를 보았네.”라고 하였다.<sup>14)</sup>

김우옹의 부친 김희삼(金希參, 1507~1560)이 조식을 뵈고 ‘옛사람이 좋아하는 정좌 공부를 실천하는 군자를 실제로 확인했다’고 하며, 조식이 실천한 정좌에 대해 언급했다. 그의 말은 고인들이 정좌를 좋아한다고 했지만 실제로 그런 사람을 보기가 어려웠는데 오늘에야 그것을 실천하는 군자를 보았다는 뜻이며, 그 인물이 조식이라는 것이다. 조식이 제자 김우옹에게 스스로를 일컬어 “나에게는 평생 하나의 장점이 있으니, 죽을지라도 구차하게 남을 따르려 하지 않은 것이다. 너는 이를 잘 기억하길 바란다.”<sup>15)</sup>라고 한 것에서도 일생동안 정좌를 공부한 유자에게 느낄 수 있는 개결한 기개이다. 이러한 기운은 그가 매 순간 정좌 공부를 실천한 공효이다. 조식은 ‘정좌’를 공부하는 방법으로 항상 깨어 있는 성찰을 중시하였다.

14) 金宇顒, 『東岡先生文集』 권17 『南冥先生言行錄』. “先君子雅敬重先生 嘗奉使嶺表 訪高隱於菟洞 贈之以詩曰 古人好靜坐 今日見夫君”

15) 金宇顒, 『東岡先生文集』 권17 『南冥先生言行錄』. “謂宇顒曰 吾平生有一長處 抵死不肯苟從 汝尙識之”

계해년(1563) 내가 처음 문하에 나아가 배알하니, 선생께서 차고 계시던 주머니 속의 방울을 꺼내 주시면서 말씀하시기를 “이 물건이 성성자(惺惺子)일세. 맑은소리가 사람을 경책하고 성찰하게 하니, 차고 다니면 매우 아름다운 줄 알게 될 걸세. 내가 귀중한 보물을 너에게 주니, 너는 이 물건을 잘 보존할 수 있겠는가?”라고 하셨다. 또 말씀하시기를 “이 물건을 너의 허리춤에 차고 다니면 움직일 때마다 경계하고 질책할 것이니 매우 경외할 만하네. 너는 경계하고 두려워하여 이 쇠 방울에 죄를 짓지 말아야 할 것이다.”라고 하셨다.<sup>16)</sup>

조식은 ‘성성자(惺惺子)’를 차고 다녔으며, 그것을 하나는 고제(高弟)인 내암(來庵) 정인홍(鄭仁弘, 1535~1623)에게 주고, 하나는 외손서인 김우옹에게 주었다. 차고 다니면서 방울 소리가 날 때마다 경책하고 성찰하여 순간마다 좀 더 나은 사람의 길을 열어가니 그 과정이 아름다운 일이라고 하였다. 그리고 그것을 외손서에게 넘겨주면서 ‘이 방울에 죄를 짓지 말아야 한다’고 하니 경계하는 뜻이 얼마나 큰지 알 수 있다.

정좌를 하는 장소와 때가 반드시 일정할 필요는 없다. 그렇지만 시끄러운 장소와는 거리를 둔 조용한 곳으로 고요함을 유지할 수 있어야 한다.

○ 일찍이 자굴산(閤岫山)의 명경대(明鏡臺)를 사랑하여 그곳을 왕래하며 그 아래 암자에 기거하신 것이 여러 해나 되었다. 항상 문을 닫고 홀로 앉아 새벽까지 서책을 보았으며, 하루해가 저물 때까지 고요하였다. 암자에 살던 어떤 승려가 말하기를 “선생이 거처하시는 방은 온종일 적막하여 아무 소리도 들리지 않았다. 다만 가끔 손가락으로 책상을 두드리며 글을 읽는 작은 소리가 들릴 뿐이었다. 그래서 선생이 아직 독서하시는 줄 알았다.”라고 하였다.<sup>17)</sup>

16) 金宇頤, 『東岡先生文集』 권17 『南冥先生言行錄』. “癸亥歲 宇頤初拜門下 先生出所佩囊中鈴子以贈曰 此物惺惺子 清響解警省人 佩之覺甚佳 吾以重寶與汝 汝其堪保此否 又曰 此物在汝衣帶間 凡有動作 規警誚責 甚可敬畏 汝其戒懼 無得罪於此子也 問莫是古人佩玉意否 先生曰 固是 抑此意甚切 不止於佩玉也”

○ 선생께서는 닭 울음소리를 듣고 새벽에 일찍 일어나 머리에 관을 쓰고 허리에 띠를 두르고서, 자리를 바르게 하고 시동(尸童)처럼 앉아 어깨와 등을 꼳꼳하게 바로 세우고 독서하셨다. 그 모습을 바라보면 마치 그림이나 조각상과 같았다.<sup>18)</sup>

○ 선생께서 일찍이 말씀하시기를 “학자는 잠을 많이 자서는 안 된다. 사색하는 공부는 밤에 더욱 집중할 수 있다.”라고 하셨다.<sup>19)</sup>

위의 인용문들에서 조식이 정좌 공부를 진행한 공간과 시간 등을 알 수 있다. 세상의 시끄러운 소리와는 거리를 둔 조용한 장소, 그리고 좀 더 적막하고 고요한 새벽 시간과 밤이 조식이 주로 정좌 공부를 하는 공간과 시간이었다. 새벽과 밤이 더욱 고요하므로 정좌하기에 좋은 때이기는 하였지만 조식은 그 시간을 특정하지는 않았다. 자굴산 명경대에서 기거하는 동안 ‘아무 소리도 들리지 않고, 손가락으로 책상 두드리는 소리와 글을 읽는 소리만 들렸다’라고 한 것에서 고요한 마음 상태를 유지하고 낮에도 정좌하고 독서하는 것이 일상이었음을 엿볼 수 있다.

조식의 강화 공간이었던 김해의 ‘산해정’과 합천의 ‘뇌룡정’, 산청의 ‘산천재’도 모두 정좌 수양의 의미가 포함된 장소들이다. 조식은 30대 산해정 시대부터 이미 정좌를 하고 침잠하여 수양하였다. 산해정 시대의 ‘산해정’과 ‘계명실’이라는 이름에서 이미 산처럼 높고 바다처럼 깊은 학문을 성취하고자 하는 강한 의지와 성현이 밝혀 놓은 의리를 이어 밝히 고자 하는 높은 지향을 읽을 수 있다. 또한 뇌룡정 시대의 ‘계부당’과 ‘뇌룡정’이라는 이름에서 닭이 알을 품고 부화할 때의 심정으로 깊이 침잠하여 함양하고자 하는 정신, 그리고 용과 우레처럼 조화와 울림을 드러

17) 金字頤, 『東岡先生文集』 권17 『南冥先生言行錄』. “嘗愛閭岬山之明鏡臺 往來棲息者 累年 常關門獨坐 看書達曉 靜嘿終晷 有寺僧言其所處之室 終日寂然無聲 但時聞以手指抵書案微有聲 因知其尚讀書也”

18) 金字頤, 『東岡先生文集』 권17 『南冥先生言行錄』. “先生聽鷄晨興 冠頂帶腰 正席尸坐 肩背竦直 望之 若圖形刻像”

19) 金字頤, 『東岡先生文集』 권17 『南冥先生言行錄』. “先生嘗曰 學者無多著睡 其思索工夫 於夜尤專”

내기 위해 깊은 연못처럼 잠겨 있고, 시동처럼 미동도 하지 않고 수양하는 것이 전제되어야 한다. 그리고 ‘산천재’라는 이름은 『주역』 대축괘의 “강건하고 독실하고 빛이 나게 하여 날마다 그 덕을 새롭게 한다.”는 뜻을 취한 것으로 날마다 자신의 덕을 새롭게 변화시켜 성인의 경지에 이르고자 한 강렬한 의지를 드러낸 것이다.<sup>20)</sup>

1) 존심양성(存心養性)과 진실무망(眞實無妄)

조용한 밤이나 새벽, 또는 낮 동안에도 홀로 고요한 시간을 선택해서 독서에 침잠하고, 강학 공간도 모두 정좌를 통한 수양의 공간으로 삼은 조식은 존심양성(存心養性)을 실천하는 것에 공력을 기울여 학문과 언행에 있어 주도면밀한 모습을 보였다. 박인(朴綱)의 『무민당선생문집(無民堂先生文集)』 권5에 수록된 「남명선생언행총록(南冥先生言行總錄)」에 다음과 같이 그의 행적을 기록하고 있다.

|    | 정좌 공부의 내용                             |
|----|---------------------------------------|
| 01 | 先生拂床開卷 心眼俱到 默觀而潛思 口不作吾伊之聲 齋房之內 寂然若無人  |
| 02 | 先生獨處書室 整齊瀟灑 書冊器用 安頓有常 終日端坐 未嘗見其隕隳傾倚之時 |
| 03 | 先生足不躡門牆之外 雖連棟而居者 罕得見其面                |
| 04 | 先生讀書 不曾章解句析 或十行俱下 到切己處 便領略過           |
| 05 | 先生嘗曰 學者無多著睡 其思索工夫 於夜尤專                |
| 06 | 先生博求經傳 旁通百家 然後斂煩就簡 反躬造約 而自成一家之學       |

20) 최석기, 『조선 선비의 마음공부, 정좌(靜坐)』, 보고사, 2014.

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| 07 | 先生以爲學莫要於持敬 故用工於主一 <u>惺惺不昧 收斂身心</u> 學莫先於寡欲 故致力於克己 滌淨查滓 涵養天理 |
| 08 | 先生戒慎乎不覩不聞 省察乎隱微幽獨 知之已精而益求精 行之已力而益致其力 以反躬體驗腳踏實地爲務 求必蹈夫闢域    |
| 09 | 先生特提敬義字 大書窓壁間 嘗曰 吾家有此二字 如天之有日月 洞萬古而不易 聖賢千言萬語 要其歸 都不出二字外也   |
| 10 | 先生曰 學而欠主敬工夫 則其爲學僞矣 孟子曰 學問之道 無他 <u>收其放心</u> 而已 此是主敬工夫也      |
| 11 | 先生以 <u>和恒直方</u> 爲四字符 以 <u>格物致知</u> 爲第一工夫                   |
| 12 | 先生敬以心息相顧 幾以察識動微 爲 <u>主一謹獨法</u>                             |
| 13 | 先生作金人銘 書塞兌字 爲 <u>謹言戒</u>                                   |
| 14 | 先生常佩金鈴 號曰 <u>惺惺子</u> 【蓋喚醒之工也 延平李先生亦嘗佩之】                    |
| 15 | 先生常束革帶 銘曰 <u>舌者泄 革者結 縛生龍 藏漠沖</u>                           |
| 16 | 先生愛佩寶刀 銘曰 <u>內明者敬 外斷者義</u>                                 |
| 17 | 先生嘗以淨盞貯清水 兩手捧之終夜 【蓋持志之事也】                                  |
| 18 | 先生畫古聖賢遺像 張在左右 目存而心思 肅然起敬 如在函丈間 耳受面命之誨                      |

위에서 제시한 18개의 문장에는 조식이 실천한 정좌 공부의 세세한 조목들이 제시되어 있다.

첫 번째는 말없이 글을 보고, 침잠하며 사색한다. 두 번째는 정갈하게

정돈되어 깨끗하며, 중일토록 단정하게 앉아 있다. 세 번째는 집안에서 정좌하며 바깥출입을 자제한다. 네 번째는 독서할 때 장구(章句)를 세밀히 분석하기보다 절실한 대목을 만났을 때 반드시 이해하고 넘어간다. 다섯 번째는 잠을 많이 자지 않고, 밤에 정좌 공부에 더욱 집중한다. 여섯 번째 두루 통달하고 간명하게 하여 돌이켜 실천하는 데로 나간다. 일곱 번째 지경(持敬)과 주일(主一)에 힘쓰고, 극기(克己)하여 인욕(人欲)을 씻어내고 천리(天理)를 함양(涵養)한다.

여덟 번째는 『중용장구』 제1장에 “군자는 자신이 눈으로 보지 못하는 데에서도 경계하고 삼가며, 자신이 귀로 듣지 못하는 데에서도 두려워하고 두려워한다. 천하의 일은 은미한 것보다 더 잘 나타나는 것이 없으며, 미세한 것보다 더 잘 드러나는 것이 없으니, 그러므로 군자는 자신이 혼자만 알고 있는 마음속에 싹튼 생각을 신중히 한다.[君子 戒愼其所不聞 恐懼其所不睹 莫見乎隱 莫顯乎微 故 君子 愼其獨也]”라고 한 것을 잘 실천한다. 아홉 번째 경(敬)과 의(義)를 해와 달처럼 여기고 실천한다. 열 번째 주경(主敬) 공부(工夫)에 집중하여 방심(放心)을 거두어들인다. 열한 번째 화(和)·항(恒)·직(直)·방(方)을 부절로 삼고, 격물치지(格物致知)를 제일의 공부로 삼는다. 여기서 화(和)·항(恒)·직(直)·방(方)은 『신명사명(神明舍銘)』 ‘발사자부(發四字符)’의 주석에 나오는 것으로 “예(禮)의 쓰임은 화(和)가 귀중하니, 화(和)는 절도에 맞는 것이다. 떳떳한 말을 신의 있게 하고 떳떳한 행실을 삼가는 것이 항(恒)이니, 항(恒)은 오래 지속하는 것이다. 혼자만 알고 있는 마음속에 싹튼 생각을 삼가는 것이 직(直)이고, 내 마음의 공정한 법도로 남의 마음을 헤아리는 것이 방(方)이다.[和恒直方 禮之用和 和中節 庸信謹恒 恒悠久 謹獨直絜矩方]”라고 한 것이다.

열두 번째 주일법(主一法)과 근독법(謹獨法)을 정좌의 공부법으로 삼았다. 여기서 주일법은 일심(一心)을 위주로 하는 심성 수양법이고, 근독법은 『대학』과 『중용』에 보이는 ‘신독(愼獨)’을 말한다. 열세 번째 말을

삼가는 것을 경계로 삼는다. 열네 번째 성성자(惺惺子)를 차고 다니며 마음을 깨우는 공부를 한다. 열다섯 번째 혀를 조심하여 몸속 깊은 곳에 넣어둔다. 열여섯 번째 경의검(敬義劍)을 차고 다니며 마음을 단속한다. 열일곱 번째 물을 담아 두 손으로 밤새 잔을 들고 있다. 이것은 의지(意志)를 견지(堅持)하는 일이다. 열여덟 번째 사성현(四聖賢)의 유상(遺像)을 그려두고 엄숙히 공경한다.

여기서 「신명사명」은 「신명사도(神明舍圖)」와 함께 존양-성찰-극기의 수양론에 핵심을 둔 것으로 조식의 성리학 사상이 집약되어 나타나 있는 것이다.<sup>21)</sup> 격물치지(格物致知)는 『대학』 팔조목에 나오는 것으로 “사물에 나아가 그 이치를 아는 것을 극진히 한다.”라는 뜻의 즉물궁리(卽物窮理)이며, 사물의 이치를 아는 지(知)에 해당한다. 남명이 격물치지를 제일의 공부로 삼았다는 것은 지(知)를 먼저 하고 행(行)을 뒤에 한다는 주자학의 선지후행(先知後行)을 수용했다는 뜻이다. 마지막에 있는 성현 유상(聖賢遺像)은 공자(孔子)와 송나라의 주돈이(周敦頤), 정호(程顥), 주희(朱熹)의 초상을 말하는 것으로 조식은 산천재에 네 성현의 유상을 그려 네 폭의 병풍으로 만들어 옆에 놓고서 자신을 엄숙하고 경건하게 하였다. 이 네 인물은 조식이 추구하고 지향했던 인물이다.

행위로 나타나는 조식의 정좌를 보면 우선 정돈된 공간에 단정하게 앉기, 그 다음은 말없이 글을 보거나 책을 읽으며 사색하기, 지경과 주일에 힘쓰기 등으로 나타난다. 그리고 성성자를 차고, 경의검을 차고 다니며, 밤새 물잔을 들고 앉아 있고, 공자, 주돈이, 정호, 주희 네 성현의 유상을 병풍으로 만들어 옆에 두고서 경계하는 것은 존심양성하기 위한 조식만의 방법들이었다.

조선의 선비들이 정좌를 한 이유에는 구방심(求放心), 존심(存心), 주일(主一), 응신(凝神), 정심(澄心), 마음을 절제하기[制心] 등이 있는데,

21) 최석기, 「남명의 「신명사도」·「신명사명」에 대하여」, 『남명학연구』 4집, 경상대학교 남명학연구소, 1994.

조식의 경우는 이 이유들이 모두 작동하고 있다. 조식의 공부는 깊이 침잠해 자신의 마음을 존양하고 성찰하고 극치(克治)하여 한 점 사욕도 남아 있지 않은 진실무망(眞實無妄)한 경지로 끌어 올리는 것이 목표였고, 그런 함양 공부의 핵심으로 경(敬)과 의(義)를 제시하였다. 따라서 조식의 정좌는 이 경과 의를 한순간도 끊어지지 않고 줄곧 이어지게 하는 것이라 할 수 있다.<sup>22)</sup>

이처럼 존심성찰과 진실무망의 실천을 위해 항상 깨어 있고자 했던 조식은 제자들에게도 자신과 같이 행할 것을 권하였다. 김우옹의 제문에는 그러한 정황이 잘 나타나 있다.

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 고인의 정좌에 대해서           | 古人靜坐 |
| 공을 일러 그와 같다 하셨지요      | 謂公如之 |
| 의지할 데 없던 제게 이 말씀 해주시니 | 施于孤露 |
| 어찌 감히 따르지 않을 수 있었겠습니까 | 敢不邁追 |
| .....                 |      |

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 산해정에서 깊은 가을날        | 海亭秋深                |
| 산천재에서 고요한 밤중에       | 山齋夜寂                |
| 엄숙한 모습으로 저를 마주하고    | 肅容相對                |
| 제게 참되고 절실한 말씀 해주셨지요 | 誨我真切 <sup>23)</sup> |

이 제문에서 송대 학자들이 실천했던 정좌를 김우옹에게도 권했다고 한다. 그가 성성자를 물려주며 했던 당부와 정좌를 권한 것이 같은 맥락임을 알 수 있으며, 이것이 김우옹 일인(一人)에게만 적용되었던 것이 아니라 제자들 전체에게 강조된 실천 절목이었음은 다른 유자들의 글을

22) 최석기, 『조선 선비의 마음공부, 정좌(靜坐)』, 보고사, 2014.

23) 金字顯, 『東岡集』 권16, 『祭南冥曹先生文』.

통해서도 알 수 있다.<sup>24)</sup> 산해정과 산천재, 그리고 함천의 뇌룡정에서 그는 늘 엄숙한 모습으로 제자들에게 임하여 체화된 정좌의 공부의 실재를 보여주며 감화로 제자들을 이끌었다.

## 2) 시문에 드러난 정좌(靜坐) 공부와 추행(推行)

조식은 한순간도 혼매함이 없는 깨어 있는 상태를 추구하고자 성성자를 차고 다녔던 사람이다. 이는 그가 시문을 짓는데도 그대로 작동되어 그는 시를 짓는 것을 극도로 조심했던 인물임은 그가 제자들에게 강조했던 '시황계'를 통해서도 알 수 있다.<sup>25)</sup> 정좌를 하면서 조용히 책을 읽기도 하고, 조용히 읊조리며 시를 짓기도 하였는데, 조식은 주로 책을 읽거나 사색하였다. '시황계'도 그가 모든 순간에 존심양성하여 극치하며 항상 깨어 있고자 했던 결과라고 할 수 있다. 그러므로 그의 시문에서 정좌의 흔적을 찾기는 어렵다. 대신 그가 '상성성(常惺惺)'하며 정좌 공부를 실천하고자 했던 일면이 드러난 글을 살펴보고자 한다.

저녁에 서쪽에 있는 승려의 방에서 묵었다. 밤에 누워서 조용히 글을 외었다. 그리고 일행에게 경각시키기를 “명산에 들어온 자는 그 누군들 마음을 씻지 않겠으며, 누군들 자신을 소인이라 하길 달가워하겠는가. 그러나 군자는 군자가 되고 소인은 소인이 되니, **한번 햇빛을 쬌 정도로는 아무런 도움이 되지 않음**을 여기서 알 수 있네.”라고 하였다.<sup>26)</sup>

24) 河沅, 『覺齋集』, 卷之中, 『祭南冥先生文』의 “君子大志 一善羞名 窮深極微 發軔遠程 聖遠言堙 道喪千年 萬卷辭義 浩漫茫然 靜坐精究 沈潛玩味 對越上帝 嚴恭寅畏” 뿐만 아니라 여기에 대한 내용은 최석기, 『조선 선비의 마음공부, 정좌(靜坐)』, 보고사, 2014. 326쪽-334쪽에 자세히 정리되어 있다.

25) 曹植, 『南冥先生集』 권2 『南冥先生集序』, 鄭仁弘 撰. “常持詩荒戒 以爲詩人意致虛曠 大爲學者之病 故既不喜述作 又失於收拾 遺散已多矣 先生既沒 收錄得若干篇 亦出於後輩傳誦之餘 隨聞隨記 頗有訛誤 是誠後學之一大恨也”

26) 曹植, 『南冥先生集』 권2 『遊頭流錄』, “夕宿西僧堂 夜臥默誦 又以警人曰 入名山者 誰不洗濯其心 肯自謂曰小人乎 畢竟君子爲君子 小人爲小人 可見一曝之無益也”

이 글은 조식의 『유두류록』에 수록된 글로 비로 인해 지리산 신흥사에서 이틀을 머물게 되었을 때 기록한 글이다. 이때 조식은 조용히 승방에서 글을 외우거나 계곡의 물을 보면서 보낸다. 산수 유람을 떠난 상황에서도 혼자 조용한 시간을 가지며 글을 외우는 것은 정좌가 체화된 자세임을 알 수 있다. 그리고 일행에게 아무리 유익한 행위라도 단발성으로 그치는 ‘일폭(一曝)’은 의미가 없음을 말한다. 일정하여 쉽이 없어야 함을 말한 것인데, 산수 유람을 떠난 현장에서조차 그는 한순간도 방심하지 않고 구방심(求放心)하는 존심성찰의 자세를 잃지 않았으며, 또한 그것을 따르는 이들에게 권하고 있다.

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 높은 물결은 우리와 벼락이 다투는 듯하고  | 高浪雷霆鬪                |
| 신령스런 봉우리 해와 달이 갈아 놓은 듯. | 神峰日月磨                |
| 신흥사에서 주고받은 고담준론에서,      | 高談與神宇                |
| 우리가 얻은 것이 과연 무엇인가?      | 所得果如何 <sup>27)</sup> |

이 시는 문집에서 시의 편차에 수록되어 있지 않고, 『유두류록』 내용에 들어있는 시이다. 같이 유람한 조식의 자형 이공량(李公亮 1500~1565)이 시를 한 수 지어달라고 청하자 지어준 시다. 전구와 결구의 ‘신흥사 고담준론에서 우리가 얻은 것은 무엇인가?’라고 하는 구절은 고담준론에만 그치는 형이상학적 학문보다는 실질을 중시하는 실천적 학문의 방향을 이야기한 것으로 볼 수 있는데, 이 역시 ‘구방심(求放心)’하기 위한 ‘상성성(常惺惺)’과 연결되어 있다. 경치의 흥취에만 취하여 즐기는 것으로만 끝낼 수도 있는 유람이다. 그러나 조식은 거기서도 현실에 깨어 있기를 바라고 있다. 행위가 정좌로 나타나지는 않았지만 모든 순간에 깨어 있고자 하는 존심성찰의 자세가 여기서라고 예외이지는 않았음을 알 수 있다.

27) 曹植, 『南冥先生集』 권2 『遊頭流錄』.

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 온 몸의 사십 년 동안의 허물을,     | 全身四十年前累                |
| 천 섬의 맑은 물에 모두 씻어 보내고   | 千斛清淵洗盡休                |
| 먼지와 티끌 혹시나 오장 안에 생기면,  | 塵土倘能生五內                |
| 당장 배를 갈라 흘러가는 물결에 부치리. | 直今剝腹付歸流 <sup>28)</sup> |

1549년 8월 감악산 아래에서 함양의 문사인 임희무(林希茂)·박승원(朴承元) 등과 목욕하며 지은 「욕천(浴川)」이다. 전구와 결구에서 마음에 한 점의 사욕도 남기지 않는 진실무망의 상태를 유지하려는 조식의 극치(克治)를 보게 된다. 내 안에 한 점의 사욕이라도 남아 있으면 배를 갈라서라도 씻어내겠다는 것은 경과 의를 한순간도 끊어지게 하지 않겠다는 조식의 의지라고 하겠다. 정좌 공부를 통하여 주일(主一)하는 수양하는 마음 자세를 어떤 한순간도 흐트러지게 하지 않으려는 극단에 가까운 조식의 마음이 드러난 시라고 하겠다.

이토록 주일(主一)하여 한순간도 사욕과 방심을 허락하지 않았던 조식은 성운과 마찬가지로 자신의 수행뿐만 아니라 그 공효를 수행하여 사회적 실천으로 이행하는 데에도 적극적이었다. 그가 목도한 현실 정치의 부정과 불의를 주저 없이 비판하며 당대의 부조리한 사회적 모순에 대한 시정을 요구했다. 「을묘사직소(乙卯辭職疏)」, 「민암부(民巖賦)」, 「무진봉사(戊辰封事)」 등 그가 현실에 깨어 있으면서 백성들의 도탄도 외면하지 않는 실천 유학자로서의 면모를 보인 그 기저에는 정좌 공부가 있었다.

#### IV. 나가는 말

‘정좌(靜坐)’라고 하는 하나의 주제를 두고 성운과 조식을 서술해 보았

28) 曹植, 『南冥先生集』 권1 「浴川」.

다. 두 사람은 기질은 달랐지만, 상당히 유사한 삶의 행적을 보여준 인물이라는 점에서 ‘정좌’라고 하는 범주에서도 ‘지경’하며 존심성찰하는 유학자의 자세는 유사한 면을 보여주었다.

성운의 정좌를 세세한 세목까지 고찰할 자료는 없었으므로 대부분 그의 행적에 나타나는 단서들로 그 일면을 관규하였다. 이와 달리 조식은 일생을 통해 주도면밀하게 정좌를 실천하고, 제자들에게까지 전수하였다. 수양이라는 측면에서는 동일하지만 적극적으로 현실에서 실현해 내는 측면에서는 조금 달랐다고 할 수 있겠다. 성운은 ‘정좌’를 수행하면서 은자적 고결한 삶을 지향하였다면, 조식은 한치의 사욕도 허락하지 않는 과단성으로 현실에 더욱 적극적이었다. 그 차이는 결국 기질의 차이에서 오는 것으로 지향점이 달랐다고 할 수는 없다.

두 사람은 ‘정좌’를 통한 수양을 거쳐 그것의 사회적 실현에도 관심을 두고 있었다. 그러므로 성운은 「대한부」나 「답우」 등과 같은 글을 통하여 현실의 부조리를 지적하며 개탄하였고, 조식은 「을묘사직소」나 「민암부」, 「무진봉사」 등과 같은 글을 통하여 현실 정치에 대한 폐단과 이상을 적극적으로 개진하였다.

지금까지 연구에서는 은자와 은일의 시각으로 두 사람을 하나의 범주에 포괄하는 경향이 있었다. 그러나 ‘정좌’를 두고 두 사람에게 접근하였을 때 두 사람은 오롯한 성리학자이며 철저한 수양을 통하여 학자적 이상에 도달하고자 부단히 노력한 사람이었음을 알 수 있다.

성운은 마음을 거두어들여 응집해 안정시켜야 함을 제시하여 존심(存心), 응신(凝神), 제심(制心)을 말하고 이것을 실천하여 객심(客心)이 일지 않는 상태를 유지하여 사악한 마음이 일지 않도록 해야 한다고 했다. 남명은 여기에 ‘정좌’의 마음 상태를 유지하기 위한 구체적인 방법으로 ‘성성자’를 차고, ‘경의검’을 차며, 밤새 물이 든 잔을 들고 있으며, 사성현의 유상을 늘 곁에 두고 경계로 삼아 수양과 실행에 있어 더욱 적극적이었다. 두 사람이 말을 하는 것에 대해 적극 경계하며, 과묵(寡默), 침묵

(沈默)을 지키려 했던 점과 사육의 기미조차도 용납하지 않았던 점은 유사하다.

성운과 남명을 은일자적 지취를 지니고, 노장(老莊)을 추종하였다고 보는 시각은 지속적으로 제기되었다. 그러나 그 이면을 고찰하면 두 사람의 이러한 은일적 지취도 ‘정좌’의 수행을 통한 유학자로서의 개결한 기개를 기저에 두고 외형적으로 드러난 공효의 측면이 농후하다.

두 사람에 대해 당대의 시류와 세태에 타협하지 않고 강인한 정신과 신념을 견지하면서 자기의 사상과 방식대로 시대를 삶으로써 우리 정신사에서 보기 드문 강렬한 주체적 인격의 한 전형을 탄생시켰다<sup>29)</sup>고 본 시각이나, 심성 수양이 지니는 중요성을 깊이 인식하고 그에 따른 부단한 노력을 하였으면서도 실천력이 결여된 채 성리설을 고담준론하는 당대의 학풍을 날카롭게 비판하면서 온축한 학문의 사회적 실천을 더욱 강조하였다<sup>30)</sup>고 보는 기존 연구의 시각도 모두 그 저변에 ‘정좌’를 기반으로 하는 수양이 있었던 공효이다.

---

29) 장원철, 『은둔과 자적의 미학 : 남명과 대곡』, 『남명학연구』 13집, 경상대학교 남명학연구소, 2002.

30) 이상필, 『남명의 「民巖賦」에 대하여』, 『한문학논집』 8집, 근역한문학회, 1990.

## 참고문헌

- 金宇顥, 『東岡集』, 한국고전번역원 DB.
- 成運, 『大谷集』, 한국고전번역원 DB.
- 成海應, 『研經齋全集』, 한국고전번역원 DB.
- 宋時烈, 『宋子大全』, 한국고전번역원 DB.
- 李滉, 『退溪先生文集』, 한국고전번역원 DB.
- 鄭述, 『寒岡集』, 한국고전번역원 DB.
- 曹植, 『南冥先生集』, 한국고전번역원 DB.
- 河沆, 『覺齋集』, 한국고전번역원 DB.
- 강정화, 「대곡 성운 연구」, 경상대학교 석사학위논문, 1994.
- 김기주, 「남명 조식의 사회변혁론:『무진봉사』를 중심으로」, 『남명학연구』 29집, 경상대학교 남명학연구소, 2010. 269-294쪽.
- 김성기, 「대곡 성운의 생애와 시세계」, 『우암논총』 2집, 충북대 우암연구소, 2009. 283-304쪽.
- 손병옥, 「남명 ‘敬義’사상의 기저로서의 정좌수행」, 『남명학연구』 2집, 경상대학교 남명학연구소, 1992. 1-19쪽.
- 신병주, 「대곡 성운의 학풍과 처세」, 『남명학연구논총』 7집, 남명학연구원, 1999. 339-364쪽.
- 이상필, 「남명의 『民巖賦』에 대하여」, 『한문학논집』 8집, 근역한문학회, 1990. 89-107쪽.
- 장원철, 「은둔과 자적의 미학 : 남명과 대곡」, 『남명학연구』 13집, 경상대학교 남명학연구소, 2002. 93-120쪽.
- 최석기, 「남명의 『신명사도』·『신명사명』에 대하여」, 『남명학연구』 4집, 경상대학교 남명학연구소, 1994. 155-193쪽.
- 최석기, 『조선 선비의 마음공부, 정좌(靜坐)』, 보고사, 2014.

<Abstract>

## A Study on the ‘Jeongjwa’ Study Methods of Seong Un and Jo Sik\*

Lee, Young-Suk\*\* · Kang, Jeong-Hwa\*\*\*

This study aims to re-examine the status of Daegok Seong Un (成運) and Nammyeong Jo Sik (曹植), representative recluses (cheosa) and close friends (jigi) of the mid-Joseon period, by investigating their ‘Jeongjwa’ (Quiet Sitting) study methods. The goal is to dispel the misunderstanding that their reclusive lives led them to be inclined towards the doctrines of Laozi and Zhuangzi, and to highlight their rigorous practice as committed Neo-Confucian scholars.

Although the two men differed in temperament, they both commonly performed Jeongjwa for the purpose of self-cultivation and practical implementation as Confucian scholars. Seong Un’s method of Jeongjwa is summarized as Jigyeong (Maintaining Reverence) through Jonyang Seongchal (Nurturing the Mind and Reflecting upon Oneself). To suppress selfish desires and concentrate his mind, he focused on inner cultivation, maintaining ‘reticence’ (gwamuk) and ‘silence’ (chimmuk). Jo Sik, on the other hand, practiced Jeongjwa in

---

\* This work was supported by the fund of research for the next generation of academics of Gyeongsang National University in 2024.

\*\* First Author: Lecturer, Department of Chinese Classics, Gyeongsang National University

\*\*\* Corresponding Author: Associate Professor, Department of Chinese Classics, Gyeongsang National University

a more intense and concrete manner, strictly admonishing himself by carrying the Seongseongja (a bell symbolizing constant awareness) and the Gyeonggugeom (a sword symbolizing reverence and righteousness) to maintain a state of constantly awakened consciousness (sangseongseong).

In conclusion, for both Seong Un and Jo Sik, reclusion and Jeongjwa were not an escape from reality, but a fierce process of cultivation toward moral perfection. This internal effort served as a crucial mechanism that extended into sharp social critique and engagement with contemporary issues, as demonstrated in works such as the Daehanbu (Ode on Great Drought) and the Eulmyo Sajikso (Memorial to Resign in 1555).

Key Words: Daegok, Seong Un, Nammyeong, Jo Sik, Jeongjwa (Quiet Sitting), Jigyeong (Maintaining Reverence), Jonyang Seongchal (Nurturing the Mind and Reflecting upon Oneself)

■ 논문접수 : 2025년 11월 30일

■ 심사완료 : 2025년 12월 15일

■ 게재확정 : 2025년 12월 15일