



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

퇴계 『성학십도』의 수양치료적
의의: <심학도>를 중심으로

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

김 은 지

2021년 6월

퇴계 『성학십도』의 수양치료적
의의: <심학도>를 중심으로


지도교수 서 명 석


김 은 지

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2021년 6월

김은지의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 김 민 훈 

위 원 김 정 의 

위 원 서 명 석 

제주대학교 사회교육대학원

2021년 6월

Therapeutic Significance of Self-Cultivation on
Toegye's *The Ten Diagrams on Sage Learning*:
Focused on Diagram of the Study of the Mind

Eun-Ji Kim

(Supervised by Professor Myoung-Seok Seo)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement
for the degree of Master of Social Education [Master of
Psychotherapy]

2021. 6.

This thesis has been examined and approved.

Thesis director, Myoung-Seok Seo, Prof. of Psychotherapy

(Name and signature)

Date

Department of Psychotherapy
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

차 례

국문초록	iii
I. 서론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
2. 연구방법	3
II. 『성학십도』의 퇴계심학	7
1. 존친리알인육의 개념	7
2. <심학도> 경권의 이해	8
III. 수양치료와 경의 하모니	12
1. 수양과 치료의 결련(結連)	12
2. 퇴계 수양치료에서 경의 위상	14
IV. 퇴계 『성학십도』의 수양치료적 의의	18
1. <심학도>의 수양치료적 해석	18
2. 지행병진의 전유	21
V. 결론	23
참고문헌	25
ABSTRACT	29

그림 차례

[그림 I -1] 리콴르 해석학 모형	5
[그림 II -1] 심학도	9
[그림 III -1] 수양치료 개념도	15

국 문 초 록

퇴계 『성학십도』의 수양치료적 의의: <심학도>를 중심으로

김 은 지

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 서 명 석

이 논문은 퇴계의 『성학십도』에서 <심학도>를 중심으로 하여 인욕으로 병든 본성을 회복하는 방법을 수양치료적 관점으로 해석하고 의의를 찾는 것이다. 『성학십도』는 성인이 되기 위한 학문을 열 개의 그림과 해설로 담은 책이다. 퇴계는 성리학의 핵심을 모아 책을 편집하였지만 500년이라는 시간 동안 그의 사상은 점점 잊히고 희미해졌다. 동시에 인간은 인욕을 끌어안은 채 살아가고 있다. 인욕은 성장과 발전을 이루게 하지만 한편으로는 타인을 해칠 수도 있는 파르마콘이다. 인욕이 독이 되어 인간의 본성은 병들어가고 있다. 그러나 우리 인간은 본성이 병들어 있는 것인지조차 인식하지 못하고 인욕만을 향하여 달려간다. 그 인욕 안에서 행해지는 잘못된 선택들은 인간들의 삶을 어렵게 만들고 마음을 아프게 한다. 이 논문에서 연구자는 인간의 삶에서 인욕을 막아 본성을 지키고 천리를 보존하는 장치로 경(敬)의 수양치료 개념을 도입했다.

지나친 인욕에 흔들리지 않도록 마음을 다잡는 장치가 경의 수양치료이다. 수양치료는 경을 통해 인욕을 막고 천리를 보존하는 마음공부를 완성시켜줄 것이다. 퇴계는 경을 만병의 약이라고 말한다. 이 약은 인간의 마음을 갈고 닦아 본성을 기르게 하는 수양으로 인욕에 의해 병든 인간의 마음을 치료한다. 퇴계는 『성학십도』에서 성인됨의 처음과 끝은 경으로 통한다고 말하며 경의 수양방식을 강조했다. 경의 수양을 기반으로 한 퇴계의 수양치료는 경으로 자기 자신을 갈고 닦아 병든 본성을 치료하는 치료제가 될 것이다. 자신의 몸과 마음을 경으로 갈고 닦는 수양을 통해 인욕에 의해 병들어가는 본성을 잡을 수 있다.

수양치료는 경에 의한 마음공부인 심학에 집중한다. 이는 천리를 보존하고 인욕을 막는다는 존천리알인욕(存天理遏人欲)을 향해 나아가는 것이다. 끊임없이 탐구하고 실천하면 이치에 다다를 수 있음을 뜻하며, 그 중심에는 항상 경이 위치한다. 경을 항상 품는 지경(持敬)의 삶이 우리를 도심으로 이끌 것이다. 경을 알고 경을 행함으로써 인욕을 막고 천리를 보존하는 노력을 쌓아간다면 활연히 관통하여 궁구하지 않아도 저절로 지경의 상태를 유지할 수 있다. 앎과 행동이 아울러서 함께 가는 지행병진을 지향 시선하여 타고난 선한 본성을 잡아 지킬 수 있도록 해야 할 것이다.

※ 주요어: 본성, 수양, 경, 수양치료, 심학도

I. 서론

경(敬)은 만병의 약이다[敬是百病之藥].

—『퇴계전서』 권 29

1. 연구의 필요성과 목적

인간은 인욕을 가지고 살아가는 존재이다. 하늘은 자연의 흐름처럼 인간도 본성대로 살기를 바라지만 인간은 그렇게 설계되지 못한듯하다. 인간은 자연의 이치를 거스르고 본성에 반하는 행동을 곧잘 저지른다. 잘못된 행동을 만들어내는 인욕은 시시때때로 인간을 시험한다. 인욕은 자기 자신에게 주어진 것 이상으로 지나치게 탐낼 때 문제가 된다. 인욕이 적절하게 조절된다면 큰 문제 없이 지낼 수 있겠지만 인욕을 멈추지 못한다면 결국에는 남을 해치는 일까지 발생한다.

조절되지 못한 인욕은 타인을 해치고 사회적으로 문제를 일으키게 된다. 인욕이 커지기 전 마음을 다스린다면 문제 발생을 예방할 수 있을 것이다. 중요한 것은 점점 커지는 인욕을 어떻게 다스리는가의 방법이다. 정신병리적 문제나 심리적 장애인 경우 약물치료를 하거나 심리상담을 진행한다. 그러나 인욕은 장애로 보지 않기 때문에 약물이나 상담을 통해 치료할 수는 없다. 게다가 인간은 인욕을 가지고 살아가면서 수없이 흔들리기 때문에 그때마다 타인이나 외물에 의한 치료적 도움을 받는 데는 한계가 있다.

인욕에 흔들릴 때마다 마음을 다스릴 방법이 필요하다. 그렇다면 인욕을 부리는 당사자인 내가 나의 마음을 돌보는 것이 가장 효율적인 방법이 될 것이다. 자기 자신을 깔고 닦아 인욕을 다스리는 퇴계의 수양치료가 효과적인 치료제가 될 수 있지만 이에 관한 선행연구는 아직 많이 부족하다.

퇴계의 수양치료 선행연구는 성리학의 수양치료(서명석, 2018)가 있고, 그 외에 수양치료의 관점으로 본 퇴계심학(서명석, 2016a)이 있다. 그리고 명상을 기반으

로 한 퇴계 『활인심방』의 수양치료 연구도 있다(이연도, 2007). 퇴계의 사상을 철학적 관점(강경현, 2014; 이치역, 2015), 수양론의 관점(강보승, 2016; 김부찬, 2018)으로 보는 연구는 계속 진행되고 있지만, 수양치료 관점의 연구는 아직도 미미하다. 퇴계의 수양치료적 연구도 지속해서 추가될 필요성이 있다.

이 논문에서 연구자는 인욕으로 병든 인간의 마음을 치료대상으로 보고 치료법을 찾았다. 더 나아가 인욕을 막고 병들지 않는 방법을 연구하고 인간이 본래 타고난 천성인 선한 본성을 지키는 방법을 정리하는 데 궁극적 목적이 있다. 연구문제는 다음과 같다.

- 어느 지점에서 <심학도>를 수양치료적 관점으로 바라볼 수 있는가?
- 퇴계의 수양치료에서 경은 어떤 위치를 차지하는가?
- 『성학십도』에서 <심학도>가 지니는 수양치료적 의의는 무엇인가?

연구문제에 대해 하나씩 해결해 나가면서 결론에 다다르면 자신에 대해 이해를 하는데 한발 가까이 다가갈 수 있을 것이다. 21세기를 살아가는 현대인들은 더 좋은 것, 더 높은 곳을 갈망한다. 그 길에서 탐욕스럽지 않게 인간다운 본성을 지키면서 나아간다면 자신의 길을 지키면서 현명하게 지낼 수 있을 것이다.

2. 연구방법

연구자는 퇴계의 『성학십도(聖學十圖)』를 메인 텍스트로 하여 리콥르 해석학 이론으로 텍스트를 해석했다. 왜 텍스트 해석학인가? 텍스트 해석학 중에서도 왜 리콥르인가? 리콥르 이전에 슬라이어마허와 딜타이로 대표되는 방법론적 해석학은 해석과정의 주체에 대한 고려를 못하였고, 하이데거와 가다머로 대표되는 존재론적 해석학은 자아의 형성과정에 관심을 기울이지 못하였다(이재호, 2008: 161). 리콥르는 의미를 가진 것이 제시하는 대로 취하는 믿음의 해석학을 세우고 우리가 해석해야 하는 의미를 여는 세계를 향하게 했다(Grondin, 2001 / 최성환, 2012: 45).

리콥르는 해석학이라는 단어의 기본적인 뜻을 우리 문화 공동체의 문자화된 기록을 해석하는 데 필요한 규칙들을 다루는 것이라고 가정한다(Ricoeur, 1986 / 박병수·남기영, 2002: 225). 그리고 텍스트에서 매개되지 않은 자기 이해는 없다고 말한다(Ricoeur, 1986 / 박병수·남기영, 2002: 131). 나 자신을 이해한다는 것은 해석한다는 것이다. 해석이 중요한 이유는 읽기 전의 나와 읽은 후의 나, 둘은 서로 다르고 나의 정체성이 변화하며 삶의 방향이 바뀌게 되기 때문이다.

자신을 알고닦는 일인 수양은 자기 자신을 이해하는 것과 분리할 수 없다. 리콥르는 자기 자신을 이해하기 위해서는 기호, 상징, 텍스트의 매개물을 통해서만 가능하다고 말한다(Ricoeur, 1986 / 박병수·남기영, 2002: 24). 특히 그는 텍스트에 주목한다. 텍스트에 의한 자기 이해는 기호나 상징에 의한 자기 이해보다 제한적이기 때문이다(Ricoeur, 1986 / 박병수·남기영, 2002: 26). 이 연구에서는 자기 자신을 이해하기 위한 매개물인 텍스트는 『성학십도』이다.

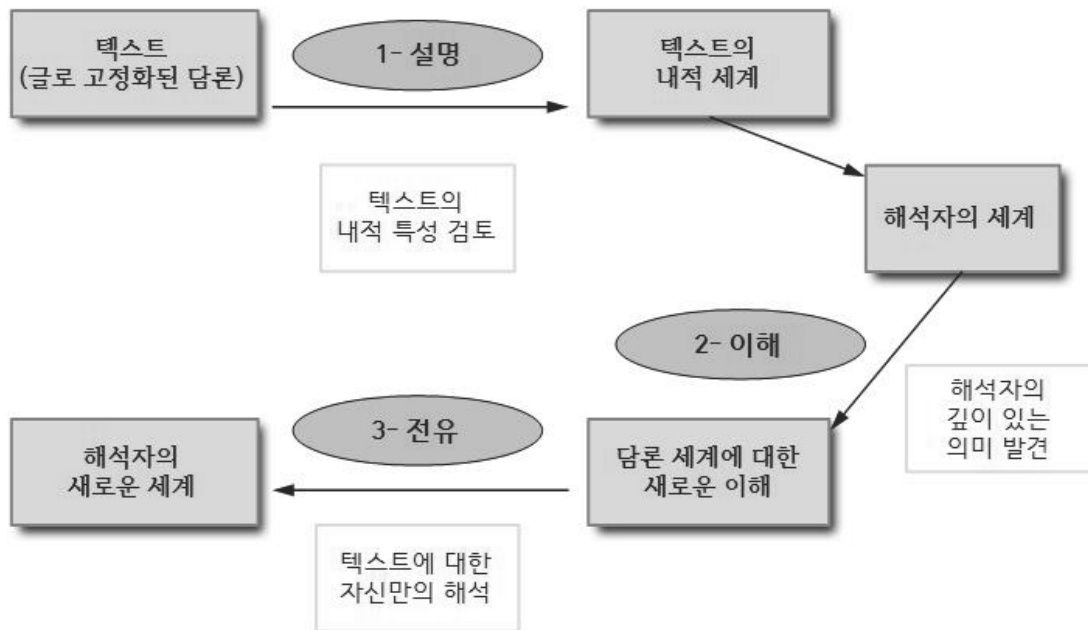
텍스트는 좁게 말하면 글쓰기에 의해 고정화된 모든 종류의 담론이다(Ricoeur, 1986 / 박병수·남기영, 2002: 160). 담론이란 ‘지금-이곳’을 설명하고 우리의 삶 속에 녹아 있는 그 무엇이며, 텍스트는 인식 주체에 주어진 해석의 모든 대상이 된다(박상현, 2014: 32-33). 텍스트는 읽는 것이고 이것이 해석으로 이어진다. 그래서 해석을 하는 주체는 독자가 되는 것이고 독자는 곧 텍스트를 통해 자기 자신을 이해하여 수양하는 나 자신이 된다. 해석학은 우리의 현재 삶에 대한 문제를 다루고 우리의 삶을 떠나서는 이해할 수 없다(박상현, 2016: 84).

글쓰기로 인해 텍스트는 세 가지 면에서 의미의 독립을 하는데 저자의 의도로부터 텍스트의 독립, 최초의 청자·독자가 받아들인 의미로부터 텍스트의 독립, 글 쓴 당시의 사회·경제·문화·역사적 상황으로부터 텍스트의 독립이다(장의준, 2017). 텍스트인 성학십도는 퇴계가 500년 전에 편집한 책이다. 이 시차를 뛰어넘는 동시에 성왕을 위해 쓰인 텍스트라는 저자의 의도로부터 독립했다. 그리고 최초의 청자이면서 독자인 선조는 성왕이 되는 것에 의미를 두었지만, 연구자는 자기자신을 수양하는 활동과 심학에 의미를 두어 두 번째 텍스트의 독립을 시도했다. 마지막으로 성학십도가 쓰인 당시는 계층적 사회이며 사회가 반복적으로 일어나 복잡한 정치적 시대였지만 연구자는 현대로 소환하고 해석하여 세 번째 텍스트 독립까지 마쳤다.

텍스트에서 독립한 연구자는 텍스트를 객관적으로 바라보는 소격화가 가능해진다. 소격화를 통해 텍스트를 읽고 해석하는 과정에서 자기이해를 하게 된다. 독자가 자기를 이해한다는 것은 곧 텍스트 앞에서 자기를 이해하는 것이고 그 텍스트로부터 나와 다른 조건들을 받아들이는 것이다. 이 조건들을 받아들이고 자신만의 해석을 하게 되는 것이 전유이다. 텍스트 읽기를 통해서 그 전과는 다른 자기를 발견하게 될 것이고 해석을 통해서 독자의 주체성이 구성된다. 리코르는 독자의 주체성이 텍스트가 주는 선물이라고 말한다(Ricoeur, 1986 / 박병수·남기영, 2002: 27).

[그림 I-2]의 리코르 해석학 모형을 보면 설명, 이해, 전유의 흐름이 나온다. 설명은 텍스트의 내적 특성을 검토하는 것이고, 이해는 해석자가 텍스트의 깊이 있는 의미를 발견하는 것이다. 설명은 이해가 반드시 통과해야 하는 길이며 해석은 담론의 작품 안에서 인간의 객관화에 의해 생겨나는 소격화에 대한 응답이다(Ricoeur, 1981 / 윤철호, 2013: 244). 텍스트의 내적 세계에서 해석자의 세계가 생겨난다.

이해는 우리가 자신을 발견하는 상황의 중심부에서 이루어지는 가장 고유한 가능성의 기획이다(Ricoeur, 1981 / 윤철호, 2013: 251). 슬라이어마허는 독자가 저자의 정신에 들어가서 독자의 정신과 저자의 정신이 합치하는 현상을 이해라고 하였다(Ricoeur, 1986 / 박병수·남기영, 2002: 443). 담론 세계에 대한 새로운 이해가 생기면 텍스트에 대해 자신만의 해석이 가능해지는데 이것이 전유이다.



[그림 I -2] 리쾨르 해석학 모형(Ghasemi, et al., 2011: 1624)

이 과정에서 소격화는 계속된다. 소격화는 모든 종류의 낯설어짐을 의미하고 (Ricoeur, 1976 / 김윤성·조현범, 1996: 149), 담론으로부터 텍스트를 효과적으로 분리하는 특성을 포함한다(Ricoeur, 1981 / 윤철호, 2013: 42). 또 소격화는 인문 과학을 지배하는 객관화를 가능하게 하는 태도이다(Ricoeur, 1981 / 윤철호 2013: 231). 텍스트가 완전히 객관화되는 소격화에 대응하는 것은 전유이다(Ricoeur, 1976 / 김윤성·조현범, 1996: 128). 전유한다는 것은 처음에 생소했던 것을 자신의 것으로 만드는 것을 의미한다(Ricoeur, 1981 / 윤철호, 2013: 50). 해석학의 궁극적 목적은 이전에 낯설었던 것을 자기 자신의 것으로 만드는 것이다(Ricoeur, 1976 / 김윤성·조현범, 1996: 152).

이 흐름은 보기에는 일방적으로 보이겠지만 실상 들어가 보면 끊임없이 순환하는 과정에 있다. 텍스트를 해석할 때 일부분만을 보고 이해한 후 넘어가는 것이 아니고 텍스트의 앞, 뒤 또는 그 내면의 의미까지 탐구하고 해석하는 동안 텍스트는 해석자 내에서 이과정을 계속한다.

연구자는 텍스트인 성학십도로부터 성인이 되기 위한 조건들을 정리하고 수양 치료의 방법으로 받아들이기 위한 해석작업을 했다. 퇴계는 성리학의 핵심을 모아 『성학십도』를 편집하였다. 『성학십도』는 만물의 생성과정과 우주의 구조에서부터 인간의 위상, 학문의 체계, 인간 본성, 감성의 구조와 작용 과정에 대한 이론과, 학문을 일상에서 수양하고 실천하는 방법까지 아우르는 체계적인 책이다 (한국사상연구소, 2011: 18). 『성학십도』는 텍스트로서 독자를 이해시키고 새로운 주체성을 가지게 할 것이며 수양하는 인간으로 변화시킬 것이다. 『성학십도』는 성인이 되는 학문의 이론과 실천을 담은 텍스트 그 자체로 삶에 맞닿아 있다. 연구자는 해석자가 되어 텍스트 안에서 인간이 인육에 의해 병들어가는 본성을 치료할 방법을 찾아 삶 속으로 끌어들이 보았다.

II. 『성학십도』의 퇴계심학

1. 존천리알인육의 개념

『중용(中庸)』 제1장에서는 천명지위성(天命之謂性) 술성지위도(率性之謂道) 수도지위교(修道之謂教)라 하였다. 인간이 태어날 때 하늘로부터 부여받은 것이 본성이고, 이 본성을 따르는 것이 인간의 길이며, 이 길을 닦는 것이 가르침이다. 여기서 인간의 길, 즉 인도(人道)라는 것은 인의예지(仁義禮智)의 길이고, 이것을 따르는 마음이 도심이다. 퇴계는 도심을 본성에서 연유하는 도덕적인 마음, 인심은 육체로부터 나오는 감각적인 마음으로 이해하였다(한국사상사연구회, 2002: 264). 도심과 인심은 완전히 구별되는 개념은 아니지만 도심은 의리에서 깨닫는 것이고 인심은 형기에서 생겨나는 것이다.

적자심은 인육에 빠지지 않은 양심이 그것이고, 인심은 즉 하고자 하는 것을 깨달은 것입니다. 대인심은 의리를 충분히 갖춘 본심이 그것이고, 도심은 즉 의리에서 깨달은 것입니다. 이것은 두 양식의 마음은 아닙니다. 본래 형기에서 생김으로써 즉 모두 인심이 없을 수 없고 성명에 근원 하면 도심이 되기 때문입니다[赤子心是人欲未汨之良心 人心即覺於欲者 大人之心是義理具足之本心 道心即覺於義理者 此非有兩樣心 實以生於形氣 則皆不能無人心 原於性命 則所以爲道心(『성학십도』 <제8도 심학도>)].

형기란 넓게는 육신·육체를 가리키고, 좁게는 감각이나 감성을 뜻한다(윤사순, 2013: 184). 본성에 근원 하는 도심과 형기에서 생기는 인심 모두 인간의 마음이지만 도심은 이(利)보다 의(義)를 취하고, 인심은 의(義)보다 이(利)를 취한다는 차이가 있다. 이러한 인심은 인육의 근원이 된다. 인육(人欲)의 욕(欲)이라는 글자는 흠(欠)과 곡(谷)으로 이루어져 있다. 흠(欠)은 사람이 입을 벌리고 하품하는 모습으로 신체의 결핍된 상태를 나타내고, 곡(谷)은 두 산 사이의 낮은 곳에서

흘러나오는 물을 가리킨다(이창일, 김우형, 임홍태, 함영대, 전현희, 박승원, 2014: 126). 이러한 흠과 곡이 합해서 이루어진 글자 욕은 자기 자신이 원하는 바를 성취하려고 하는 심리 상태를 말한다(이창일, 김우형, 임홍태, 함영대, 전현희, 박승원, 2014: 126). 인욕은 본래 가지고 태어나는 본성이다. 그러나 인간은 인욕에 너무 이끌리면 천리를 배반하고 악의 결과를 가져오게 된다(윤사순, 2013: 170). 따라서 천리를 배반하고 악의 결과를 가져오는 인욕을 막아야 한다. 그리고 인간이 태어날 때 부여받은 본성을 길러 천리를 보존해야 한다.

2. <심학도> 경권의 이해

퇴계가 편집한 『성학십도』 <제8도 심학도>는 성학(聖學)의 마음공부를 그린 것으로, 인간의 심성론부터 심성 수양의 공부론까지 심화 설명해 나간다(한국사상연구소, 2011: 262). <심학도>의 상도에는 한몸을 주재하는 심의 담론인 심권이 있고, 하도에는 한마음을 주재하는 경의 담론인 경권이 있다. 상도인 심권과 하도인 경권을 유정유일(惟精惟一) 택선고집(擇善固執)이 연결해주고 있다. 오로지 진실하게, 오로지 한결같이 선을 골라 굳게 잡으라는 유정유일 택선고집은 도심으로 향하는 방향을 제시해준다. [그림Ⅱ-1] 심학도를 보면 경을 중심으로 좌측에는 도심의 보존 전략이 배치되어 있고, 우측에는 인욕을 방어하기 위한 전략이 배치되어 있다(서명석, 2012b: 125). 좌측은 본성대로의 삶을 나타내는 방향을 일러주는 존천리의 공부이고, 우측은 인욕을 막는 마음을 일러주는 알인욕의 공부이다. 경을 중심으로 하는 존천리알인욕을 하나씩 살펴보면 다음과 같다.

* 경권(敬圈)의 이해

존천리(存天理)

①계구(戒懼): 두려워함

②조존(操存): 보존하려고 함



[그림 II-1] 심학도(출처: 한국학중앙연구원)

③심사(心思): 마음속에서 본성을 생각함

④양심(養心): 본성을 기름

⑤진심(盡心): 본성을 다함

알인욕(遏人欲)

①신독(慎獨): 홀로 있을 때 삼가야 함

②극복(克復): 사적 인욕을 이기고 본성을 회복함

③심재(心在): 마음이 본성에 있도록 함

④구방심(求放心): 방일한 마음을 다잡음

⑤정심(正心): 마음을 바르게 함

(서명석, 2018: 44)

이렇게 존천리알인욕이 좌우로 배치되어있고 경이 그 중심을 지키고있다. 심학도에서의 경은 인욕을 막고 천리를 보존하는 중요한 위치를 차지한다. 경은 대부분의 한자 사전에서 ‘공경 경’으로 풀이되지만, 성현들의 속뜻과는 전혀 다른 해석이다. 동아 한한대사전에서 경은 ‘마음을 절제하다’라고 풀이하고 조선 시대 한자 입문서로서 유희춘(1576)이 편찬한 『신증유합』에서는 ‘일심(一心) 경’이라고 풀이한다(동양학연구소, 1984: 82). 『성학십도』 영문번역서에서의 경을 보자.

경이라는 용어는 관례상 “공경”을 의미하지만, 우리는 “마음챙김”으로 번역한다[The term *kyōng(ching)*, which we have been translating as “mindfulness,” more traditionally meant rather “reverence”(Kalton, 1988: 187)].

퇴계가 말하는 경은 공경이 아니다. 경은 마음을 하나에 집중하는 것이고 몸가짐을 바르게 해서 항상 또랑또랑하게 깨어있는 것이다. 그러나 인욕이 마음을 어지럽히기 때문에 본성의 마음 하나에 집중하기란 쉽지 않다. 그래서 자신의 마음을 스스로 닦아 길러야 한다. 이것이 동양전통에서 말하는 수양(修養)이다. 퇴계는 수양의 도구로서 경에 집중한다.

인욕을 막고 수양을 하기 위한 도구로서의 경은 자신의 마음을 직접 다스린다.

자신을 갈고닦는 수양은 모두 경으로 시작되고 경으로 끝이 나며 경은 마음의 모든 것을 담아낸다. 퇴계심학에서 수양이란 경(敬)으로 도심인 천리를 존양하는 것이고, 경으로 인심인 인욕을 성찰하는 것이다(서명석, 2018: 27).

몸과 마음의 고전은 몸과 마음의 배움인 심학이나 몸과 마음의 체계인 심법으로 불리는 수양을 다루는 정주 사상의 결정체이다. 내면의 영적인 삶을 거의 대부분 다루며 무엇보다도 자기수양의 중심으로서 경을 강조한다[The *Classic of the Mind-and-Heart* is a crystallization of Ch'eng-Chu thought dealing with personal self-cultivation, an aspect often called simhak, "the learning of the mind-and-heart," or simböp, "the system of the mind-and-heart." It deals almost exclusively with the inward cultivation of the spiritual life, and emphasizes above all kyöng, "mindfulness," as the central practice of all self-cultivation(Kalton, 1988: 20)].

심학은 수양의 중심이고 경을 강조한다. 경을 지니는 지경(持敬)의 삶은 인욕으로 빠지지 않고 본성대로 살아가는 성인이 되는 길이라고 할 수 있다. 존천리 알인욕의 프로그램은 경 안에서 계속된다. 지경은 실제 마음에서 중심을 지켜 흔들리지 않도록 한다.

인간이 경(敬)을 통하여 마음을 수련하며 치료하는 모든 행위이자 프로그램을 심학(心學)이라고 한다(서명석, 2018: 39-41). 경(敬)이 주재하는 심학, 즉 마음공부는 실제 삶에서 인욕을 순화하고 처리하는 방법에 대하여 직접적으로 다룬다(서명석, 2018: 47). 경을 공부하는 것은 마음을 닦고 다스리는 마음의 공부인 심학(心學)으로 귀결된다. 퇴계 심학(心學)은 마음의 부패구조에 대한 치료인 수양 치료로 나아가는 길을 내준다(서명석, 2018: 47).

Ⅲ. 수양치료와 경의 하모니

1. 수양과 치료의 결련(結連)

인간은 도심의 길로 나아가야 하지만 인욕이 마음을 어지럽히기 때문에 도심의 길에서 자꾸 빠져나오게 된다. 이때 인간을 도심의 길에서 빠져나오지 못하게 하고 본성을 지키고 제어하는 장치가 필요하다. 이 장치가 수양이다.

인간에게 갖추어진 훌륭한 본성을 잘 닦고 길러 인간의 완성을 꾀하는 일을 수양이라고 한다(신창호, 2018: 20). 수양은 자기 자신을 닦는 방법인 ‘수기(修己)’에서의 ‘수(修)’와 마음을 기르는 방법인 ‘양심(養心)’에서의 ‘양(養)’을 결합한 것이다(서명석, 2016a: 103). 자기 자신을 닦는 수양은 모든 사람에게 모든 일에서 근본이 된다.

천자로부터 서인에 이르기까지 한결같이 모두 몸을 닦는 것을 근본으로 삼아야 합니다. 그 근본이 어지러우면서 말단이 다스려지는 사람은 없으며, 후하게 할 것에 박하게 하고 박하게 할 것에 후하게 하는 사람은 있지 않습니다 [自天子以至於庶人 壹是皆以修身爲本 其本亂而末治者否矣 其所厚者薄 而其所薄者厚 未之有也(『성학십도』 <제4도 대학도>)].

몸으로서의 기(己)와 신(身)은 같은 개념으로써 우리의 몸과 마음이 분화되기 전의 어떤 존재이다(서명석, 2020: 24). 몸이란 순우리말인 모음에서 나온 것인데 몸을 구성하는 여러 가지 것들이 모여서 이루어진 것이 몸이고, 우리의 마음 또한 이 몸속에 산다는 것을 의미한다(서명석, 2018: 61-62). 그래서 몸과 마음은 연결되고 수신은 수양과 연결된다.

성인은 수양하지 않아도 저절로 그런 사람이고 이러한 경지에 이르지 못하여 수양하는 것은 군자가 길한 까닭입니다. 이를 알지 못하고 거스르는 것이

소인이 흉하게 되는 까닭입니다. 수양하는 것과 거스르는 것은 또한 결국 경을 유지하는 것과 함부로 행동하는 것의 사이에 달려 있을 뿐입니다[聖人不假修爲而自然也 未至此而修之 君子之所以吉也 不知此而悖之 小人之所以凶也 修之悖之 亦在乎敬肆之間而已矣(『성학십도』 <제1도 태극도>)].

성인은 인격이 경지에 다다른 사람이다. 우리는 성인이 못되더라도 성인이 되기 위해 노력한다면 군자는 될 수 있을 것이다. 어리석은 소인으로서 남으려고 하지는 말아야 한다. “경을 유지하면 인욕은 줄어들고 이치는 밝아진다[敬則欲寡而理明(『성학십도』 <제1도 태극도>)].” 이치에 밝아진 인간이 되기 위해 끊임없이 자신을 갈고닦아 마음을 길러야 한다. 이것이 수양이다. 유학에서의 수양은 마음을 보존하고 본성을 기르는 ‘존심양성(存心養性)’의 핵심 명제로 수렴된다(서명석, 2018: 23).

정상적으로 기능하는 인간의 본성은 도심을 향한다. 그러나 인간은 인욕 때문에 인의예지(仁義禮智)를 잃기도 한다. 이렇게 비(非)-정상적으로 작동하는 본성은 병든 본성이다. 인간의 본성을 따르지 않는 사람을 본성-병(病) 환자라고 보겠다(서명석, 2019: 127). 브리태니커 백과사전에 따르면 질병은 한 유기체의 정상적인 생명 기능을 방해하거나 변형시키는 손상이다. 도심으로 향하는 인간의 본성이 정상적으로 기능하지 못하여 병이 생기는 것이 본성-병이다. 이렇게 설명하면 너무 나이브하다. 다시 말해 본성-병이란 인의예지라는 본성의 모습이 인욕으로 가려서 제대로 발현되지 못하는 우리 마음의 왜곡된 현상을 뜻한다(서명석, 2019: 127).

보통사람 어리석고 어리석어 물욕이 서로 가리니 그 버리 무너뜨리고 자포 자기를 편안히 여깁니다[衆人蚩蚩 物欲交蔽 乃頽其綱 安此暴棄(『성학십도』 <제3도 소학도>)].

보통사람은 어리석어서 자신의 인욕을 다스리지 못한다. 희노애구애오욕(喜怒哀懼愛惡欲)의 인욕에 무너지고 자포자기한다. 『맹자(孟子)』 『이루(離婁)』 상(上) 10장에서 예의를 혈뜯는 것을 자포(自暴)라고 하고, 스스로 인의를 행할 수 없다

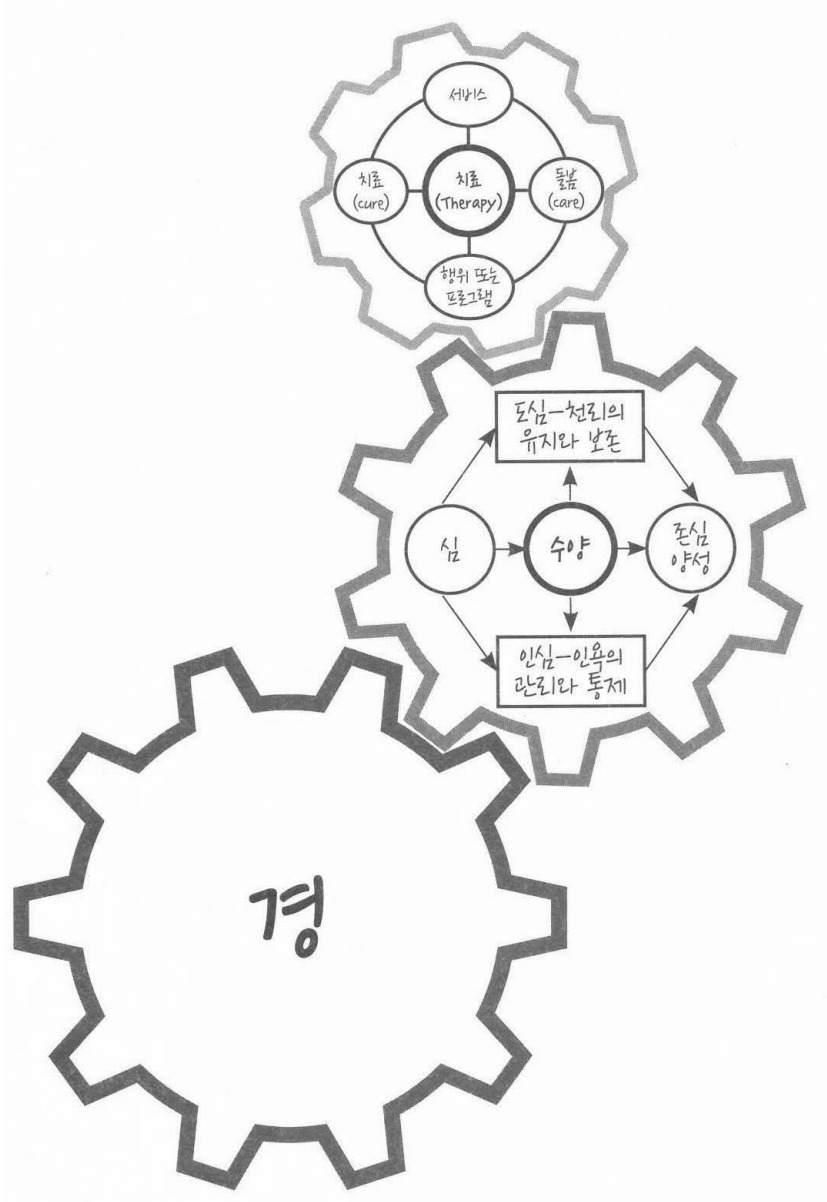
고 여기는 것을 자기(自棄)라 하였다(한국사상연구소, 2011: 71-72). 여기서 자포 자기의 보통사람은 본성-병 환자라고 볼 수 있다. 그렇다면 본성은 병이 들지 않도록 예방도 할 수 있으며 병이 들었을 때 치료도 할 수 있다. 본성-병이 들지 않도록 예방하는 방법은 경으로 항상 깨어있으며 본성에 집중하는 것이고, 본성-병의 치료는 수양으로써 한다.

2. 퇴계 수양치료에서 경의 위상

본성-병의 환자가 수양을 통해 본성을 되찾는다면 병이 치료되었다고 할 수 있을 것이다. 퇴계는 경을 만병의 약이라고 하였다. 이 안에 이미 치료(therapy)적 의미가 내포되어 있다. 그러나 여기에서의 약은 medicine의 개념은 아니다. 외부 약물에 의한 치료가 아닌 오로지 몸에 깃든 마음에 의한 마음의 치료가 수양치료이고, 그 어떤 대가나 보상을 바라지 않는다(서명석, 2018: 37). 마치 서비스를 제공하듯 경으로 하는 치료(cure)는 곧 마음을 돌보는(care) 것이다.

도심은 마음이 인심으로 미끄러지지 않도록 도심의 자리에 있으면서 도심을 유지하고 보존하는 온갖 돌봄을 하는데, 이 또한 경이다(서명석, 2018: 45). 경의 관점에서 보면 도심은 존양의 대상이고 인심은 성찰의 대상이 된다(서명석, 2018: 26). 경에 의해 수양과 치료는 톱니바퀴처럼 맞물려 돌아간다. [그림Ⅱ-1] 경의 수양치료 개념도를 살펴보자. 하단 좌측의 경(敬)이라는 주 엔진이 먼저 돌아가면 그 동력에 의해 다음의 수양이라는 톱니가 작동하고 마지막으로 치료의 장치까지 동력이 전달될 때 수양치료가 일어난다(서명석, 2018: 45). 톱니바퀴를 움직이는 원동력은 경이다. 그래서 수양치료에서는 경의 중요성을 강조한다.

도심의 보존과 인심의 방어 차원에서 경이 작동하고, 인심을 치료하여 도심으로 복귀시키는 차원에서도 또한 경이 작동한다(서명석, 2018: 46). 도심이 인심으로 빠지지 않도록 하는 것이 경이고 인심에 빠진 인간을 도심으로 돌려놓는 것이 수양치료이다. 경을 유지하는 지경(持敬)을 통한 수양치료는 우리 마음을 주재하고 연동하는 수양의 종합 시스템이라 평가할 수 있다(서명석, 2018: 46).



[그림Ⅲ-1] 수양치료 개념도(서명석, 2018: 35)

지경(持敬)이란 생각과 배움을 겸하고 동과 정에 일관하며 안과 밖을 합하고 드러난 것과 숨겨진 것을 하나로 하는 도리입니다. 지경을 하는 방법은 반드시 가지런하고 엄숙하며 고요하고 전일한 가운데에서 마음을 보존하며, 배우고 묻고 생각하고 분별하는 사이에서 이치를 궁구하는 것이며, 보지 못하고 듣지 못함에 앞서 경계하고 두려워하는 것을 더욱 엄하고 더욱 경하게 하는 것이며, 희미하여 나타나지 아니하고 홀로 있어 조용한 곳에서도 자세하게 살피는 것을 더욱 면밀하고 더욱 빈틈없이 하는 것입니다[持敬者 又所以兼思學貫動靜 合內外 一顯微之道也. 其爲之之法 必也 存此心於齋莊靜一之中 窮此理於學問思辨之際 不睹不聞之前 所以戒懼者愈嚴愈敬 隱微幽獨之處 所以省察者愈精愈密(『성학십도』 <『성학십도』를 올리는 차자>)].

지경은 생각하고 배우고 실천하며 경계하고 두려워하는 모든 것을 관통한다. 주자는 경을 성학(聖學)의 처음과 끝을 이루는 것이라고 하였다[敬之一字 聖學之所以成始而成終者也(『성학십도』 <제3도 소학도>)]. 인욕을 다스리고, 병든 본성을 회복하는 사이에 수양치료를 통한 경은 끊임없이 몸과 마음에 관계할 것이다.

공부의 요체는 모두 하나의 경을 떠나지 않는 것이다. 대개 마음이란 한몸의 주재이며, 경은 또 한마음의 주재이다[用工之要 俱不離乎一敬. 蓋心者 一身之主宰 而敬又一心之主宰也(『성학십도』 <제8도 심학도>)].

The essence of applying one's efforts is nothing other than a matter of not departing from constant mindfulness, for the mind is the master of the entire person and mindfulness is the master of the mind(Kalton, 1988: 162).

주재(主宰)란 ‘주도적으로[主]’ ‘맡아서 다스린다[宰]’라는 것이다(서명석, 2012b: 125). 영어로 쓰인 master는 control의 의미로서 단속, 관리의 뜻이다. 마음은 몸의 주재이며, 경은 그 마음의 주재이니 경으로부터 마음과 몸까지 모두 하나로 통한다. 일신의 주재란 각 기관을 유기적·통일적으로 작용하여 개체가 원활히 활동할 수 있도록 하는 것인데 개인으로 하여 의지적이고 선택적인 행위를 할 수 있도록 통솔함을 뜻한다(윤사순, 2013: 102). “몸가짐은 엄숙하고 반듯하게 하

며 마음은 허명하고 고요하며 전일하게 하라[提綴此心 噉如出日 嚴肅整齊 虛明靜
一(『성학십도』 <제10도 속흥야매잠도>)].” 그래서 퇴계는 경을 유지하기 위해서는
몸까지 다스려야 함을 말한다.

IV. 퇴계 『성학십도』의 수양치료적 의의

1. <심학도>의 수양치료적 해석

<심학도>는 경 중심의 마음공부를 다루고 존천리알인육의 명제로 본성회복의 지평을 보여준다. 그리고 연구자는 <심학도>의 텍스트 해석을 통해 자기 이해의 기반을 마련하고 의미있는 발견을 했다. 이제 현실과 마주한 상황에서 새로운 세계를 향해 해석의 범위를 넓혀보고자 한다. 다음의 예화를 보자.

<예화1> 초등학교 3학년 학생과 부모의 대화

부: 엄마 지갑에서 돈은 왜 가지고 갔니?

학생: 장난감이 너무 사고 싶었어요.

모: 장난감을 가지고 싶다고 말을 하지 그랬니.

학생: 말을 해도 사주지 않을 것 같았어요.

부: 몰래 돈을 가지고 가서 쓸 때 기분이 어땠니?

학생: 잘못된 행동이라는 것을 아니까 처음에는 너무 무서웠어요. 그런데 나중에
에는 제가 모두를 영원히 속일 수 있을 것 같다는 생각이 들었어요.

모: 지금은 어떤 생각이 드니?

학생: 죄송해요. 모든 것을 말하고 나니 오히려 마음은 편해졌어요. 돌아보면
그때는 제가 너무 욕심을 부린 것 같아요. 저의 행동에 대해 곰곰이 생각해 보았다면 이런 일은 저지르지 않았을 텐데 후회하고 있어요. 많이 반성하면서 다시는 그렇게 하지 않을 것이라고 약속할게요.

<하략>

<예화2> 장애 누나 묶어 굶겨 숨지게 한 동생

A씨는 지적장애 1급인 친누나를 결박하고 밥을 주지 않는 등 학대해 결국

숨지게 했다. 숨진 B씨는 별세한 조모와 함께 지낼 당시 체중이 80kg이었지만 A씨와 함께 지내면서 28kg까지 줄어들 만큼 건강상태가 좋지 못했다. 최대 4 일 동안 묶여 지내는 등 학대 끝에 쇠약해진 B씨는 결국 난방도 되지 않는 거실에서 영양결핍과 저체온증으로 숨을 거두었다. B씨는 지적장애 1급의 정신적 장애로 정신연령이 3살 정도밖에 미치지 못했다. 이에 A씨 모친이 B씨를 보호시설에 위탁하자고 제안했지만, A씨는 경제적 형편상 B씨에 대한 정부지원금이 필요했기에 끝까지 가정 돌봄을 고집하다 결국 범행을 저지른 것으로 조사됐다(<https://www.news1.kr/articles/4261922>).

<예화1>과 <예화2>는 인욕이 잘못된 행동을 일으킨 사례이다. <예화1>에서의 학생은 자신의 행동이 인욕 때문인 것을 알게 되고 반성한다. 그러나 <예화2>에서의 A씨는 인욕을 멈추지 못한 채 결국 살인을 저지르게 된다. 인욕을 막아야 천리를 배반하고 악으로 빠지는 것을 멈출 수 있다. 이제 존천리알인욕의 텍스트를 실제 삶으로 소환하고자 한다. 텍스트를 읽고 이해와 전유를 하게 되면 해석하기 전의 나와 해석한 후의 나는 달라진다. 『성학십도』를 읽고 텍스트 앞에서 달라진 주체성을 가진 <예화>의 학생과 A씨를 존천리알인욕에 대입하여 풀어보겠다.

* <예화1>에서 초등학생의 존천리알인욕(存天理遏人欲) 풀이

존천리(存天理)

- ①계구(戒懼): 돈을 가지고 싶은 인욕이 생기는 것을 두려워함
- ②조존(操存): 거짓 없는 올바른 마음을 단단히 지킴
- ③심사(心思): 마음속에 진실과 신뢰를 항상 생각함
- ④양심(養心): 인욕 없고 지혜로운 마음을 기름
- ⑤진심(盡心): 진실된 마음을 극진히 다함

알인욕(遏人欲)

- ①신독(慎獨): 홀로 있을 때 엄마의 지갑에 손대고 싶은 마음을 삼가야 함
- ②극복(克復): 돈을 가지고 싶은 마음을 이겨내고 본성 회복

- ③심재(心在): 내가 해야 할 일에 마음이 있게 함
- ④구방심(求放心): 인욕에 흔들리는 마음을 다잡음
- ⑤정심(正心): 거짓이 없고, 올바른 것만 생각하도록 함

* <예화2>에서 A의 존천리알인욕(存天理遏人欲) 풀이

존천리(存天理)

- ①계구(戒懼): 누나의 정부지원금을 빼돌리고 싶은 인욕을 두려워함
- ②조존(操存): 가족의 우애를 지키려고 함
- ③심사(心思): 마음속에 신뢰와 우애를 항상 생각함
- ④양심(養心): 남을 불쌍하게 여기는 타고난 착한 마음을 기름
- ⑤진심(盡心): 옳음과 그름을 가릴 줄 아는 마음을 다함

알인욕(遏人欲)

- ①신독(慎獨): 누나를 방치, 학대하고 싶은 마음을 삼가야 함
- ②극복(克復): 돈을 빼돌리고 누나를 학대하는 마음을 이겨내고 본성 회복
- ③심재(心在): 인욕이 없는 마음이 있게 함
- ④구방심(求放心): 누나를 돌보지 않는 마음을 다잡음
- ⑤정심(正心): 인욕을 버리고 마음을 바르게 함

<예화1>에서 초등학생은 상황이 있고 난 뒤 경의 수양을 통해 인욕을 다스린다면 더는 천리를 배반하는 행동을 하지 않게 될 것이다. <예화2>에서의 A씨는 경의 수양을 알고 행했더라면 인욕을 버려서 학대하는 것을 멈추고 타고난 착한 마음을 길러 가족의 우애를 지킬 수 있었을 것이다. 인심이 악으로 빠지기 전에 도심으로 재빨리 되돌아올 수 있도록 하기 위해 경의 수양이 필요하다.

존천리알인욕은 신독·극복·심재·구방심·정심을 통해 인욕을 막고 계구·조존·심사·양심·진심으로 천리를 보존한다. 인욕으로 망가진 본성은 경의 수양치료를 통해 회복될 수 있고 항상 경하면 인욕으로 빠지지 않고 천지를 보존할 수 있다. 경을 마음에 간직하여 항상 깨어있다면 인욕에 끌려다니지 않고 본성을 지키며 살 수 있다. 그래서 경의 공부를 놓으면 안 된다.

2. 지행병진의 전유

수양치료로서 경을 유지하는 것은 몸의 실천과 함께한다. 생각으로만 이야기되는 것은 관념의 유희에 불과할 뿐이고 실질적인 실천과 실현을 담보하지는 못한다(한국사상연구소, 2011: 292). 이것이 수양의 중요한 의미이다. 수양의 담론은 내가 살아가고 있는 이 삶의 현실에서 구체적으로 실천하는 것이다. 몸으로 실천을 하지 않는다면 마음의 수양은 이루어질 수 없다. 그래서 지경(持敬)의 삶을 강조한다. 경은 퇴계철학의 화두이며 이론의 정수이고 실행의 요체로 『성학십도』를 통해 수양과 실천에 초점을 둔다(강보승, 2016: 121).

실제 삶으로 들어온 존천리알인육의 텍스트는 이제 더는 낯설지 않다. 텍스트의 내적의미를 파악하는 설명단계와 깊이 있는 의미를 발견하는 이해단계를 거치면서 낯설었던 텍스트는 낯설지 않은 세계가 되어 해석자에게 전유되었다. 이것은 알기만 해서 가능했던 것이 아니고 실제 삶으로 들어와 행동함으로써 보여지기에 가능했다. 퇴계의 수양은 여기에 큰 의의가 있다. 말과 앎으로 그치지 않고 몸소 행하며 모범을 보이는 지행병진(知行並進)의 삶을 강조한다. 퇴계는 의리를 탐구하고 경의 태도를 더불어 지니는 지(知)와 행(行)의 병진(並進)을 강조하는 방법을 택한다(윤사순, 2013: 31). 고원한 이론의 탐구가 아닌 지금 바로 여기에서 부단한 자기반성과 바른 몸가짐의 실천을 통해 본성의 자각과 확충을 추구한다(강보승, 2016: 118).

『성학십도』는 삶의 방향을 알려주는 기본서이자 안내서이다. 인간존재의 근원에 대한 설명부터 인간 삶의 존재 방식과 그에 대한 구체적인 실천법까지 담겨 있다. 경을 통해 수양하며 본성을 다하는 삶을 살기 위해 두고두고 봐야 할 책이다. 퇴계 『성학십도』의 텍스트에는 수양치료가 없다. 수양치료는 『성학십도』의 <심학도> 해석을 통해 전유된 결과이다. 경은 하나의 마음에 집중하여 항상 깨어있는 것이다. 경을 하면 사사로운 마음이 없어지고 바른 선택을 하는데 기준을 잡을 수 있다. 무불경(無不敬), 즉 경하지 않음이 없게 하라! 이것이 수양치료의 핵심 명제가 될 수 있을 것이다.

퇴계 『성학십도』의 수양치료는 몸과 마음을 자신 스스로 주재하는 것이다. “스

스로 집중하고 깨어있으며 수렴하는 것, 나에게서 나오지 않는 것은 나의 것이 아니라고 거부할 수 있는 용기, 그것은 진정한 주체가 세워질 때 가능해지는 것이며, 또 그것을 가능하게 하는 것은 마음의 공부 즉, 경인 것이다(한국사상연구소, 2011: 296).” 인욕이 마음을 흔들지라도 그것에 끌려가지 않고 굳건히 지킬 수 있는 마음을 기르는 것이다.

잘못된 신념이 쌓여 심리적 장애가 생긴 후에는 잘못된 신념을 바꾸는 데 어려움이 있기 때문에 치료도 쉽지 않다. 연구자는 잘못된 신념이 쌓이지 않게 하기 위해 경이 필요하다고 생각한다. 인간은 인욕을 가지고 살아가는 존재이기 때문에 항상 도심만을 향해 갈 수는 없다. 흔들리는 것이 당연하다. 공자가 가장 야끼는 제자였던 안연도 삼 개월에 한 번은 인을 어긴 적이 있다고 하지 않았던가. 그러나 안연에게는 인을 어긴다는 것을 알아차리자마자 인으로 다시 돌아올 힘이 있었다. 이 논문에서 연구자는 이 힘을 경이라고 말하고 싶다.

수양치료는 인간이 인욕으로 병들었을 때 본성을 향할 수 있도록 회복시켜주는 마음의 장치이다. 자기 스스로 마음을 돌보는 수양의 삶은 복잡하고 바쁜 시대에 살아가는 현대인들에게 필요한 치료적 도구이다. 특히 경을 유지하는 지경의 삶은 항상 또랑또랑 깨어있게 하여 밝은 본성을 유지할 수 있도록 도와줄 것이다.

V. 결론

우리는 수양하는 인간, 즉 Homo-Cultus가 되어야 한다. 수양으로 이치를 궁구하여 천리를 알게 되면 자연과 하나 되는 천인합일의 경지에 이를 수 있다. 자연과 하나 된다는 것은 이치를 거스르지 않는 것이고 우리 사회에서 본다면 질서를 거스르지 않는 것이다. 퇴계는 활연관통(活然貫通)에 의한 앎이 진정한 앎이며 이것이 인육에 현혹되지 않는 삶이고 그 안에 경이 있다는 깨달음을 준다.

우리의 마음을 다스리는 방법에는 명상, 마음챙김 등 여러 가지가 있다. 고요히 눈을 감고 호흡과 함께하는 명상과 현재 지금 이 순간을 그대로 관찰하여 알아차리는 마음챙김은 얼마간의 시간 동안 나의 마음을 들여다보고 돌보는 방법이다. 그러나 우리의 본래 마음은 일순간 왔다 가는 것이 아니다. 우리의 마음은 항상 우리와 함께한다. 여기에 집중할 필요가 있다. 매 순간 나와 항상 함께하는 이 마음을 계속 돌보는 방법이 필요하다. 나 스스로 내 마음을 갈고 닦는 그것이 바로 지경(持敬)의 수양이다. 항상 경(敬)을 마음에 품고 있으면 인육에 흔들리는 것을 붙잡을 수 있다. 그리고 인육 때문에 병든 마음은 지경을 통해 몸과 마음을 갈고 닦는 수양으로 치료를 할 수 있다.

퇴계의 『성학십도』를 본성 회복을 위한 배움의 도구로 현재 시점에 소환해야 한다. 시대 상황이 변화하더라도 인간이 가치를 두는 성향은 변함이 없어야 한다. 500년이 지난 지금도 퇴계의 경 중심 사상이 필요한 때이다. 인간이 인간답지 못함이 마치 정상인 듯 되어가고 있는 위험한 시대에 자기 자신의 갈고 닦음이 필요하다. 인간의 본성을 지키고 보존하는 것을 개인 모두가 마음속에 품어야 할 것이다.

그러나 경의 수양치료는 ‘경(敬)’을 알아야만 실천할 수 있다는 한계가 있다. 많은 사람이 경을 알고 스스로 수양치료를 실천하기 위해서는 『성학십도』를 지속적으로 읽어야 할 필요성이 있다. 『성학십도』를 통해 도심으로 향하는 인간 본성을 함양할 수 있도록 해야 한다. 어린 시절부터 도심을 알고 자신의 본성을 보존하면서 살아가기 위해 노력한다면 인육으로 향하는 마음을 붙잡을 수 있을 것이다. 인육을 막고 천리를 보존하는 삶이 우리가 지향 시선 해야 할 삶이다. 성

인이 되기 위해 노력하다 보면 군자는 될 수 있을 것이다. 그러한 노력이 수양이고, 그래서 수양의 중요성이 강조되는 것이다. 모든 일에 있어 자신을 깔고앉는 것이 먼저이다.

수양치료의 이론을 체계적으로 구축해야 할 것이다. 또 몸과 마음을 함께 아우르는 실천적 프로그램도 만들어 실행한다면 더욱 좋겠다. 지경하고 수양하는 삶의 실천적 방법은 『성학십도』 <제9도 경재잠도>와 <제10도 속홍야매잠도>에 상세히 설명되어있다. 수양치료의 실천적 프로그램으로 『성학십도』의 추가적인 연구가 더 필요하다.

퇴계의 경공부는 늘 자신을 깨우고 스스로를 주재하는 공부이고, 주변 환경에 흔들리지 않게 하는 공부이다. 자기 자신을 굳건하게 세우고 지킨다는 것은 내 마음이 온전히 바르게 서 있을 때만 가능하다. 하지만 시시각각 변화하고, 물질만능의 세계로 달려가는 현대사회에서 흔들리지 않기란 쉽지 않다. 안타까운 것은 바쁘게 움직이며 힘들게 살아갈수록 자신의 마음을 돌보고 자신의 주인이 되려고 하지 않는 데 있다. 그러나 앞만 보고 달려간다면 언젠가는 지쳐버리고 말 것이다. 잠깐 멈춰서 자신의 마음을 돌보고 반성하는 시간을 가져야 한다. 마음이 안정될 때 그 여유는 더 크게 다가온다. 인욕에 흔들리지 않는 평정한 마음은 인간을 휴식의 시간으로 데려다준다. 무엇에 치이는 삶이 아닌 여가를 즐기고 독서도 하며 삶을 풍요롭게 만드는 데에 경의 수양치료가 있다.

경으로 하나의 마음에 집중하고, 경으로 또랑또랑하게 깨어있으며, 경하지 않음이 없게 하고, 경을 지켜야 한다. 우리 인간의 마음에서 나오는 도심과 인심 사이에서 경은 인욕으로 빠지지 않도록 한다. 지금이 지경(持敬)으로 무불경(無不敬) 하는 퇴계의 가르침으로 실천해 나갈 때이다.

참고문헌

『論語(논어)』

『大學(대학)』

『孟子(맹자)』

『聖學十圖(성학십도)』

『新增類合(신증유합)』

『周易(주역)』

『中庸(중용)』

강경현(2014). 퇴계 이황의 리 철학에 대한 연구: 지선 실현을 통한 자기완성의 학문. 연세대학교 대학원, 박사학위논문.

강보승(2016). 『聖學十圖(성학십도)』에 나타난 퇴계 수양론의 구조와 그 실천적 함의. **한국철학논집**, 46, 117-143.

강희복(2007). 退溪 心學에서의 敬과 즐거움(樂). **한국철학논집**, 21, 41-70.

고려대학교 민족문화연구원 한국사상연구소(2011). **역주와 해설 성학십도**. 서울: 예문서원.

김민재(2014). 명상의 관점에서 본 퇴계 ‘敬(경)’ 사상의 교육적 시사점. **철학논집**, 37, 327-358.

김부찬(2018). 퇴계(退溪) 이황(李滉)의 『활인심방(活人心方)』에 나타난 심신수양론. **유학연구**, 45, 29-50.

동양학연구소(1984). 『신증유합』. 용인: 단국대학교 출판부

박상현(2014). 수업 담론에 대한 해석학적 성찰의 필요성: 가다머·리콰르 담론을 중심으로. **교육철학연구**, 36(1), 29-51.

박상현(2016). 수업 담론에 대한 비판적 성찰과 확장: 교육과정철학의 관점에서. 제주대학교 대학원, 박사학위논문.

서명석(2005). 인격(人格)과 성학(聖學)의 신-성리학적 이해. **교육철학**, 34,

- 157-172.
- 서명석(2011). 유가공부의 한 정곡인 격물치지에 대한 수양론적 시선. **교육사상 연구**, 25(1), 95-111.
- 서명석(2012a). **가르침과 배움 사이로**. 용인: 책인숲.
- 서명석(2012b). 『심경부주』에 드러나는 경의 개념·작용·효과 그리고 그 너머의 교육적 메시지. **교육철학연구**, 34(4), 117-135.
- 서명석(2013a). 『동몽선습』 오류 텍스트의 현대적 독법. **인격교육**, 7(3), 43-61.
- 서명석(2013b). 퇴계교육철학과 현대교육. **교육철학**, 50, 61-87.
- 서명석(2015). **설패전**. 용인: 책인숲.
- 서명석(2016a). 수양치료의 관점으로 본 퇴계심학: 교육의 결락지를 찾아서. **교육사상연구**, 30(1), 101-117.
- 서명석(2016b). 퇴계 경공부법: <천명신도>를 중심으로. **교육사상연구**, 30(4), 95-109.
- 서명석(2017). **퇴율공부법과 현대교육 비판**. 용인: 책인숲.
- 서명석(2018). **성리학의 수양치료**. 용인: 책인숲.
- 서명석(2019). 율곡 성치료의 교육적 의의. **퇴계학논집**, 34, 113-134.
- 서명석(2020). **다산철학과 교육**. 고양: 공동체.
- 신창호(2018). **경敬이란 무엇인가?** 파주: 글항아리.
- 신창호, 이동윤, 홍기표(2010). 퇴계의 경 공부 고찰. **동양고전연구**, 39, 163-186.
- 양명수(2017). **폴 리콰르의 『해석의 갈등』 읽기**. 서울: 세창미디어.
- 엄찬호(2007). 퇴계의 경사상과 『활인심방』에서의 마음치유. **인문과학연구**, 53, 237-259.
- 윤사순(2013). **퇴계 이황의 철학**. 서울: 예문서원.
- 이광진(2005). 퇴계 경사상의 교육적 의의. **중등교육연구**, 53(2), 71-90.
- 이광호(2012). 退溪 李滉의 聖學에 대한 현대적 성찰. **퇴계학논집**, 11, 245-267.
- 이기동(1997). **주역강설**. 서울: 성균관대학교 출판부.
- 이동건(2009). 퇴계 『성학십도』의 성학(聖學)과 자기혁신(自己革新)의 방법. **동북아 문화연구**, 20, 31-48.
- 이상익(2007). **주자학의 길**. 서울: 심산출판사.

- 이상호(2011). **사단칠정 자세히 읽기**. 파주: 글항아리.
- 이성무(2008). 퇴계 이황의 생애와 사상. **조선시대사학보**, 45, 179-218.
- 이연도(2007). 유가 공부론과 명상-퇴계 『活人心方』을 응용한 수양치료 모형. **한국 철학논집**, 28, 363-386.
- 이재호(2008). 해석학에서의 자기이해의 문제, **윤리철학교육**, 9, 161-181
- 이창일, 김우형, 임홍태, 함영대, 전현희, 박승원(2014). **심경 철학 사전**. 성남: 한국학중앙연구원 출판부.
- 이치억(2015). 경의 철학과 리의 철학: 퇴계 거경궁리론의 이해. **퇴계학논집**, 17, 307-335.
- 임현규(2014). **사단칠정을 논하다**. 서울: 책세상.
- 임현규(2020). **고전에서 마음을 찾다**. 서울: 파라아카데미.
- 장의준(2017). 해석학의 이해: 자기 해석학. 서울: 아트앤스터디
- 정도원(2011). **퇴계 이황과 16세기 유학**. 서울: 도서출판 문사철.
- 주광호(2010). 퇴계의 미발설과 거경의 수양론. **철학연구**, 40, 1-40.
- 한국사상사연구회(2002). **조선유학의 개념들**. 서울: 예문서원.
- 한형조(2008). **조선 유학의 거장들**. 파주: 문학동네.
- 한형조(2018). **성학십도, 자기 구원의 가이드맵**. 성남: 한국학중앙연구원 출판부.
- 황금중(2016). 퇴계의 『성학십도』로 본 인성교육의 의미와 원리. **퇴계학논집**, 19, 83-126.
- 蒙培元(1989). **理學範疇系統**. 홍원식, 황지원, 이기훈, 이상호 옮김(2008). **성리학의 개념들**. 서울: 예문서원.

De Barry, W. T. (1981). *Neo-Confucian orthodoxy and the learning of the mind-and-heart*. New York, NY: Columbia University Press.

Edward, Y. J. (1995). *The Korean Neo-Confucianism of Yi T'oegye and Yi Yulgok: A reappraisal of the "Four-Seven Thesis" and its practical implications for self-cultivation*. Albany, NY: State University of New York press.

- Ghasemi, A., Taghinejad, M., Kabiri, A., & Imani, M. (2011). Ricoeur's Theory of interpretation: A method for understanding text(course text), *World Applied Sciences Journal* 15(11), 1623-1629.
- Grondin, J. (2001). *Einführung in die philosophische Hermeneutik*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft. / 최성환 옮김(2012). **철학적 해석학 입문**. 과주: 도서출판 한울
- Kalton, M. C. (1977). *The Neo-Confucian World View and Value System of Yi Dynasty Korea*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University doctoral dissertation.
- Kalton, M. C. (1988). *To Become a Sage*. New York, NY: Columbia University Press.
- Kalton, M. C. (1994). *The Four-Seven Debate: An Annotated Translation of the Most Famous Controversy in Korean Neo-Confucian Thought*. New York, NY: State University.
- Ricoeur, P. (1976). *Interpretation theory: Discourse and the surplus of meaning*. Fort Worth, Texas: TCU Press. / 김윤성, 조현범 옮김(1996). **해석이론**. 과주: 서광사.
- Ricoeur, P. (1981). *Hermeneutics and the human sciences: Essays on language, action and interpretation*. Cambridge, Massachusetts: Cambridge University Press. / 윤철호 옮김(2013). **해석학과 인문사회과학**. 과주: 서광사.
- Ricoeur, P. (1986). *From text to action: Essays in hermeneutics II*. Evanston, Illinois: Northwestern University Press. / 박병수, 남기영 옮김(2002). **텍스트에서 행동으로**. 서울: 아카넷.

<https://www.news1.kr/articles/4261922> 뉴스1. 김종서 기자. 2021-04-02 11:48.
장애 누나 묶어 굶겨 숨지게 한 동생 '징역 5년→7년6개월'

A B S T R A C T

Therapeutic Significance of Self-Cultivation on
Toegye's *The Ten Diagrams on Sage Learning*:
Focused on Diagram of the Study of the Mind

Eun-Ji Kim

Major in Psychotherapy
Graduate School of Social Education
Jeju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Myoung-Seok Seo, Ph. D.

This thesis aims to interpret the way to restore the sick human nature due to human desire from the perspective of self-cultivation therapy and find its significance, focused on the diagram of the study of the mind from *The Ten Diagrams on Sage Learning*, written by Toegye Yi Hwang. *The Ten Diagrams on Sage Learning* is a book that contains ten drawings and commentaries regarding studies on becoming an adult. Yi Hwang, also known by his pen name Toegye, compiled the book by collecting the essence of Neo-Confucianism, but his ideas have gradually been forgotten and have faded over the course of the last 500 years. At the same time, humans have been living by embracing human desire. Human desire makes growth and development possible, but, on the other hand, it is also a pharmakon that can

hurt others. Human desire has become poison, and as a result, human nature has fallen ill. However, we human beings are running only towards human desire, without even realizing that our nature sickens. The wrong choices made due to human desire make the lives of humans difficult and hurt their hearts. In this paper, the researcher has introduced the concept of Self-Cultivation Therapy of mindfulness as a device to protect human nature and preserve the Principle of Heaven by preventing human desire in human life.

It is the Self-Cultivation Therapy of mindfulness that works as a device to hold one's mind tightly so that one would not be shaken by excessive desire. Self-Cultivation Therapy will complete the study of mind, which prevents human desire and preserves the Principle of Heaven through mindfulness. Toegye says that mindfulness is the cure for all diseases. The cure is Self-Cultivation that disciplines and polishes human mind and cultivates human nature, and it treats human minds sickened by human desire. In *The Ten Diagrams on Sage Learning*, the scholar emphasizes the cultivation method of mindfulness, saying that the beginning and the end of becoming an adult lead to mindfulness. Toegye's Self-Cultivation Therapy, based on the cultivation of mindfulness, would serve as a cure that heals the ailing human nature by letting one hone and cultivate oneself through mindfulness. Through Self-Cultivation that cultivates one's body and mind with mindfulness, it is possible to indemnify human nature sickened by human desire.

Self-Cultivation Therapy focuses on the study of the mind by mindfulness. This is like heading toward Joncheolli arinyok (存天理遏人欲), meaning preserving the Principle of Heaven and preventing human desire. It also means that constant exploration and practice will lead to the truth, and in the center of it always lies mindfulness. The life of Jigyeong (持敬, always maintaining mindfulness) will guide us to the moral mind. If one makes efforts to prevent human desire and preserve the Principle of Heaven by

knowing and practicing mindfulness, it is possible to naturally maintain the state of Jigyeong without actively conducting thorough investigation. By pursuing Jihaeng byeongjin (知行並進), meaning knowledge and actions go together in harmony, one should be able to maintain and protect his or her inborn good nature.

※ Key words: Mindfulness, Self-Cultivation, *The Ten Diagrams on Sage Learning*, Diagram of the Study of the Mind