# 흔들리는 세계, 윤회하는 마음

현불논단



효록 스님
다르마심리상담명상센터 대표

최근 중동 지역의 전쟁과 국제 정세의 긴장은 금융 시장의 큰 변동성을 가져오고 있다. 이런 변화는 우리의 일상과 마음에 직접적인 영향을 미친다. 하루에도 몇 번이나 기대와 두려움이 교차하고 작은 변화에도 마음이 크게 흔들린다. 불교에서 윤회는 흔히 죽음 이후 세계로 이해되지만 동시에 되풀이되는 마음의 경향으로 이해할 수도 있다. 우리는 비슷한 생각을 반복하고 익숙한 감정과 유사한 관계 방식을 거듭한다. 갈망과 분노, 비교와 불안으로 이어지는 이런 흐름은 충분히 이해되지 않은 마음에서 비롯될 가능성이 있다.

육도윤회 도상은 근본설일체유부 율장 전승에서 그 기원을 찾을 수 있다. 전승에 따르면, 목건련은 깊은 명상 상태에서 인간의 의식이 만들어내는 다양한 존재 상태를 체험적으로 관찰하고, 그것을 윤회라는 언어로 설명했다. 부처님은 사원 입구에 윤회의 바퀴를 그리도록 했다고 전해진다. 방문자들이 그림을 통해 삶의 원리를 이해하도록 돕기 위한 가르침의 장치였던 셈이다. 이 전승은 윤회가 사후 세계의 지도가 아니라, 삶을 성찰하도록 돕는 상징일 가능성을 보여준다. 사찰 입구의 윤회도는 지금 자신의 현실과 우리가 어떻게 반복하고 있는가를 돌아보게 하는 그림으로 이해할 수 있다. 경전에서는 인간을 괴로움을 인식하고 그 원인을 탐구하며 그것을 멈추는 길을 찾을 수 있는 존재라고 설명한다. 인간이 특별한 이유는 고통을 느끼고 이해하며 알아차릴 수 있기 때문이다. 불교에서 인신난득(人身難得)이라 말하는 이유도 여기에 있다.

**되풀이되는 생각과 감정 경향도 윤회**
**마음의 움직임 이해하는 과정이 수행**
**알아차림이 반복 상태서 벗어나게 해**

정신분석가 윌프레드 비온은 인간의 성장에 있어 K(knowledge)와 －K라는 개념을 제시했다. K는 진실을 견디고 이해하려는 태도를 의미한다. 이해는 고통을 즉시 사라지게 하지는 않지만, 반복을 멈출 가능성을 만든다. 반대로 －K는 진실을 마주하지 않으려는 심리적 경향을 의미한다. 사람은 종종 새로운 사실을 배우기보다 이미 익숙한 방식으로 반응한다. 익숙한 고통은 낯선 자유보다 안전하게 느껴질 때가 있기 때문이다. 그 결과 비슷한 감정과 관계의 흐름이 계속된다.

육도는 이러한 마음의 경향을 상징적으로 보여준다. 지옥은 극단적인 고통을, 아귀는 결핍과 갈망을, 축생은 본능적인 반응을, 아수라는 경쟁과 비교를, 천상은 만족 속에서 변화를 찾지 않는 상태를 의미한다. 인간은 이 모든 가능성 사이에 위치한다. 고통과 안정이 함께 존재하는 이 균형 속에서 비로소 성찰의 여지가 열린다.

불교 수행에서 중요한 개념 중 하나는 여리작의(如理作意)이다. 이는 현상을 표면적으로 보지 않고 "왜 이런 일이 생겼을까?" 하고 원인과 조건의 맥락 속에서 차분히 살펴보는 마음이다. 수행은 특정한 상태를 억지로 만들어내는 과정이라기보다 이미 일어나고 있는 마음의 움직임을 이해하는 과정에 가깝다. 우리는 윤회를 없애기 위해 애쓰기보다 윤회를 만들어내는 마음을 알아차리기 시작한다. 알아차림은 반복을 즉시 멈추게 하지는 않지만 반복과 동일시되는 상태에서 벗어나게 한다. 우리는 이미 여러 번 지옥과 아귀와 아수라를 경험했다. 그리고 때때로 인간의 자리로 돌아온다. 중요한 것은 그 상태를 알아차릴 수 있는가 하는 점이다.

# 서로를 부정하는 시대에 다시 경청

〈傾聽〉

세간과 출세간



이명호
인드라망생명공동체 인드라망연구소장

지구촌 곳곳에서 무력 충돌이 지속되고 있다. 팔레스타인 가자지구, 아프리카 수단, 우크라이나, 그리고 이란에서 군사적 충돌이 계속되고 있다. 과거의 전쟁은 주로 영토나 자원, 정치적 굴복을 목적으로 했다. 반면 오늘 우리가 목격하는 일부 전쟁은 상대가 살아갈 조건 자체를 파괴하는 양상으로까지 나아가고 있다. 병원과 학교, 주거지와 생존 기반이 공격 대상이 되고 민간인들도 없애야 할 대상으로 다뤄진다. 전쟁은 늘 있어 왔지만, 오늘의 전쟁은 점점 더 상대의 존재 자체를 부정하는 방향으로 치닫고 있는 듯하다.

문제는 이처럼 상대의 존재 자체를 부정하는 현상이 전쟁터 바깥에서도 발견되며 더 넓게 퍼지고 있다는 점이다. 요즘 우리는 생각이 다른 사람을 비판하는 데서 그치지 않고 아예 상대하지 않으려는 모습을 자주 본다. 정치적 신념, 종교, 세대, 젠더(성), 성적 지향, 계층, 국적, 인종 등을 기준으로 우리와 그들을 구분하고, 갈등이 깊어지면 그들을 적으로 규정하고 말조차 섞지 않으려 한다. '그들과 우리는 다르다'를 넘어 '저 사람들은 우리 세계 바깥의 존재들'이라고 느끼고, 실제로 그렇게 대하는 분위기가 점점 강해지고 있다. 이는 갈등이 심해졌다는 뜻이 아니라 서로 다른 생각을 가진 사람들이 함께 살아가는 기술 자체가 약해지고 있다는 뜻이기도 하다. 예전에도 진보와 보수, 노동자와 고용주, 여성과 남성 등이 달랐다. 그러나 지금의 문제는 그 차이에 있지 않다.

**전쟁터 밖으로 퍼지는 존재 부정 현상**
**혐오와 증오 넘어 관계 단절과 배제로**
**끝까지 듣기, 평화·공존·상생의 출발점**

오늘날 많은 갈등 상황은 상대를 설득·타협의 대상으로 보기보다 대화할 필요가 없는 사람으로 취급하는 방향으로 흐른다. 생각이 다르면 듣지 않고 듣지 않으면 이해할 수 없으며 이해할 수 없으면 결국 함께 살아갈 이유도 찾지 못한다. 어쩌면 오늘 우리 사회를 잠식하는 것은 혐오와 증오만이 아니라, 상대와 관계 맺고자 하는 최소한의 마음 자체가 사라지는 현상인지도 모른다.

지금 우리에게 필요한 것은 거창한 해법보다는 '듣는 일'인지 모른다. 갈등의 극단에서 공존과 상생의 길을 찾았던 원효 스님의 지혜가 오늘날 다시 절실해지는 이유다. 무엇보다 먼저 들어야 한다. 듣기 싫은 말, 나와 생각이 다른 말을 서둘러 끊지 않고 주의 깊게 듣는 일. 그것이 화쟁의 첫걸음이다. 주의 깊게 듣는 일에는 적어도 세 가지 힘이 있다. 먼저 듣기는 나 자신의 아집(我執)을 내려놓게 한다. 내가 옳다고 믿는 생각도 다른 맥락 앞에서는 다시 질문될 수 있음을 알게 한다. 다음으로, 듣기는 상대를 적으로만 보지 않게 만든다. 동의하지 않더라도 왜 그런 말이 나왔는지 맥락을 헤아리게 되는 순간 적대의 온도는 조금 낮아진다. 마지막으로, 듣기는 관계가 완전히 끊어지지 않게 해준다. 다름을 인정하지 못해도, 적어도 함께 대화할 수 있는 자리만은 남겨두게 한다.

평화와 공존, 상생 같은 것들은 거창한 이론이나 프로젝트, 캠페인에서 시작되지 않는다. 그것들은 내 마음에 들지 않는 말을 끝까지 들어보겠다는 작은, 그러나 쉽지 않은 결심에서 시작된다. 서로를 지워버리려는 시대에 듣는 일은 어쩌면 평화로 가는 가장 현실적인 첫걸음일지 모른다.

社 說

# 신행의 공백, 불교의 위기

한국갤럽의 '한국인의 종교 1983~2025' 조사 결과는 한국불교가 직면한 현실을 다시 한번 냉정하게 드러낸다. 그중에서도 특히 무겁게 받아들여야 할 대목은 불자들의 신행 활동이 이웃 종교인들에 비해 현격히 저조하다는 사실이다.

조사에 따르면 불자 가운데 주 1회 이상 사찰을 찾는 비율은 3%에 불과하다. 경전을 주 1회 이상 읽는 비율은 6%, 매일 기도하는 비율은 7%에 그쳤다. 개신교와 천주교 신자들이 코로나19 팬데믹 이후 빠르게 신앙의 현장으로 복귀해 활동성을 회복한 것과 대조적이다.

그동안 이러한 현상에 대해 '산중 불교'의 지리적 한계나 '개인 수행' 중심의 특수성을 이유로 들어왔다. 그러나 낮은 기도율과 경전 독서율이 보여주듯, 사찰을 찾지 않더라도 일상에서 신행이 활발히 이뤄지고 있다고 보기는 어렵다. '생활 불교'가 구호에 머물러 있을 뿐 실제 삶 속에서 구현되고 있지 못한 현실이 통계로 확인된 셈이다. 또한 이는 불교가 '마음의 안식처'로는 인정받고 있지만, 개인의 고통을 해결하고 삶을 이끄는 '실천하는 종교'로는 자리 잡지 못하고 있음을 방증한다.

**신행 활동 비율 현저히 낮고 신도 고령화**
**호감 넘어 체험 · 생활 불교로 전환 시급**

더욱 우려스러운 것은 신도 구성의 심각한 불균형이다. 불자 가운데 60대 이상이 56%를 차지하는 반면, 20대는 3%, 30대는 6%에 머물렀다. 비종교인들이 가장 호감 가는 종교 1위로 불교를 꼽고 있음에도, 실제 신도 유입으로는 이어지지 않는 것이다. 젊은 세대에게 불교가 매력적인 '문화'를 넘어 삶에 필요한 '지혜'로 인식되지 못한다면 고령층 감소에 따른 신행 공동체 약화는 피할 수 없는 미래가 될 것이다.

이제 한국불교는 근본적인 성찰과 전환에 나서야 한다. 전문가들의 제언처럼 교리 중심의 일방적 전달에서 벗어나, 현대인들이 삶 속에서 직접 체험할 수 있는 수행 중심으로 변화해야 한다. 불교의 본질은 수행이며, 수행은 경험을 통해 체득된다. 명상과 마음챙김과 같은 수행법들을 현대적인 언어로 풀어내 누구나 쉽게 접근하고 실천할 수 있도록 하는 노력이 절실하다.

청년 세대와의 단절을 극복하기 위한 언어와 형식의 혁신도 시급하다. 불안과 경쟁, 관계의 문제로 힘들어하는 청년들을 보듬기 위해 그들의 언어로, 그들에게 맞는 수행법과 치유 콘텐츠를 보급하는 데 주력해야 한다.

종교의 사회적 영향력과 신뢰가 전반적으로 하락하고 있는 현실에서 불교 역시 예외일 수 없다. 그러나 위기의 본질은 외부 환경에만 있는 것이 아니다. 불자 스스로 신행의 중심을 놓치고 있는 것은 아닌지 돌아봐야 한다. 수행 없는 신앙은 공허하며, 실천 없는 종교는 생명력을 잃는다.

지금 한국불교에 필요한 것은 외형의 확장이 아니라 내실의 회복이다. 한 사람의 불자가 제대로 수행하고, 그 수행이 삶 속에서 살아 움직일 때 비로소 불교는 다시 힘을 얻을 수 있다. 신행의 공백이 점점 커지는 지금, 불교는 다시 근본으로 돌아가야 한다.

불교는 본래 삶 속에서 실천되는 가르침이다. 이제는 그 본질을 회복해야 할 때다.

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월 15일 창간
발행인 : 혜도 스님 대표 겸 편집인 : 한명우 인쇄인 : 배성한
(우)03131 서울시 종로구 율곡로 6길 36, 606호 (운니동, 월드오피스텔) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0698
기사제보 (02)2004-8257
광고문의 (02)2004-8204
구독문의 (02)2004-8212
인터넷 뉴스 [현불뉴스] www.hyunbulnews.com
쇼핑몰 [마하몰] www.mahamall.co.kr
현대불교 지사안내
부 산 지 사 : 010-5640-8883
경 남 지 사 : 010-3860-7008
대구경북지사 : 010-4152-4376
충 청 지 사 : 010-8341-0560
광주전남지사 : 010-2629-1508
전 북 지 사 : 010-8642-7733
강 원 지 사 : 010-7339-8688
경기남부지사 : 010-8825-4367
경기북부지사 : 010-5323-0834
구독료 1개월 1만원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간)
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

종 단 공 고

대한불교대승종

종도 모집 안내

대한불교 대승종은 1988년 도암선사께서 창종하였으며 (사)한국불교 종단협의회 회원종단으로 총본산은 서울 종남산 흥도사이며 제6세 종정예하 법경 스님과 제14대 총무원장 일봉스님을 중심으로 전국 350여의 사찰과 750여명의 승려및 전법사들이 포교와 수행에 매진하고 있는 대승불교의 대표 종단입니다.

이에 상구보리 하화중생(上求菩提 下化衆生)의 대승불교 정신을 계승하고 중생교화에 뜻을 함께 할 도반을 모집합니다.

문의 : 010-5165-0108 교육원장 진산

불기 2570년(2026) 4월 15일

대한불교대승종 교육원

재)대한불교일붕선교종

종도 모집 안내

재단법인 대한불교 일붕선교종은 1988년 일붕 서경보 스님을 개조로 서울 일붕선원에서 창종된 한국불교 대표 종단입니다. 재단법인으로서 일붕선교종은 국태안민과 남북 평화통일 기원 만등불사, 국군장병 및 사회복지시설 위문 및 지원사업, 종도단합 및 국운 융창기원법회 등 각종 법회와 사회사업을 전개하고 있습니다. 사회 곳곳에서 부처님 가르침을 함께 전할 종도를 모집합니다. 02-991-8175

불기 2570년(2026) 4월 15일

일붕선교종 총무원장 혜일 스님

대한불교삼론종

종도 모집 안내

대한불교삼론종은 고구려 삼론종의 맥을 이어가고 있는 한국불교 대표 종단입니다. 제6세 종정 혜승 스님과 제10대 총무원장 해불 스님을 중심으로 2023년 삼론불교대학을 개교하고 전법 포교에 나설 승단 양성에 역주하고 있으며, 중국 삼론종 발원지 및 사찰들과 결연을 맺고 자비실천에도 앞장서고 있습니다. 전법 포교에 함께 나설 종도를 모집합니다.

불기 2570년(2026) 4월 15일

대한불교삼론종 총무원장 남륜 스님

탈 종 공 고

• 사찰명 : 대성사
• 주 지 : 법정 (속명 : 황정길)
• 주 소 : 경상남도 진주시 내동면 독산길 65-32

위 사찰과 위 본인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2026년 4월 15일

대한불교조동종 총무원장 법하