인욕, 감정을 지혜로 전환하는 수행

현불논단



효록 스님
다르마심리상담명상센터 대표

"남편이 소리를 지르고 무시하는 말을 해도, 수행자는 인욕해야 한다고 생각해서 참았어요." "싫다고 말하면 이기적인 사람처럼 보일까 봐, 참고 그냥 했어요." 사람들은 흔히 인욕(忍辱)을 참는 것으로 이해한다. 화가 나도 표현하지 않고, 억누르며 견디는 것을 수행이라고 믿는다. 그러나 상담실에서 만나는 사람들을 보면, 그렇게 참아 온 시간이 반드시 안녕으로 이어지지는 않는다.

오랫동안 화를 참아 온 사람들 가운데는 이유를 알 수 없는 두통, 소화 장애, 불면 등을 호소하는 경우가 적지 않다. 사람들과 가까워지지 못하거나 사소한 일에도 갑자기 분노를 폭발하기도 한다. 이들의 이야기를 충분히 들어 보면, 어린 시절부터 표현하지 못한 분노나 억울함, 두려움이 마음 깊은 곳에 남아 있는 경우가 많다.

현대 심리학은 이러한 현상을 억압, 회피, 격리와 같은 방어기제로 설명한다. 화는 억압되어 의식 밖으로 밀려나거나 느끼지 않으려 회피되거나 사건과 감정이 서로 분리된 채 남아 있을 뿐이다. 감정은 사라지는 대신 다른 모습으로 삶 속에서 드러난다. 그래서 불교의 인욕을 다시 생각하게 한다. 인욕은 감정을 억누르는 수행이 아니다. 그렇다면 왜 우리는 인욕을 이렇게 오해하게 됐을까? 아마도 역사적·문화적 요인이 겹치면서 '인욕은 참음'이라는 이미지가 굳어진 듯하다.

사람은 태어날 때부터 감정을 혼자 감당할 수 있는 존재가 아니다. 갓난아이는 배가 고파도, 무

화 표현하지 않고 참는 것 '인욕' 아냐
인욕은 현실을 왜곡 없이 받아들이고
자비·지혜로 최선 선택하는 마음의 힘

서워도, 화가 나도 운다. 아직 스스로 자신의 감정을 조절하지 못하기 때문이다. 현대 발달심리학과 애착이론은 부모의 중요한 역할 가운데 하나를 '아이의 감정을 함께 감당해 주는 것'이라고 설명한다. 부모가 아이를 안아 주고, 아이의 울음을 견디며, 두려움을 받아 주는 경험이 반복될 때 아이의 신경계는 조금씩 안정되는 법을 배운다. 이를 공동 조절이라고 한다. 이러한 경험이 충분히 쌓이면 아이는 점차 스스로 감정을 다스릴 수 있게 된다. 공동 조절이 자기 조절로 내면화되는 것이다. 다시 말해, 감정을 감당하는 능력은 의지만으로 생기는 것이 아니라 관계 속에서 길러진다.

반대로 이러한 경험이 충분하지 않았던 사람은 불안이나 분노가 올라올 때 그것을 감당할 힘이 부족하다. 그러면 신경계는 살아남기 위해 여러 전략을 선택한다. 감정을 억압하거나 회피하며 몸으로 대신 표현하기도 한다. 이는 당시로서는 최선의 생존 전략이었던 것이다.

이 지점에서 불교의 인욕은 진정한 의미를 회복해야 한다. 역사적 문헌과 언어적 맥락에서 볼 때 크샨티(Kṣānti, 忍辱)는 단순히 감정을 참는 것이 아니다. 인욕은 현실을 왜곡 없이 받아들이고, 감정을 억누르지도 않고 감정에 압도되지도 않으며, 자비와 지혜를 바탕으로 상황에 가장 적절한 선택을 할 수 있는 마음의 힘이다.

음식이 잘 소화되면 몸의 일부가 되듯 감정도 충분히 소화될 때 삶의 지혜로 전환된다. 소화되지 않은 감정은 몸과 마음에 다양한 고통으로 남는다. 인욕은 어떤 감정도 지혜로 전환할 수 있도록 마음 그릇을 넓혀 가는 수행이다. 인욕 수행은 어린 시절 충분히 배우지 못했던 감정을 담아내고 소화하는 힘을 다시 길러 가는 과정이기도 하다. 충분히 담아지고 이해된 감정은 더 이상 상처로만 남지 않고 삶을 비추는 지혜로 성숙해 간다.

밈으로 친구 되는 아이들

세간과 출세간



이명호
인드라망생명공동체 인드라망연구소장

얼마 전 필자가 속한 협동조합 생태적지혜연구소에서 '혐오와 배제의 정치'라는 주제로 연구교류회가 열렸다. 현장에서는 최근 논란이 된 배재고 사태가 주요 이슈로 거론됐고, 초·중등 자녀를 둔 참가자들로부터 학교와 또래 문화에 관한 생생한 이야기를 들을 수 있었다. 그 자리에서 나눈 이야기를 독자들과 함께 나누고자 한다.

많은 이들이 알고 있을 배재고 사태는 고교야구대회에서 배재고 야구선수들이 상대팀을 향해 혐오와 조롱이 담긴 응원가와 구호를 외쳐 큰 파장을 일으킨 사건이다. 이 사태를 계기로 다양한 논의가 오고 가고 있지만, 당시 연구교류회에서는 조롱과 혐오가 밈(Meme)과 놀이 형식으로 청소년들 사이에서 소비되고 있다는 점에 주목했다. 이번 사건도 응원가를 개사해 누군가 선창하고 다수가 따라 하는 놀이의 방식으로 재현됐다. 그래서 이번 사태의 핵심은 혐오와 조롱이 윤리적 판단의 대상이 아니라, 놀이의 형식으로 소비되는 또래집단 문화라는 점이다.

몇 가지를 확인할 필요가 있다. 첫째, 오늘날 청소년에게 짧고 강렬하게 소비되는 밈은 일종의 문화자본이다. 대부분의 밈은 원래의 맥락에서 분리된 채 표현만 반복된다. 이러한 최신 밈을 알고 관련 드립을 이어갈 수 있다는 사실로 청소년들은 또래집단에서 정체성을 확인한다. 둘째, 청소년 또래집단에게 스마트폰은 관계 그 자체

배재고 사태, 조롱이 놀이 된 또래 문화
청소년 조롱 밈 통해 웃는 이유 물어야
사회의 가장 왜곡된 그물코, 성찰 필요

다. 어른들은 휴대폰을 도구로 활용한다. 하지만 청소년들은 스마트폰을 매개로 친구를 만나고 대화하고 농담을 주고받고 유행을 확인하며 자신이 집단 안에 있음을 확인한다. 그래서 휴대폰을 금지하는 것은 관계를 단절시키는 것이다. 학교에서 휴대폰 사용을 제한하면 세컨드 폰을 마련하고 부모가 설정한 규제 장치를 우회하는 것은 단순히 반항이나 일탈이 아니라 관계를 유지하기 위한 몸부림이다. 셋째, 청소년 시기에 또래와의 유대관계는 자아 형성, 정서적 안정과 깊이 연결돼 있다. 그래서 또래집단의 관계나 다수가 경험하는 유행에서 자신만 소외될 것 같은 불안감, 즉 포모(FOMO, Fear Of Missing Out)를 많은 청소년이 경험한다. 이들에게 밈은 이해의 대상이라기보다 참여의 언어다. 친구들과 같이 웃고, 같은 표현을 사용할 수 있어야 한다. 같이 웃지 못하면 집단 밖으로 밀려날 수 있다.

그렇다면 질문은 달라져야 한다. 왜 청소년들은 온라인 공간을 중심으로 연결감을 느끼게 됐는가를, 왜 친구와 함께 웃는 가장 쉬운 방법이 누군가를 조롱하는 밈이 됐는가를 물어야 한다. 스마트폰 속에서 밈을 통해 소속감과 연대감을 확인하고 또래 문화를 형성하는 이러한 상황이 더 근본적인 문제다.

모든 존재는 홀로 떨어진 개체로 존재하지 않는다. 이러한 불교 세계관에서 볼 때, 누군가를 조롱하는 밈으로 엮이는 청소년들의 유대는 우리 사회가 만들어낸 가장 슬프고 왜곡된 그물코다. 진정한 연결의 감각을 충분히 경험하지 못한 아이들을 제대로 이끌기 위해서라도 가정과 학교, 지역사회에 온전한 관계의 그물망이 기능하고 있는지 돌아보아야 한다.

社 說

공공언어 속 종교 편향 바로잡아야

언어는 의사소통의 수단을 넘어 사회가 무엇을 보편으로 여기고, 무엇을 주변으로 밀어내는지를 보여주는 문화의 거울이다. 특히 국어사전과 언론은 공공언어의 기준을 제시하고 사회적 인식을 형성하는 공적 매체다. 이들 영역에서 특정 종교의 언어는 보편으로, 다른 종교의 언어는 예외나 특수한 것으로 취급된다면 이는 공공성과 문화적 형평성을 훼손하는 일이다.

조계종 종교평화위원회가 최근 개최한 '종교용어 차별에 관한 연구 발표회'는 우리 사회 공공언어에 내재한 종교 편향을 학술적으로 확인했다는 점에서 의미가 크다. 지금까지 막연한 문제의식에 머물렀던 종교용어의 불균형을 사전과 뉴스라는 객관적 자료를 통해 분석하고, 그 구조적 실태를 확인했다는 점에서 더욱 주목할 만하다.

'보편'에 밀려 '주변화'된 불교 용어
언어 균형 회복이 사회 통합 출발점

대표적인 사례는 국립국어원이 운영하는 온라인 사전 '우리말샘'이다. 사전은 사회가 인정하는 언어의 표준이다. 그러나 '절'은 "승려가 불상을 모시고 교법을 펴는 집"으로 정의한 반면, '교회'는 신앙공동체의 의미와 종교적 기능을 충실하게 설명하고 있다. '스님' 역시 수행자 중심으로 간략히 설명되는 데 비해 '목사'는 공동체를 이끄는 역할까지 상세히 서술된다. 단어 하나, 예문 하나의 차이처럼 보일 수 있지만 이러한 축적은 종교에 대한 사회적 이미지를 형성하는 중요한 토대가 된다.

언론도 예외는 아니었다. 뉴스 빅데이터를 분석한 결과 '기도' '예배' '은혜' 등은 대부분 기독교 의미망 속에서 사용됐다. 반면 불교의 핵심 가치인 '자비'와 '수행'은 종교를 넘어 다양한 영역에서 활용되고 있었다. 불교의 언어는 공공성을 제공하지만 정작 그 언어의 주체는 불교로 인식되지 못하는 역설이 나타난 것이다. 이는 특정 종교의 언어가 사회의 표준으로 자리 잡고, 다른 종교의 언어는 끊임없이 주변화되는 현실을 보여준다.

물론 이러한 현상을 특정 종교에 대한 비판이나 종교 간 대립의 시각으로 접근해서는 안 된다. 언어는 오랜 역사 속에서 서로 영향을 주고받으며 변화해 왔다. 문제는 그 결과가 오늘날 공공영역에서 종교 간 형평성을 훼손하는 방향으로 굳어졌다는 데 있다. 공공언어는 어느 한 종교의 전유물이 아니라 모든 국민이 함께 사용하는 사회적 자산이다. 그렇기에 특정 종교를 보편으로 만들고 다른 종교를 특수한 존재처럼 인식하게 하는 구조는 개선돼야 한다.

이번 연구는 시작일 뿐이다. 앞으로 5년, 10년을 내다보는 장기적인 연구와 실천이 필요하다. 사전의 표제어와 정의·예문·연관어를 체계적으로 점검하고, 언론 보도 관행과 공공기관의 용어 사용 실태도 지속적으로 살펴야 한다. 국립국어원과 언론계, 학계가 함께 참여하는 사회적 논의도 뒤따라야 한다.

공공언어는 특정 종교의 전유물이 될 수 없다. 모든 종교가 동등한 존중 속에서 자신의 언어와 전통을 온전히 인정받을 때 비로소 공공성은 완성된다. 이번 연구 발표회가 우리 사회에 깊숙이 자리한 언어적 편향을 바로잡는 출발점이 되길 기대한다.

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) 7월 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) 7월 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 전법포교에 나설 승단 양성에 역주하고 있으며, 중국 삼론종 발원지 및 사찰들과 결연을 맺고 자비실천에도 앞장서고 있습니다. 전법 포교에 함께 나설 종도를 모집합니다.

불기 2570년(2026) 7월 15일

대한불교삼론종 총무원장 남륜 스님