세상의 분열에 나는 무엇을 보태나

현불논단



효록 스님
다르마심리상담명상센터 대표

누군가의 말이 마음에 걸려 며칠 동안 떠올릴 때가 있다. 처음에는 서운했는데 생각할수록 화가 나거나 그의 말과 행동이 모두 나쁘게 보인다. 화가 나는 것은 잘못이 아니다. 화를 알아차리는 것만으로도 선택의 길이 열린다. 그러나 상대에게 상처나 망신을 주고, 내 앞에서 사라지게 하고 싶은 공격성은 때리거나 소리치는 행동에만 있는 것이 아니다. 차가운 말로 깎아내리거나 다른 사람들 앞에서 흉을 보고 따돌리는 모습으로도 나타난다.

이런 마음을 인정하기는 쉽지 않다. 내가 좋은 사람이라고 생각할수록 누군가를 미워하는 자신이 부끄러울 수 있다. 그래서 자기 내면은 살피지 않은 채, 상대가 얼마나 나쁜 사람인지 설명하는 데 힘을 쏟기도 한다. 내가 공격하고 싶은 것이 아니라, 저 사람은 공격받을 만하다고 여기게 된다.

사람의 마음에는 사랑과 미움이 함께 있다. 가까운 사람에게 고마우면서도 화가 날 수 있고, 존경하는 사람에게 실망할 수도 있다. 그런데 두 마음의 공존을 견디기 어려우면 상대를 완전히 좋은 사람이나 나쁜 사람으로 나눠서 보게 된다. 심리학에서는 이런 마음을 '분열'이라고 한다.

어제까지 좋은 사람이던 동료가 내 의견에 반대했다는 이유로 나쁜 사람이 될 수 있다. 그가 왜 반대했는지 듣기보다 '나를 무시했다', '나를 나쁜 사람으로 만든다'고 단정한다. 내 안의 적대감은 보이지 않고 상대의 적대감만 선명해진다. 날카롭게

마음속 적대감이 관계 분열로 이어져
여지 두는 지적이 대화와 변화 이끌어
내면의 분열 살피고 문제 말할 통로 뚫

말하면 상대도 자신을 보호하려고 거칠게 대응한다. 그러면 우리는 '역시 저 사람은 나쁜 사람'이라고 확신한다. 마음속에서 시작된 분열이 실제 관계의 분열로 이어지는 것이다.

물론 상대가 실제로 잘못했을 수도 있다. 다만 무엇이 잘못됐는지 밝히는 것과 그 사람의 모든 것을 나쁘다고 판단하는 것은 다르다. 잘못을 지적하면서도 내가 모르는 사정이 있을 수 있음을 남겨둬야 대화와 변화의 가능성이 열린다. 이런 마음은 공동체에서도 나타날 수 있다. 나와 같은 편이면 잘못도 감싸고, 다른 편이면 옳은 말도 받아들이지 않는다. 처음에는 생각의 차이였던 문제가 어느 순간 '누가 우리 편인가'의 문제가 된다. 우리 편의 잘못을 말하는 것조차 배신으로 여겨지면 공동체는 스스로를 돌아볼 힘을 잃는다.

이 관점에서 정치 갈등도 생각해 볼 수 있다. 다른 당을 향한 공격뿐 아니라 같은 당 안에서도 의견이 다른 사람을 적으로 몰아갈 수 있다. 정책의 내용보다 누구를 따르는지가 중요해지면, 토론은 밀려나고 서로를 몰아내려는 싸움이 앞선다. 정치적 갈등에는 권력과 이익, 제도의 문제도 있다. 그러나 자신의 공격성을 돌아보지 않는 태도와 상대를 나쁜 존재로만 보는 관점은 갈등을 더 부추길 수 있다. 그 영향으로 국민의 삶을 돌보아야 할 논의는 뒷전으로 밀린다.

개인 노력만으로 모든 갈등이 풀리지는 않는다. 사찰과 학교, 직장에서도 보복을 걱정하지 않고 문제를 말할 통로가 필요하다. 힘 있는 사람에게도 같은 기준을 적용하고, 위협과 폭력에는 책임을 물어야 한다. 자비는 내 안의 공격성을 알아차리고, 상대의 잘못에도 분명한 한계를 세우되, 그 사람 전체를 미움 속에 가두지 않는 일이다. 서로 다른 마음을 가진 사람들이 함께 살아가려면, 우리 마음속의 분열부터 살펴야 한다.

몸의 쓰임

세간과 출세간



이미령
칼럼니스트

히말라야 안나푸르나 베이스캠프(ABC)로 트레킹을 다녀온 지 벌써 20년이 지났다. 동네 뒷산도 다니지 않던 내가 걸어 다니는 건 자신 있다며 마음의 준비도 대충하고 훌쩍 떠났다. 숱한 사람들이 다녀오는 걸 여러 매체로 봐온 터였고, 끈기와 깡 하나는 남 못지않았기 때문이었다. 출발 전날까지 밤새 원고를 쓰는 강행군으로 지독한 감기 몸살을 앓으면서 비행기를 탔다.

그렇게 해서 도착하고서는 매일 산길을 걸었다. 너무 지쳐서 어느 롯지에서는 댓돌 위에서 나뒹굴기까지 했다. 일행들에게 힘든 기색을 보이는 것도 자존심이 허락하지 않았다. 밤새 침낭 속에서 끙끙 앓다 마침내 ABC 바로 아래에 자리한 해발 3700m 높이의 마차푸차레 베이스캠프에 도착했다. 해발 4130m의 ABC까지는 조금만 더 가면 된다는 설렘과 안도감이 찾아왔다.

그런데 여기에서부터 생각지도 못한 복병이 기다리고 있었다. 누군가 코와 입을 막고 목을 조르는 것 같았다. 머리가 아프고 가슴이 몹시 뛰었고 사지에 힘이 빠져나갔다. 함께 걷는 셰르파에게 말하면 약을 먹을 수 있었지만 그런 생각조차 나지 않았다. 오후로 접어드니 날도 추워지고 바람도 거세졌다. 머리가 터질 것만 같았고 무엇보다 숨을 제대로 쉴 수가 없어 죽을 것만 같았다.

다라니를 외는 심정으로 내 몸에 주문을 걸었

안나푸르나 트레킹서 극심한 고통 겪어
몸 한계 깨닫고 몸 중요성 느낀 계기 돼
극단 피하고 몸과 조화로운 완성 이뤄야

다. '나는 시체다, 나는 시체다….' 그 어떤 의욕도 마음도 내지 않고 시체처럼 걷자며 몸을 달래고 비위를 맞추며 걸음을 옮겼고 그렇게 해서 도착할 수 있었다.

몸이 이렇게 힘이 센 것이었는지 그때 알았다. 마음은 살살 달랠 수 있지만 몸은 정직하다 못해 고지식해서 자신의 한계에 이르면 작동하지 않는다. 이날의 체험은 붓다의 가르침을 바라보는 내 생각에 아주 큰 변화를 가져왔다. 흔히들 불교를 가리켜 마음의 종교라고 한다. 하지만 불교는 몸의 종교이기도 했다. 마음을 제대로 잘 쓰고, 바라는 것을 이루기 위해서는 무엇보다 몸과 친해져야 한다는 것을 깨달았다. 몸은 마음이 담겨 있는 그릇인데 그 그릇이 금 가거나 깨지면 말짱 헛일이다. 마음은 무한할지 몰라도 몸은 지극히 제한적이다. 그 제한 안에서 구도자는 가장 완벽하고 아름답고 조화로운 완성을 이뤄내야 한다. 그러자니 무한정으로 몸을 괴롭히고 극단으로 내모는 그 마음을 제어할 줄 알아야 한다. 그래야 내가 살고, 살아서 내 목적을 이루기 때문이다.

종종 마라톤이나 등산 등을 하다 사고를 당하는 이들의 소식을 뉴스 등을 통해 접하곤 한다. 이들의 불상사를 마주할 때마다 참으로 안타깝다. 20년 전 해발 4130m를 400m 앞두고 나를 덮쳤던 육체의 파열음이 들렸기 때문이다.

운동을 하는 이유는 건강한 몸으로 내 인생의 목표를 아름답게 이루기 위해서다. 이것이 몸의 쓰임이다. 몸을 이기는 운동이 아닌 몸과 친해지는 운동으로 생각을 바꿔보면 어떨까. 그러면 운동하는 동안도 즐겁고 운동을 마친 뒤에는 더 힘차게 일상을 살 수 있을 텐데 말이다.

社 說

자비, 모든 생명을 향하다

반려동물은 이제 가족의 일원으로 일상을 함께하는 존재가 됐다. 이러한 때 불교계가 반려동물 선명상과 동반 템플스테이, 천도재 등을 통해 생명 존중의 범위를 넓혀가는 모습은 주목할 만하다.

강릉 현덕사는 1999년 창건 당시부터 동·식물 천도재를 봉행하고 있다. 반려동물뿐 아니라 도로에서 목숨을 잃은 야생동물, 의약품 개발 과정에서 희생된 실험동물 등으로 추모의 범위를 넓혀 왔다. 인간의 편리 뒤에 가려진 생명의 희생을 성찰하고 참회와 보은의 마음을 전하기 위해서다.

오대산 월정사는 지난해부터 수륙무차대법회에 반려동물 천도단을 마련하고 있다. 전통적인 천도의례가 인간과 함께 살아온 동물의 죽음까지 보듬는 방향으로 확장된 것이다.

반려동물 선명상 · 캠핑 · 천도재 등 확산
생명 존중 사상으로 뭇 생명 보듬길

반려동물과 함께하는 수행과 문화 행사도 눈길을 끈다. 봉선사는 올해 '반려견과 함께하는 선명상 축제'를 열었다. 참가자들은 반려견의 속도에 맞춰 걸으며 호흡과 감정을 살폈으며, 도그요가와 수의사 강연 등의 프로그램에도 참여했다.

쌍계사도 11월 6~8일 개최하는 산사캠프에 반려견 동반 참가자를 위한 별도 공간을 운영할 계획이다. 사찰의 수행문화와 캠핑을 결합해 자연 속에서 함께 쉬고 교감하는 기회를 마련하려는 시도다.

이러한 변화는 불교가 오늘날 사람들의 삶과 고통에 어떻게 다가갈 것인지 보여준다. 불교의 자비는 고통받는 존재를 가리지 않는다. 생명 존중의 대상을 인간에서 동식물로 넓히는 일은 새로운 유행이 아니라 불교가 본래 지향해 온 자비와 생명 평등의 정신을 현실에서 구현하는 과정이다.

반려동물과의 이별을 불교적 관점에서 보듬는 일도 중요하다. 반려동물의 죽음으로 겪는 '펫로스 증후군'은 가족을 잃은 것과 다름없는 상실감을 안기지만, 그 슬픔을 충분히 이해받지 못하는 경우도 적지 않다.

불교의 무상과 연기, 자비의 가르침은 이별의 고통을 억누르거나 서둘러 떨쳐내라고 요구하지 않는다. 함께한 인연의 소중함을 되새기고 슬픔을 있는 그대로 바라보며 생명의 이치를 받아들이도록 돕는다. 관련 명상과 안내가 체계적으로 마련된다면 불교는 반려인들의 애도와 마음 치유에도 기여할 수 있다.

다만 생명 존중의 관심이 반려동물에만 머물러서는 안 된다. 반려동물은 가족처럼 아끼면서 야생동물의 서식지를 훼손하고 실험동물의 고통을 외면하며 개발과 소비를 위해 다른 생명을 희생시키는 모순을 돌아봐야 한다. 유기와 학대, 무분별한 번식과 충동적인 입양 문제에도 관심을 기울여야 한다.

가까운 생명만 아끼고 인간의 편의를 위해 희생되는 다른 생명을 외면한다면 자비의 실천은 온전할 수 없다. 사찰의 생명 존중 활동이 동물 보호와 생태환경 보전, 생명윤리 교육으로 이어져야 하는 이유다.

모든 생명이 서로 의지해 살아간다는 연기의 진리를 삶으로 실천할 때, 불교의 자비는 인간과 동식물, 자연이 함께 평화롭게 살아가는 세상을 여는 힘이 될 것이다.

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) 10월 28일

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) 10월 28일

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) 10월 28일

대한불교삼론종 총무원장 남륜 스님

탈 종 공 고

• 사찰명 : 금륜정사
• 주 지 : 덕현 (속명: 성순자)
• 주 소 : 경기도 양주시 화합로 1565-107

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

2026년 10월 21일

대한불교조계종 총무원장 법하