불교&무해력
'불교적 무해력'이란?

무해력='자비·연기'… 불교, 실천윤리 제시를

올해 상반기 트렌드는 단연 '무해력'이다. 갈등과 경쟁이 많아지는 현대사회에서, 사람들은 상대방에게 해를 끼치지 않으면서도 자신의 존재를 드러내는 방식에 관심을 키우고 있다. 대중적 호감도가 포교와 선교에 영향을 미치는 종교의 경우 '무해력'이라는 트렌드와 적지 않게 연결이 된다.

'무해력' 트렌드가 불교에 시사하는 바는 무엇이고, '불교적 무해력'은 어떻게 구현될 수 있을 지를 이명호 인드라망생명공동체 인드라망연구소장에게 들었다.

이하는 일문일답. 정리=신중일 기자



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

Q 올해 서울불교국제박람회에서는 '무해력' 트렌드를 확인할 수 있었습니다. 작고 귀엽고 재미있는 불교 굿즈들의 완판행렬이 이어졌는데요. 사람들이 '무해'해 보이는 물건, 존재에 열광하는 이유가 무엇일까요.

요즘 10, 20대 청년들 사이에서 귀엽고 순한 느낌의 물건들이 인기를 끄는 건, 단순히 유행이라기보다 마음의 피로 때문이라고 생각합니다. 사회는 계속 불안하고, 사람들 사이의 경쟁은 심해지고, 부모의 기대는 큰데 현실은 그렇지 못하잖아요. 이럴 때 자극적이지 않고, 상처 주지 않는 '무해한' 것들에서 위안을 찾는 거죠. 한국의 무해력 트렌드도 결국은 힘든 현실 속에서 작은 평온을 찾으려는 노력으로 보입니다.

액막이 명태 인형이나 서툴러 보이고 대충 그린 듯한 다꾸(다이어리 꾸미기) 스티커, 청년층이 많이 찾는 점복, 점성술, 타로, 사주 카페 등도 같은 맥락이죠. 이런 것들이 젊은 세대에게 심리적 안전지대가 되어 주는 겁니다. 휘발성이 강한 위로이긴 하지만, 그만큼 청년들이 기댈 곳을 찾아 끊임없이 움직이고 있으며, 동시에 그들이 정착하고 지속적으로 마음 줄 곳이 없다는 것을 보여줍니다.

이런 흐름 속에서 '무해력'은 단순한 유행을 넘어 시대의 감정이자 구조적 피로에 대한 응답이라는 점에서 주목할 필요가 있다고 생각합니다.

Q 무해력 트렌드가 불교에 시사하는 바가 무엇일까요.

불교는 본래부터 생명을 해치지 않고, 상생하며, 자비를 실천하는 삶을 강조해 왔잖아요. 그런 점에서 지금 청년들이 찾는 '무해함'은 불교와 맞닿아 있습니다. 무해력은 그냥 아무것도 하지 않는 게 아니라, 어떻게 살아야 덜 상처 주고 덜 상처받을 수 있을지 고민하는 태도입니다. 그건 결국 불교에서 말하는 연기적 존재양식이나 자비심이 지향하는 삶과 이어집니다.

여기서 한 가지 더 짚어봐야 할 점은, 청년들이 끊임없이 마음 둘 곳을 찾고 있다는 것입니다. 마음의 안식처, 말하자면 심리적 안전지대를 찾고 있는데, 그게 더는 전통적인 종교 기관의 모습은 아니라는 거죠. 청년들에게 기성 종교는 너무 낯설거나, 때로는 부담스럽게 느껴집니다.

오히려 불교박람회에서 파는 귀여운 굿즈나 향, 조용히 혼자 명상할 수 있는 어플 등에서 유대감을 느낍니다. 그런 점에서 보면, 불교는 지금 청년들에게 일종의 '새로운 종교'로 다가가고 있는 셈이죠. 하지만 정작 사찰에 가보면, 여전히 예전 방식의 의례와 문화가 중심이 되어 있고, 이 간극은 꽤 큽니다.

이런 간극을 어떻게 메울지 불교는 고민해야 합니다. 결국 청년들이 '무해하다'고 느끼는 불교는 그들과 감정적으로 연결되는 불교여야 합니다. 관계에서 상처받고, 사회적 기대에 짓눌리고, 미래가 불안한 청년들에게는 단순한 소비로 그치는 위안이 아니라, 삶의 양식으로 이어질 수 있는 무해함이 필요합니다. 불교는 여기서 큰 역할을 할 수 있습니다.

예를 들어 연기적 사고방식, 모든 것이 관계 속에서 존재하고 영향을 주고받는다는 관점은 청년들이 겪는 상처가 개인의 실패나 약함 때문이 아니라 구조적 관계 속의 문제임을 이해하게 합니다. '동체대비', 곧 '나와 너의 고통이 다르지 않다'는 마음은 공감과 연대를 가능하게 하죠. 더불어 '소욕지족', 많이 가지려 하지 않고, 적게 가지고도 만족하는 삶의 태도는 요즘 청년들이 꿈꾸는 단순하고 소박한 삶과도 잘 맞습니다.

이제 불교는 무해한 삶의 태도를 단지 말로만 전하는 것이 아니라 생활 속에서 함께 실천하고 체험하게 해주는 방식으로 전환해야 해요. 그래야 무해력이 단지 소비에서 끝나지 않고, 하나의 '살아가는 방식'으로 이어질 수 있고, 그 안에서 불교가 다시 살아날 수 있다고 생각합니다.

심리적 안전지대 찾는 청년에게
불교는 '새로운 종교'로 인식돼
기존 신행과 달라…간극 메워야

타인 아픔 외면 않는 것이야말로
불교가 추구하는 진정한 '무해력'
도심 사찰, 무해한 공간 거듭나야

Q '무해력' 트렌드는 불교에 어떻게 적용되고, 활용될 수 있을까요.

무해한 삶을 지향하는 사람들이 불교를 조금 더 편안하고 일상적으로 접할 수 있도록 하는 게 중요합니다. 예를 들어 사찰음식, 친환경 불교 굿즈, 향, 명상 키트 같은 것들은 단순한 소비재가 아니라 마음을 돌보고 일상에 여유를 주는 통로가 될 수 있죠. 특히 선명상, 마음챙김 같은 수행법은 혼자서 조용히 자기감정을 정리할 수 있는 방편으로 요즘 세대에게 정말 잘 맞는 방식입니다.

저는 여기서 한 걸음 더 나아갈 것을 제안합니다. '무해력'이 단순하게 소비로 끝나는 트렌드가 되지 않도록 불교가 실질적인 삶의 방식으로 이어질 수 있게 도와야 합니다.

이를 위해 '상처 덜 받고 세상과 어울려 사는 법' '스트레스 덜 받고 사회생활하기' '남에게 상처 덜 주는 슬기로운 생활' '스트레스 없는 사회 만드는 법' 등을 주제로 청년 대상 프로그램 개발을 제안합니다. 불교는 이같은 프로그램을 통해서 청년들에게 실질적인 도움을 줄 수 있어야 합니다.

무해력 트렌드도 다른 트렌드들처럼 상업화되면 의미를 잃고 사라질 수 있습니다. 의미보다는 물건 구입과 SNS 과시로만 소비되는 경우가 많아지면, 정작 그 현상을 만들어낸 근본 원인은 해결되지 않게 됩니다. 그러다 또 다른 트렌드를 찾아 떠나게 되죠.

그래서 불교는 무해함을 단지 '피해를 주지 않음'으로 이해하는 데서 벗어나야 합니다. 무해함은 자신의 이익을 넘어서 개인과 공동체, 사회 모두에게 '무엇이 최선인가'를 고려하는 행동으로 확장돼야 합니다. 윤리적 소비도 좋은 출발이지만, 여기에 '행동'을 더해야 합니다. 지금은 해로운 행동을 피하는 수준이지만, 이제는 해로움을 줄이는 행동을 적극적으로 실천하고 격려해야 합니다.

중요한 건 행동입니다. 무해하게 산다는 건 단지 조용히 있는 게 아니라, 다른 사람의 아픔을 외면하지 않는 태도입니다. 연기의 관점에서 보면, 모든 존재는 연결돼 있습니다. 내가 그 사람의 고통을 알아차리지 못하거나 알아도 외면하면 그것도 또 하나의 해가 될 수 있음을 알아야 합니다.

Q 대중들에게 '무해력 있는 불교'가 되기 위해서는 무엇을 해야 할까요?

'무해력 있는 불교'라는 단어를 단지 스트레스를 덜 주는, 부담 없는 종교로만 이해하기보다는 사람들에게 윤리적 기준과 가치의 지침으로 받아들여지는 선택되는 종교라는 의미가 더해져야 합니다. 불교적 무해함은 조용히 있는 게 아니라, 다른 존재에게 해를 끼치지 않기 위해 적극적으로 노력하는 태도라는 것을 보여줘야 합니다.

여기서 우리는 오계를 다시 주목해봐야 합니다. 오계는 단지 의례나 형식으로서가 아니라, 오늘날을 살아가는 삶의 기준으로 실천하는 방식이 돼야 합니다. 지금 우리 곁에 오계를 삶의 기준으로 삼는 불자는 얼마나 될까요. 우리 스스로 자문해 보고 윤리적 실천이 가능한 환경을 불자들이 만들어 가야 합니다.

사찰도 수행과 의례의 공간을 넘어서 무해한 공간이 돼야 합니다. 특히 도심 사찰은 지역 주민들에게 스트레스를 덜어주는 공간, 도움이 되는 공간, 함께해서 좋은 공간이 돼야 해요.

한 사찰 주지스님께 들은 이야기인데, 요즘 부처님오신날 연등을 다는 분들 중에 무지개 다리를 건넌 반려동물, 반려견이나 반려묘의 이름으로 연등을 다는 분들이 점점 늘고 있답니다. 이건 단지 개인적인 슬픔이 아니라, 사회적 관계의 변화와 새로운 돌봄의 형태를 보여주는 중요한 신호예요. 불교가 이런 아픔을 아무런 선입견 없이 받아들이고, 품어주는 공간이 돼야 합니다.

앞서 이야기한 무해력 교육이나 실천 활동들을 감당할 수 있는 불교 내부의 역량을 키우는 것도 굉장히 중요합니다. 지금 불교의 교육 시스템이나 활동 기반은 사실 많이 부실한 상황이죠. 무해력을 실천하고자 하는 의지를 갖고 있어도, 어떻게 해야 할지, 누구와 해야 할지, 어떤 자원을 활용할 수 있을지 막막한 경우가 많죠. 이런 부분을 불교계가 먼저 인정하고, 실천 역량을 함께 키워야 합니다. 그래야 무해력 있는 불교가 단지 이상이 아니라, 삶 속에서 실현될 수 있습니다.

이제 불교는 이런 점들을 윤리적 가치와 행동 기준으로 제시해야 할 때라고 생각합니다. 그래야 무해력이 하나의 사회적 감수성을 넘어서, 삶의 방식이자 공동체적 실천으로 발전할 수 있습니다.



이명호 소장은… 사회학(한양대)과 사회복지학(동신대)을 전공했다. 한양대, 동국대, 중앙승가대에서 강의했고, 경희대 종교시민문화연구소에서 연구교수로 활동했다. 현재는 인드라망생명공동체 인드라망연구소에서 불교적 가치에 근거한 생태문명(생명평화)과 생태마을, 마을공동체에 대해 연구하고 있다.

불기2569(2025년) 부처님오신날

세상에 평안을 마음에 자비를



대한불교조계종 제15교구 본사

불지종가 국지대찰

영축총림 통도사

WORLD HERITAGE TONGDOSA

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

World Heritage in the Republic of Korea

대한불교조계종 종정예하 중봉 성파

방장 향우 명신

수좌 현덕

주지

사부대중 일동

경남 양산시 하북면 통도사로 108 (지산리583)

전화 055)382-7182 팩스 055)382-7196 www.tongdosa.or.kr