사랑이 왜 폭력으로 변해 가는가

현불논단



효록 스님
다르마심리상담명상센터 대표

2월과 3월, 14일 거리는 꽃과 선물로 물든다. 연인들은 서로의 관계를 확인한다. 그런데 이별 통보 뒤에 벌어지는 폭력과 비극 소식도 함께 들려온다. 사랑과 폭력이 공존하는 이 역설적 현실을 어떻게 봐야 할까. "내 말을 들어주지 않아서요"라는 가해자의 말 뒤에는 더 깊고 어두운 마음의 원리가 숨어 있다.

불교는 인간의 고통이 탐(貪)·진(瞋)·치(癡)에서 비롯된다고 가르친다. 이 세 독의 흐름을 보면, 사랑이 어떻게 폭력으로 변하는지 보인다.

'탐'의 뿌리는 결핍이다. 사랑받고 싶은 마음은 자연스러운 감정이지만 문제는 이 마음이 "너 없이는 난 살 수 없어"라는 비합리적인 신념으로 굳어질 때 시작된다. 이때부터 사랑은 소유로 변한다.

어린 시절 충분한 정서적 돌봄을 받지 못하고 자란 경우 내면에 스스로를 지탱해 줄 안정된 토대가 형성되기 어렵다. 이 빈자리를 채우기 위해 어른이 된 뒤 특정인에게 과도하게 기대게 된다. 물론 모든 것을 어린 시절 상처로만 설명할 수는 없다. 타고난 기질, 충동 조절 능력의 차이도 분명히 영향을 미친다. 그러나 보다 근본적인 진실은 집착이 대부분 두려움에서 자란다는 점이다.

헤어지자는 말을 듣는 순간 '탐'은 한순간에 '진'으로 뒤집힌다. 분노가 끓어오른다. 그런데 이 분노 아래엔 두려움이 있다. "난 버려질 거야",

유년기 정서적 돌봄 부재, 관계 집착으로
사랑받으려 집착-좌절-분노-후회 악순환
집착 멈추고 분노 말며 어리석음 깨뜨려야

"난 가치 없는 사람이야"라는 공포와 수치심이 자리하고 있다. 신경과학적으로 보면, 거절과 상실의 충격은 뇌의 편도체를 활성화시키고 몸을 과각성 상태로 몰아넣는다. 이때 이성적인 판단은 뒤로 밀려나고, 생존 본능이 앞선다. 어릴 때 충분히 진정되어 본 경험이 없는 사람일수록 스스로를 달래는 힘이 약하다. 아무도 잡아 주지 않은 신경계는 결국 폭발하고 만다.

또 어린 시절 폭력·위협을 경험한 아이는 살아남기 위해 무의식적으로 '강자'의 자리에 서기도 한다. 약자의 공포를 다시는 느끼지 않기 위해서다. 그 결과, 과거에 깊이 상처받았던 사람이 어른이 되어 가해자가 되는 슬픈 역설이 생긴다.

'치'는 자기 마음을 알지 못하는 상태다. 사랑받고 싶어 집착하고 집착이 좌절되면 분노하며 분노가 지나면 후회와 공허가 밀려온다. 그리고 다시 외로움 속에서 새로운 집착이 시작된다. 이 순환은 반복된다. 그러면서도 정작 그 안에 있는 사람은 자신이 왜 그러는지 모른다.

사회 구조도 한몫을 한다. 관계 중심의 문화 속에서 이별은 실패처럼 여겨진다. 체면을 중시하고 SNS로 서로 비교하는 환경은 자존감을 더욱 불안하게 만든다. 특히 감정을 드러내지 말라고 배워 온 이들은 두려움과 상실감을 제대로 표현하지 못한 채, 그것이 분노로 터져 나오게 된다.

그렇다면 우리는 어떻게 해야 할까. '탐'을 알아차리고 멈추는 선택, '진'을 행동으로 옮기지 않는 선택, '치'를 깨뜨리기 위해 자기 자신을 들여다보는 선택, 이것은 결코 쉽지 않지만 가능한 일이다.

사랑도 변한다는 무상(無常)의 진리를 받아들이지 못할 때 사랑은 집착이, 집착은 폭력이 된다. 데이트 폭력의 해법은 자기 마음을 보는 힘을 기르는 데 있다. 가정과 학교, 사회가 함께 감정을 다루는 법, 관계를 성찰하는 법을 가르쳐야 한다.

머니 무브 시기, 불교도의 마음가짐

〈Money Move〉

세간과 출세간



이명호
인드라망생명공동체 인드라망연구소장

요즘 한국 사회에 '머니 무브(Money Move)'가 주요한 용어로 등장했다. 이 용어의 뜻처럼 부동산 중심의 자산 시장이 주식으로 이동하고 있으며, 코스피 지수는 연일 최고치를 경신하고 있다. 근래의 활황을 전문가들은 정부 정책과 산업 흐름 변화, 특히 반도체 호황이 맞물린 결과로 설명한다. 이 흐름에서 많은 사람들이 주식 시장에 참여하고 있으며, 많은 사람들이 수익을 경험하고 있다. 이러한 상황에서 우리 불교도는 어떻게 해야 하고 어떤 마음과 태도를 지녀야 하는가?

불교는 욕망 자체를 무조건 부정하지 않는다. 더 나은 삶을 바라는 마음, 미래를 준비하려는 의지는 자연스럽다. 그러나 욕망이 구하는 그 무엇에 매달리기 시작하면 탐욕이 된다. 탐욕은 만족할 줄 모르고 대상을 바꿔 가며 끝없이 확장하고 결국 그 사람을 파괴한다.

탐욕은 괴로움의 원인이다. 더 벌고 싶고 남보다 앞서고 싶으며 뒤처지지 않으려는 마음이 멈추지 않을 때 우리는 이미 탐욕의 한가운데 서 있는 것이다. 그래서 불교는 소욕지족(少欲知足)을 말한다. 욕망을 없애라는 뜻이 아니라, 적게 욕망하고 그것에 만족하는 단순 소박한 삶의 태도다. 욕망을 절제하고 이를 위한 수행을 통해 진정한 행복에 이를 수 있다는 가르침이다. 소욕지족은 가난한 삶이 아니라, 보시(布施)와 자비(慈悲), 지

보시·자비·지계행 소욕지족의 태도로
타인과 비교 말고 내 마음 점검하며
수익의 일부, 이웃과 사회 위해 나눠야

계(持戒)를 실천하는 생활 양식이다. 욕망을 줄이는 삶은 나 혼자 적게 소유하는 차원을 넘어, 자원이 더욱 공정하게 분배되고 연대가 살아나는 토대를 만든다. 결국 소욕지족은 개인의 마음 수행이면서 동시에 공동체를 살리는 길이기도 하다. 이를 주식 투자에 적용해 보면 어떨까.

첫째, 계획을 세우고 그 계획에 따라 주식 투자를 실천한다. 오를 때 들뜨고 내릴 때 흔들리는 마음에 끄달리지 않는 자세, 이것이 곧 정념(正念)과 정정진(正精進), 정명(正命)의 실천이다. 시장 상황에 휘둘리고 있지는 않은지, 자신의 마음을 점검하는 것이 중요하다.

둘째, 타인과 나를 비교하지 않는다. 수익이 나의 가치를 증명하지 않는다. 남보다 더 벌었는가, 덜 벌었는가에 따라 자신을 평가하는 마음은 이미 탐욕에 빠진 상태다. 불교는 소유가 아니라 마음과 행위를 기준으로 자신을 돌아보라고 가르친다.

셋째, 수익의 일부를 사회에 환원한다. 지금의 수익은 나 개인의 능력만으로 이뤄진 결과이기보다 수많은 조건과 인연이 모여 만들어진 연기(緣起)의 산물이다. 그렇다면 그것은 온전히 나만의 몫이라고 말하기 어렵다. 그 일부를 이웃과 사회를 위해 나누는 일은 자비의 실천이며 욕망을 절제하는 구체적인 수행이다.

욕망을 절제하고 행위의 동력으로 활용하면 삶에 도움이 되지만, 집착하면 탐욕이 된다. '부자아빠', '벼락거지'처럼 탐욕을 조장하는 위험은 언제나 우리 곁에 있으며, 지금은 그 위험이 조금 더 거세진 시기이다. 이러한 시기일수록 주가의 등락에 마음을 두기보다는 혹시 욕망에 끌려가고 있지는 않은지 스스로 묻는 태도가 요청된다.

社 說

밀라노 결실, 스포츠 포교의 길을 묻다

2026 밀라노·코르티나담페초 동계올림픽에서 스노보드 국가대표 김상겸·유승은 선수가 값진 메달을 들어 올렸다. 두 선수의 도전사는 한국 스포츠의 성취이자, 묵묵히 응원해 온 불교계의 기도와 원력이 함께 빚어낸 결실이기도 하다.

남양주 봉선사 주지 호산 스님은 2003년부터 '달마배 스노보드 대회'를 열어 설상 종목 꿈나무를 발굴·육성해 왔다. 스노보드에 대한 관심이 극히 낮았던 당시 호산 스님은 열악한 환경 속에서도 보드를 놓지 않던 청소년들에게 장비와 장학금을 지원하고 템플스테이와 기도로 버팀목이 돼 주었다. 2018년 평창 동계올림픽에서 은메달을 딴 이상호 선수를 비롯해 이번 밀라노 대회에서 활약한 선수들 다수가 이른바 '달마키즈'다. 이는 스포츠가 불교의 자비 정신과 만났을 때 얼마나 큰 시너지를 낼 수 있는지를 보여 준다.

개인 원력 넘어 제도 체계화해야
미래 인재 양성 · 생활 체육 확대

조계종은 그간 체육인전법단과 체육인불자연합회를 중심으로 선수 법회, 상담, 장학 지원 등을 이어 왔다. 올림픽 선수촌 법당에서의 법회와 마음수행은 승패의 압박 속에서 흔들리는 마음을 다잡는 심리적 버팀목이 돼 왔다.

최근에는 생활체육을 통한 포교의 지평도 넓어지고 있다. 조계종 중앙신도회는 골프대회와 파크골프대회를 열어 포교 역량을 결집에 나서고 있다. 강화 전등사의 게이트볼대회, 파주 보광사의 배드민턴대회는 주민과 불자가 함께 어울리는 화합의 장으로 자리 잡았다. 남해 용문사 등 지역 사찰들이 유소년 체육클럽에 후원금을 전달하는 사례도 늘고 있다.

이제는 한 걸음 더 나아가 '미래 인재 양성'이라는 더 넓은 바다를 바라봐야 한다. 올해 불교계 공익법인 아름다운동행이 추진하는 '체육 인재 성장 지원사업'은 그 가능성을 보여 주는 반가운 신호다. 전국 중·고등학교 재학생 가운데 체육 분야 유망주를 발굴해 안정적인 훈련 환경과 지속적 성장을 지원하겠다는 계획은, 스포츠 포교를 미래 세대 포교와 연결하는 실질적 전략이다. 어린 선수들이 훈련 과정에서 자연스럽게 불교 인연을 맺고 정서적 안정을 찾는다면, 이들은 훗날 한국 스포츠계를 이끄는 불자 리더로 성장할 수 있을 것이다.

스포츠는 몸을 단련하는 행위이지만, 동시에 마음을 다스리는 수행이 될 수 있다. 기록을 단축하고 기술을 연마하는 과정은 곧 자신과의 싸움이다. 한계를 넘어서는 순간에는 겸손과 인내가 필요하고, 팀워크 속에서는 연기(緣起)의 이치를 체득한다. 승패를 초월해 최선을 다하는 자세는 수행자의 정진과 다르지 않다. 그러기에 운동장과 경기장은 불교적 가치가 자연스럽게 스며들 수 있는 생활 포교의 현장이다.

그간 개별 사찰과 스님의 원력에만 의존해 왔다면 이제는 스포츠 포교 전담 기구의 기능을 강화하고 전문화 방안을 모색해야 한다. 선수와 지도자를 위한 마음수행 프로그램을 표준화해 보급하고, 장기적 장학사업을 펼칠 필요가 있다. 사찰과 복지관 등과 연계해 생활체육 동호회와 청소년 스포츠 클럽을 조직하는 것도 필요하다.

밀라노 설원에서 울려 퍼진 환호가 한국불교 스포츠 포교의 새 막을 여는 신호탄이 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 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간)
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

마이크 하나만 바꿔도
수 천번의 내 염불이 내 귀에 신명으로 힐링되니 보물이 따로 없다.
본 마이크는 시중에 없고 있을시는 일천만원 포상!....지금 이 글은 법적증서
전화하시면 전국을 다니며 시설함으로 귀 사찰 부근을 지날때만 본사 유선 마이크로 소리만 비교시 귀 법당의 마이크 가격이 수 백만원이라도 본사 마이크와 비교시 놀라운 차이 확인!
소리비교비용은 커피 한잔!
▣ USB겸용 앰프1, 스피커 4개, 헤드셋 핀 핸드무선마이크, 무선마이크 종류별 4개, 유선마이크 1개 가격 50만원 (스탠드 포함) 시설가격 190~수 천만원까지 (설악 신흥사 설법전 1400만원 시설 확인해 보세요)
▣ 주소 : 경남 김해시 진례면 진례로 백팔 명품Sound 명품사운드 대표 박 공 희 ☎ 055-343-1191, 010-9471-2026
충전식 / 출력 300kw / 헤드셋 무선 2개
유선 2개 마이크 4개 동시사용, USB 동시녹음
실내 100평 가능 / 야외사용 겸용 (스탠드 포함)
가격 ₩ 60만원
넥타이핀마이크 2개, 헤드셋마이크 2개, 마이크 숫자 4개
▣ 한국사찰 각종 재 필수품 주문 방문설치, 사용설명
시중에 없음
본 제품은 무선마이크
현장 방문 시설가격 ₩ 60만원
마이크 마이크
시중에 없음
특징 : 마이크와 2m거리에서도 성우 음성으로 화답!
현장 방문 시설가격 ₩ 60만원

탈 종 공 고
• 사찰명 : 홍연사
• 주 지 : 홍안 스님(속명 : 김주섭)
• 주 소 : 전남 여수시 화양면 자은골길 29-1
위 사찰과 위 본인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아
이에 탈종함을 공고합니다.
2026년 3월 4일
한국불교태고종 총무원장 법하

탈 종 공 고
• 사찰명 : 재단법인 법성재단 법성사
• 이사장 : 법련 스님
• 주 소 : 경상남도 창녕군 계성면 계성화왕산로 187
상기 사찰은 대한불교관음종
종헌 · 종법을 여법히 수행할 수
없음으로 이에 탈종 함.
불기 2570(2026)년 1월 25일
대한불교 관음종 총무원장 법하