의존의 두 얼굴

현불논단



효록 스님
다르마심리상담명상센터 대표

우리는 혼자 결정하기 어려워 누군가에게 답을 구하거나, 힘들 때마다 가까운 사람을 찾는 모습을 보면 "의존적"이라고 말한다. 그 마음에는 상대에게 기대어 불안을 달래고 안심하려는 '나를 돌봐 줘'라는 바람이 있다. 그런데 또 다른 의존의 얼굴이 있다. 상대에게 필요한 존재가 됨으로써 관계의 안전과 자기 가치를 확인하려는 마음이다. 이 마음은 때로 사랑과 헌신, 타인을 돕는 모습으로 나타나기에 알아차리기가 쉽지 않다.

인간은 태어나면서부터 누군가에게 의지해야 살아갈 수 있다. 어린아이에게 '나를 돌봐 줘'라는 마음은 나약함이 아니라 생존과 관계를 위한 자연스러운 욕구다. 브룩 피니는 필요할 때 충분히 의지할 수 있었던 사람일수록 오히려 스스로 서고 세상을 더 자유롭게 탐색할 수 있다고 봤다. 그러므로 성숙은 필요할 때 기대고 힘을 회복하면 다시 자기 발로 걸어갈 수 있는 능력에 가깝다.

어린 시절 자신의 욕구를 충분히 표현하기 어려웠거나, 돌봄 받기보다 주변 사람의 감정과 필요를 먼저 살펴야 했던 경험이 반복됐다면, 마음에 다음의 공식이 만들어질 수 있다. '내가 당신을 돌보면 당신은 나를 필요로 해요. 당신이 나를 필요로 하면 나는 중요한 사람이 되죠. 내가 중요한 사람이라면 당신은 나를 떠나지 않을 거예요.' 그 밑에는 나를 떠날지도 모른다는 두려움이 자리하고 있을지도 모른다. 어떤 사람에게는 누군가를 돌보고 문제를 해결하며 필요한 사람이 되

상대에 기대려는 의존적인 마음속엔
불안 달래고 안정감 얻으려는 마음도
'소중한 나' 돌보며 중심 잃지 않아야

는 편이 더 익숙하고 안전할 수 있다. 그 곁에는 '누군가에게 필요한 사람이 돼야 나는 가치 있는 사람'이라는 믿음이 있을 수 있다. 그래서 상대가 나를 필요로 하지 않을 때, 두려움과 무가치감이 함께 올라올 수 있다.

'내가 이렇게까지 해줬는데 왜 내 말을 안 듣지?'라는 서운함과 분노가 느껴진다면, 마음을 들여다볼 필요가 있다. 물론 돌봄에서 오는 소진과 분노가 모두 의존에서 비롯되는 것은 아니다.

두 의존을 탱고에 비유해 보자. 한 사람은 "당신 없이는 내가 안 돼"라고 하고, 다른 사람은 "나 없이는 당신이 안 돼"라고 한다. 서로의 욕구가 맞물려 처음엔 아름다운 춤처럼 보일 수 있다. 그러나 두 사람 모두 상대를 통해 불안을 달래고 안정감을 얻으려 하기에, 한 사람의 불안은 다른 사람에게 전해지고 관계 전체를 흔들 수 있다.

건강하지 않은 의존 관계에서 어떻게 자유로워질 수 있을까? 먼저 상대에게 향하던 시선을 자기 내면으로 돌릴 필요가 있다. 돕고 해결하려는 행동으로 곧바로 나아가기 전에, '내가 필요 없는 사람이 되거나 이 사람이 나를 떠날까 봐 두려운 것은 아닐까?' 하고 마음을 알아차려 보는 것이다. 그리고 차츰 이렇게 말할 수 있어야 한다. "나는 나를 돌볼 수 있어요." 또 "당신이 나를 필요로 하지 않아도 나는 여전히 소중한 사람이에요. 나는 당신을 도울 수 있지만, 꼭 필요한 사람이 돼야만 하는 것은 아니에요."

상대의 손을 잡아 주는 것과 상대가 내 손을 놓지 못하도록 붙잡는 것은 다르다. 필요할 때는 손을 내밀고, 누군가 내민 손을 잡아 주며, 때가 되면 그 손을 놓아줄 수 있는 것. 서로에게 기대면서도 각자의 중심을 잃지 않는 것. 어쩌면 그것이 함께 출 수 있는 가장 아름다운 춤인지도 모른다.

첫사랑 같은 불교

세간과 출세간



이명호
인드라망생명공동체 인드라망연구소장

며칠 전 조계종연구소에서 발표를 마치고 집으로 가기 위해 KTX를 기다리고 있었다. 플랫폼에서 젊은 남녀 몇 사람이 나누는 대화가 귀에 들어왔다. 화제는 첫사랑의 경험과 의미였다. 그들 이야기를 듣고 있으니 문득 멀게만 느껴졌던 청년들이 가깝게 느껴졌다.

오늘의 청년들을 언론에서는 흔히 'N포 세대'라고 부른다. 연애와 결혼, 출산을 포기한 '삼포 세대'에서 시작된 말이다. 하지만 그날 청년들의 이야기는 달랐다. 교육을 마치고 저녁 늦게 돌아가는 여정 속에서도 첫사랑을 이야기하고 있었다. 실제 조사에서도 청년들은 여전히 연애와 사랑, 결혼을 원하고 있다. 다만 경제적 불안과 주거 문제, 일자리와 미래에 대한 불확실성 때문에 그것을 실현하기 어려울 뿐이다. 청년들은 사랑을 포기한 것이 아니라, 여전히 사랑을 꿈꾸고 있다.

이런 생각을 하다 불교에 대한 청년들의 관심이 첫사랑과 비슷하다는 생각이 들었다. 괴테는 젊은 시절 프리데리케를 만나 사랑하면서 그녀뿐 아니라 그녀를 둘러싼 풍경과 세계를 새롭게 경험했다. 수십 년 후에도 그 만남은 자신의 삶을 돌아보는 중요한 기억으로 남았다. 첫사랑은 누군가를 처음 사랑한 경험이라기보다는 누군가를 만나 이전과 다른 자신과 세계를 처음 발견하는

불교 교리·문화에 호기심 가진 청년 증가
신행 연결 위해 불교공동체 곁 내어줘야
청년 포교 방안·방향 제시 총무원장 기대

사건인지도 모른다.

그렇게 생각하면 최근 청년들이 불교를 만나는 모습도 흥미롭게 보인다. 템플스테이를 찾고, 명상에 관심을 갖고, 불교박람회를 찾아가며, 불교 교리와 문화에 호기심을 보이는 젊은이들이 늘고 있다. 물론 이 현상이 청년 불자의 증가를 의미하지는 않는다. 하지만 자신들의 삶과 거리가 멀다고 생각했던 불교를 청년들이 다시 바라보기 시작했다는 사실은 중요하다. 어쩌면 지금 많은 청년들에게 불교는 '첫사랑' 단계에 있는지도 모른다.

불교와의 첫 만남에서 새로운 세상을 경험하고 새로워진 자신을 발견한 청년들에게는 그 설렘을 이어갈 관계가 필요하다. 첫 만남이 안정적이고 지속적인 관계로 이어지려면 서로를 알아가는 시간과 기댈 수 있는 공간이 필요하다. 청년들이 박람회나 템플스테이에서 느낀 호감이 관심으로 그리고 신행으로 이어지려면, 불교공동체가 그들에게 곁을 내어주어야 한다.

어떻게 사람들에게 곁을 내어줄 것인지를 고민하는 것도 총무원장의 중요한 역할이다. 그래서 총무원장이라는 자리는 한국불교가 사회와 사람들을 어떻게 만날 것인지를 모색하고 방향을 제시하는 자리이기도 하다. 이번에 선출될 총무원장 스님은 사람들이 불교를 처음 만나게 하는 데 그치지 않고, 그 만남이 오래 이어지게 하는 분이면 좋겠다. 청년들이 불교를 통해 불안과 우울, 경쟁의 무게를 조금 내려놓고, 이전과는 다른 자신을 만나고, 사람들과 새로운 관계를 맺고, 새로운 세계를 발견하면 좋겠다. KTX역에서 첫사랑을 이야기하던 청년들을 보면서, 이런 불교와 세계를 꿈꿨다.

社 說

태고종 연임제, 종도 공의가 기준이다

태고종이 총무원장 임기를 현행 4년 단임제에서 '1회 연임제'로 변경하는 종헌 개정을 다시 추진하고 있다. 오는 9월 16일 중앙종회에 상정될 예정인 이번 개정안은 지난해 한 차례 부결된 사안이라는 점에서 더욱 주목된다. 단임제 도입 14년 만에 임기제도를 손질하는 만큼, 이번 논의는 태고종의 운영 원칙과 견제와 균형, 종단의 미래를 함께 고민하는 계기가 돼야 한다.

태고종이 총무원장 단임제를 도입한 것은 2011년이다. 당시 종단 운영을 둘러싼 갈등이 격화되고 총무원장 멸빈이라는 초유의 사태까지 발생하면서 장기 집권과 권력 전횡을 막기 위한 제도적 장치로 4년 단임제가 마련됐다. 이후 단임제는 총무원장에게 집중될 수 있는 권한을 분산하고 종단 운영의 투명성과 민주성을 높이는 데 일정 부분 기여해 왔다.

단임제 도입 14년 만의 임기제도 손질
충분한 소통으로 종도 공의 담아내야

그러나 4년이라는 임기 안에 장기적인 종책을 수립하고 성과를 내기에는 현실적인 한계가 있다. 임기 후반 레임덕으로 주요 사업의 추진력이 떨어질 수 있고, 후임 총무원장이 전임자의 종책을 이어가지 않을 경우 어렵게 추진한 사업이 중단되는 문제도 발생한다. 대정부·대사회 활동과 이웃 종단과의 교류처럼 지속성과 일관성이 요구되는 분야에서도 걸림돌이 될 수 있다.

하지만 연임이 허용되면 총무원장의 인사·예산·행정권이 장기간 유지되고, 선거에 미치는 영향력 또한 커질 수 있다. 특히 감사·사정 기능에 총무원의 간접적인 영향력이 장기화되면 견제와 균형의 원리가 약화될 가능성도 배제할 수 없다.

중요한 것은 어떤 제도가 태고종의 현실에 더 부합하고 종단 발전과 종도들의 권익에 도움이 되는지를 냉정하게 따지는 일이다.

그런 점에서 이번 종헌 개정 논의는 지난해의 부결 과정에서 교훈을 찾아야 한다. 당시에도 중앙종회 내부에서는 개정 필요성에 공감하는 목소리가 높았지만, 종도들과의 충분한 소통과 토론이 부족했다는 지적이 제기됐다.

종헌은 종단의 운영 원리와 구성원의 권리와 의무를 규정하는 최고 규범이다. 따라서 종헌을 바꾸는 일에는 그만큼 신중한 접근과 폭넓은 의견 수렴이 필요하다. 특히 총무원장 임기제도는 선거와 권력 구조에 직접적인 영향을 미치는 만큼 찬반 논리를 충분히 공개하고 종도들이 판단할 수 있는 숙의의 장을 마련해야 한다.

법규위원회가 최근 연임제 개헌을 "시대적 요구이자 숙원"으로 규정하고 종단 발전과 형평성의 원칙에 부합한다고 밝힌 것도 경청할 필요가 있다. 동시에 원융회가 제기한 권력 집중에 대한 우려 역시 가볍게 넘겨서는 안 된다. 양측 모두 종단을 걱정하는 목소리라는 점에서, 어느 한쪽을 배제하기보다 두 입장을 제도 설계에 함께 담아내고 종도들의 동의를 얻어야 한다.

연임 자체보다 중요한 것은 연임을 허용하면서도 권력이 독점되지 않도록 종단 운영의 균형을 어떻게 설계하느냐다. 종도들의 뜻을 충분히 묻고 그 공의를 제도에 충실히 반영할 때, 이번 종헌 개정 논의는 종단의 제도와 민주성을 한 단계 성숙시키는 계기가 될 수 있을 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) 9월 2일

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) 9월 2일

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) 9월 2일

대한불교삼론종 총무원장 남륜 스님