몸을 잃어버린 불교, 다시 몸을 묻다

현불논단



효록 스님
다르마심리상담명상센터 대표

나는 2016년부터 서울불교대학원대학교에서 불교상담을 지도하고 있다. 그런데 올해 학교에 불교학과가 사라지고, 대신 '소마틱심리치료학'이라는 새로운 교과 과정이 신설됐다. 예견된 변화였지만, 안타까움은 쉽게 가시지 않는다.

불교학이 사람들의 관심에서 멀어지는 반면, 소마틱심리치료에는 사람들이 모여들고 있다. 이 현상을 단순히 시대의 유행이나 학문적 트렌드로만 설명할 수 있을까? 혹시 우리가 부처님 가르침을 제대로 이해하지 못했고, 현대어로 충분히 번역하지 못했으며, 무엇보다 고통받는 이들 삶에 피부로 와닿게 전달하지 못한 것은 아닐까?

'소마틱(somatic)'이란 '주관적으로 경험되는 몸'을 뜻한다. 소마틱심리치료는 마음의 문제를 몸을 통해 다루는 접근으로, 트라우마와 불안, 과각성과 해리 같은 현대인의 고통을 신체감각, 호흡, 긴장과 이완, 안전감의 회복이라는 몸의 언어로 접근한다. 그러나 이것이 새로운 발견일까? 소마틱의 몸은 부처님께서 말씀하신 몸과 다른 걸까?

불교 수행을 떠올려 보자. 부처님은 처음부터 몸을 떠난 수행을 말씀하지 않았다. 호흡을 관찰하라고 했고, 걷고 앉고 눕는 몸의 자세를 알아차리라고 했으며, 신념처(身念處)를 수행의 첫 자리로 두었다. 마음은 언제나 몸의 감각과 느낌 위에서 관찰됐고 몸은 깨달음을 방해하는 대상이 아니라 법이 드러나는 자리였다. 그럼에도 우리는 어느

마음을 몸으로 접근하는 소마틱 치료
이미 부처님이 오래전 말씀하신 것들
'마음 종교'로만 읽힌 불교 되돌아봐야

순간 불교를 '마음의 종교'로만 이해하게 됐다.

한국불교의 수행 전통은 마음의 전환을 강조해 왔다. 〈반야심경〉, 일체유심조, 화두와 간화선은 깊이 있는 통찰을 제공해 왔으나 그 과정에서 몸은 점점 말해지지 않게 됐고, 수행의 장으로 충분히 다뤄지지 못했다.

시대가 달라졌다. 사람들은 더 이상 관념적인 깨달음의 언어만으로 위로받지 못한다. 불안한 몸으로 밤을 지새우고 숨 막히는 공포 속에서 하루를 견디며 과거 상처가 몸의 반응으로 되살아나는 시대를 살고 있다. 이런 이들에게 "마음을 바꾸라"는 말은 부담이 될 수 있다. 마음은 누구의 명령도 따르지 않는다. 그래서 사람들은 불교가 아니라 소마틱을 찾는다. 교리가 아니라 지금 이 몸이 조금이라도 안전해지는 경험을 찾는 것이다.

그러나 나는 이 현상을 불교의 패배로 보지 않는다. 오히려 불교가 스스로를 되돌아볼 기회라고 생각한다. 소마틱심리치료가 새롭게 발견했다는 것들은 부처님께서 이미 오래전에 말씀하신 것들이다. 우리가 놓친 것은 가르침이 아니라 그것을 몸의 언어로 전달하는 방식일지도 모른다.

인도에서 명상할 때 지도자는 "몸은 사원"이라고 말했다. 사원은 함부로 다룰 수 없는 공간이고, 늘 돌보고 정화해야 하며, 수행이 실제로 이뤄지는 자리다. 이 모든 의미는 그대로 몸에 옮겨진다. 몸은 소모하거나 밀어붙일 대상이 아니라 존중받아야 할 자리이며, 수행은 관념이 아니라 이 몸을 돌보는 구체적인 실천 속에서 일어난다. 몸을 돌보는 수행은 세속적인 자기 관리가 아니라, 이번 생을 통해 드러나는 해탈의 도량이다.

신념처는 경험 중심으로서의 몸이다. 수행은 마음에서 시작되는 것이 아니라 언제나 이 몸에서 일어난다. "뇌는 생각보다 덜 이성적이고 마음은 뇌보다 더 몸에 가깝다"란 현대 과학의 말은 불교의 오래된 통찰을 재확인해 주는 말처럼 들린다.

세대 명칭은 어떻게 폭력이 되는가

세간과 출세간



이명호
인드라망생명공동체 인드라망연구소장

김춘수(金春洙)의 시 '꽃'에는 잘 알려진 구절이 있다. "내가 그의 이름을 불러 주었을 때 / 그는 나에게로 와서 / 꽃이 되었다." 이 시에서 '이름을 부른다'라는 행위는 존재를 알아보고 관계를 맺고 상대를 존중하는 행위다. 이름이 불린 누군가는 관계 속에서 의미를 지닌 존재로 드러나며, 자신을 존중받는 존재로 인식하게 된다. 그래서 이름은 따뜻하고 긍정적인 힘을 가진다. 그러나 이름이 언제나 그렇게 작동하지는 않는다.

이름은 관계를 여는 문이 될 수도 있지만, 동시에 무엇인가를 가두는 틀이 되기도 한다. 세대를 지칭하는 다양한 명칭들이 그렇다. '베이비붐 세대, X세대, 신세대, Y세대, Z세대, MZ세대, 386세대, IMF세대, N포세대' 등등. 이렇게 다양한 세대 이름들은 현실을 설명한다는 명분으로 등장했지만, 현실을 규정하고 적대하는 언어로 변질되고 있다. 일례로 '영포티(Young Forty)'는 트렌디한 감각과 경제력을 갖춘 '젊은 40대'를 뜻했으나, 최근에는 억지로 젊은 척하거나 사회적 지위를 이용해 구태의연한 행동을 일삼는 중년층을 비꼬는 멸칭으로 사용되고 있다.

불교는 이름이 지닌 이러한 위험성을 항상 경계했다. 이름을 붙이는 순간 대상은 특정한 무엇으로 개념화되고 경계가 생기고 형식화되며, 곧 고정된 이미지가 된다. 불교가 경계하는 지점은

특정 연령·성별·정치 성향에 혐오 호칭
상대 적대시·멸절 염원의 언어 확산돼
분별 내려놓고 서로를 바라보는 연습해야

바로 여기다. 이름은 이해를 돕는 도구가 될 수도 있지만, 동시에 대상을 단순화하고 왜곡한다. 최근 한국사회의 분위기는 이를 분명하게 보여 준다. 특정 연령 집단이나 성별, 정치적 성향에 이름을 붙이고, 그 이름에 부정적 이미지를 덧씌운다. '영포티, 한남, 한녀' 같은 말은 이제 단순한 호칭이 아니라 비난의 표지가 되었고, '틀딱충, 급식충' 등과 같은 혐오의 언어도 아무렇지 않게 소비된다. 더 심각한 문제는 이런 표현들이 언론을 통해 확산하고 있다는 점이다. 상대를 적대시하고 멸절을 염원하는 언어가 어느새 일상이 됐다.

무엇을 해야 하는가? 무엇을 할 수 있을까? 대안은 단순하다. 이름에 구속되지 말자는 것이다. 어떤 집단도 단일하거나 균질하지 않다. 비슷한 연령대의 사람들이라도 구체적 경험과 환경과 조건이 다르다. 다양한 특성이 혼재할 수밖에 없다. 사람은 관계와 조건 속에서 끊임없이 변화한다. 영포티도, 이대남도, 이대녀도, 586도 고정된 실체가 아니라 다양한 삶의 조건이 교차하는 지점일 뿐이다. 이를 놓칠 때 이름은 폭력이 된다. 다양한 삶의 환경과 조건, 경험을 가진 사람들을 하나의 이미지로 묶어 버리고 분노와 조롱을 투사한다. 우리와 같은 구체적인 이웃인 개인의 얼굴과 삶을 보지 않고, 그 혹은 그녀에게 덧붙여진 '딱지'만을 본다. 이름에 사로잡혀 '여실지견(如實知見)', 즉 있는 그대로를 관찰하고 사유하는 방법을 잃어버렸다. 그래서 지금 우리 사회에 필요한 것은 서로를 바라보는 연습이다. 그 사람에게 붙은 세대 명칭이 아니라, 그 사람이 처한 지금의 환경과 조건을 먼저 묻는 것이다. 자비는 분별을 내려놓는 데서 시작된다. 이름을 부르되, 그 이름에 사람을 가두지 않는 사회. 그럴 때 우리는 다시, 이름을 불러 꽃이 되게 할 수 있을 것이다.

社 說

새해 첫 아침 연 '자비의 108배'

2026년 병오년의 첫 아침, 조계종 총무원장 진우 스님은 서울 봉은사 법왕루에서 우리 사회 곳곳에서 고통받는 이웃들과 함께 108배로 새해를 열었다.

이날 진우 스님과 108배를 올린 이들의 면면은 우리 사회가 당면한 아픈 현실을 그대로 보여 준다. 제주항공 여객기 참사와 산재 사망 이주노동자의 유가족, 차별금지법 제정을 위해 노력하는 활동가들, 빈곤사회연대 활동가와 쿠팡 물류센터 노동자들까지. 사회의 안전망 밖 혹은 차별과 열악한 노동 환경 속에서 신음하는 이들이다.

108배 후 열린 간담회에서 진우 스님은 성소수자들의 목소리와 정부의 방관으로 힘겨워하는 서울 동자동 주민들의 상황, 쿠팡 물류센터의 열악한 노동 환경과 잇따른 사망사고, 이주민 노동자 산재 사망사고 등 구체적 현안을 경청했다.

차별·빈곤·재해로 고통받는 이들 보듬어
고통 원인 직시하고 해결 위한 노력 약속

이들의 절박한 이야기를 들은 진우 스님은 "어려움에 처한 이들을 자비로 보듬는 게 불교가 해야 할 역할"임을 분명히 하고 "수렴된 고충과 현안을 정부와 정치권에 적극적으로 전달해 신속하게 문제가 해결되고 정책에 관철될 수 있도록 노력할 것"을 약속했다.

이날의 만남은 그간 이어져 온 사회적 약자를 위한 행보의 연장선이자 향후 조계종의 책무를 예고하는 장면이다. 조계종은 지난 수년간 사회노동위원회를 필두로 우리 사회 소외된 이웃들과 함께해 왔다. 노동자의 억울한 죽음을 규탄하는 연대활동을 적극 펼쳤고, 진상 규명과 제도 개선에도 목소리를 높였다. 진우 스님이 취임 이후 매년 새해 첫 행보로 소외 이웃을 찾는 것은 이러한 종단의 자비 행보를 더욱 공고히 하겠다는 다짐이다.

특히 불교계가 고통받는 이들에게 위로의 언어를 건네는 것에 그치지 않고, 제도 개선과 정책 반영을 위해 목소리를 냄으로써 종교의 사회적 역할이 무엇인지를 분명히 했다는 점에서 의미가 크다. 고통의 원인을 직시하고, 그 해결을 위해 행동하는 태도는 자비행의 현대적 구현이라 할 것이다.

이러한 기조는 진우 스님의 신년사에서도 드러난다. 진우 스님은 1월 5일 열린 조계종 중앙종무기관 및 산하기관 종무식에서 "불교는 도량 안에 머무는 가르침이 아니라, 고통의 현장으로 걸어 들어가 중생의 마음을 어루만지는 실천의 종교"라며 "사회적 약자, 갈등과 상처의 현장, 불안과 불신이 깊어진 공동체 속에서 불교의 자비와 지혜가 실제 힘이 되도록 하기 위한 노력은 앞으로도 더욱 굳건히 이어져야 한다"고 강조했다.

조계종의 새해 첫 행보에 불자들은 바랄 것이다. 새해 벽두 세운 원력이 지속적인 실천으로 구현되기를. 고통의 자리에 가장 먼저 가서 함께 울고, 듣고, 제도와 정책이 개선되도록 행동하는 종단이기를. 연대의 자리에 선 총무원장 스님의 발원이 불자 모두의 서원이 되기를.

2026년 한 해, 불교계가 사회의 가장 어두운 곳을 비추고 자비 행보를 쉼 없이 이어감으로써 노동자가 안전한 환경에서 일하고, 이주노동자가 억울한 죽음을 맞지 않고, 성소수자가 차별받지 않으며, 빈곤층의 주거권이 보장되는 '불국정토'가 구현되길 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

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) 1월 14일

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) 1월 14일

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) 1월 14일

대한불교삼론종 총무원장 남륜 스님

사)여래불교조계종

종도 모집 안내

사단법인 여래불교조계종은 시대가 요구하는 올바른 불교 모습을 정립하고자 공익법인 여래불교조계종을 창종하고 활발한 활동을 진행하고자 합니다. 불법홍포에 앞장설 전국 종도 스님을 모집하기에 이를 공고합니다. 인천지역 상주하시는 종무원장 스님과 종도 스님들을 모집합니다.

010-6219-4757, 010-5385-3658

불기 2570년(2026) 1월 14일

여래불교조계종 총무원장 덕평 스님