당연함 내려놓는 순간, 삶은 기적이 된다

현불논단



성제 정사
위덕대학교 전법원장

대부분의 사람은 익숙함 속에 파묻혀 살아간다. 물을 마시고 밥을 먹고 숨을 쉬며, 누군가를 만나고 어딘가로 이동하는 일상은 너무 익숙하여 좀처럼 감사의 마음을 불러일으키지 못한다. 그러나 사실 이 모든 것은 결코 당연한 것이 아니다. 어느 하나라도 멈추는 순간 삶은 더 이상 이어질 수 없기 때문이다. 그럼에도 우리는 이미 누리고 있는 것을 알아차리지 못한 채, 부족한 것만 바라본다. 이것이 바로 무명이며, 고통이 시작되는 뿌리이다.

있는 그대로를 보지 못하는 상태를 불교에서는 고통의 시작이라고 말한다. 지금의 삶은 수많은 인연이 모여서 이루어진 결과임에도 불구하고, 우리는 종종 그것을 잊고 비교와 불평 속에서 스스로를 소진한다. 이미 충분한 조건을 가지고 있으면서도 부족하다고 느끼는 삶은, 물을 마시고 있으면서도 갈증을 호소하는 것과 다를 바 없다. 이러한 착각은 바로 '당연하다'는 생각에서 비롯되며, 이 생각이 무너질 때라야만 비로소 감사가 자리 잡을 수 있다.

한 지인은 무릎이 아프기 전까지는 계단을 오르는 일을 특별하게 생각해 본 적이 없다고 했다. 그런데 수술 후 목발을 짚고 몇 주를 생활하면서 생각이 완전히 달라졌다고 한다. 예전에는 귀찮기만 했던 계단 한 층 오르기가 소원이 됐고, 혼자 걸어서 편의점에 다녀오는 일이 기적처럼 느껴졌다는 것이다. 회복 후 다시 두 발로 걷게 되었을 때 그는 말했다.

충분함 대신 부족함만 볼 때 고통 시작
'당연한 것 없다' 인식 전환, 감사 이끌어
수행은 주어진 삶 소중함 발견하는 과정

"잃어버린 건강을 되찾은 게 아니라, 원래 누리고 있던 복을 이제야 발견한 것 같습니다."

감사는 단순한 감정이 아니라 인식의 전환이다. 밥 한 끼를 먹더라도, 거기에는 자연과 인간을 비롯한 수많은 존재의 노력이 담겨 있다. 한 사람과의 만남도, 그 속에는 깊은 인연이 깃들어 있다. 이 사실을 자각할 수 있다면, 삶은 더 이상 무심한 반복이 아니라 의미 있는 과정으로 변화한다. 그래서 수행은 특별한 장소나 형식에 있는 것이 아니라, 지금 이 순간을 알아차리는 데 있다. 숨 쉬고 있음을 알고, 살아 있음을 자각하는 것, 그것이 수행의 시작이다.

특히 '숨 쉬는 사람임에 감사'라는 인식은 삶의 본질을 드러낸다. 숨이 이어진다는 것은 아직 기회가 남아 있다는 의미다. 과거를 후회하거나 미래를 염려하며 현재를 소모하는 삶은, 이미 가진 가능성을 외면하는 태도가 아닐 수 없다. 현재를 온전히 살아가는 것이 곧 현세정화이며, 마음을 밝히는 길이 아닐까. 결국 행복은 외부 조건의 충족이 아니라 마음의 전환에서 비롯된다. 당연함을 내려놓고 매 순간을 새롭게 바라볼 때, 평범한 일상은 곧 수행의 장이 되며, 그 속에서 지혜는 자연스럽게 드러난다.

어쩌면 감사는 거창한 덕목이 아니라 현실을 있는 그대로 바라보는 눈일지 모른다. 아침에 눈을 뜨고 숨을 쉬고, 두 발로 걸으며 누군가와 인사를 나눌 수 있다는 사실 자체가 이미 큰 선물이다. 수행이란 특별한 무엇을 더 얻는 과정이 아니라, 이미 주어진 삶의 소중함을 발견하는 과정일 수 있다. 오늘 하루 당연하게 여겼던 것들을 다시 바라볼 수 있다면, 그 순간 우리의 삶은 부족함의 세계에서 충만함의 세계로 조용히 옮겨가고 있을 것이다.

지구 환경 살리는 '생태 재일'

세간과 출세간



최원형
환경생태작가

미국 해양대기청(NOAA)은 지난 11일 열대 태평양에서 엘니뇨 발생을 발표했다. 태평양 바닷물 온도가 내 삶을 위협할 것이라고 인지하는 사람은 별로 없을 것이다. 기후가 위기라는 말도 더는 위협적으로 느껴지지 않는다. 기후 '변화'에서 기후 '위기'로 용어의 강도는 세졌으나 우리의 감정은 점점 무뎌지기만 할 뿐이다.

불교생태 철학자이자 환경운동가였던 조애너 메이시는 기후 위기보다 더 큰 위기는 위기에 무뎌지는 사람들의 태도라 했다. 기후 위기라고 하면 폭염이나 거세진 태풍, 홍수나 가뭄은 떠올려도 기상이변이 가져올 농업 부문의 재난적인 상황을 떠올리기는 쉽지 않다. 당장은 식품 매장마다 그득한 먹을거리들이 위기의 심각성을 가리고 있기 때문이다.

단군신화에 따르면 환웅이 인간 세상을 다스리기 위해 하늘에서 내려올 때 풍백, 우사, 운사와 함께 왔다. 이들은 각각 바람, 비, 구름을 주관하는 농경사회의 핵심 관직이다. 기후가 인간 삶을 좌우한다는 걸 단적으로 보여주는 사례라 하지 않을 수 없다. 먹고 사는 문제를 관장하는 바람, 비, 구름 생성 메커니즘이 매우 불안정해진 걸 일컬어 기후 위기라 한다. 먹지 않고 살 수 있는 생명은 없다. 그러니 모두가 기후 시스템을 안정적으로 회복하려는 데 온 힘을 기울여야 하고 그러기 위해서는 탄소배출을 줄여야 한다.

기후 위기에도 삶 위협 심각성 못 느껴
국가 탄소 저감 정책·개인 실천 요구돼
대중교통·채식 등 재일마다 실천 반가워

국가 차원에서 탄소를 줄일 정책도 필요하지만 동시에 개개인의 실천 또한 매우 중요하다. 개인의 실천이 담보돼야 정책을 요구하는 목소리도 높일 수 있다. 혹자는 개인의 실천이 이제 너무 진부하다고 하지만 그 진부하고 오래된 실천조차 제대로 이뤄지지 않고 있다. 거리에 일회용 컵에 든 음료를 마시는 사람들 모습은 전혀 줄어들지 않고, 배달 음식은 일회용 그릇에 담겨온다. 우리의 일상은 기후를 더 악화시키는 방향으로 질주하고 있다.

지난 6월 5일 세계 환경의 날을 맞아 조계종 환경위원회는 탄소중립과 생명 전환을 위한 성명을 발표했다. 기후 위기가 우리의 삶과 생명을 위협하는 상황에서, 불교의 연기와 생명존중 정신을 바탕으로 기후 위기에 대응하는 실천의 필요성을 강조하며 환경위원회는 '생태 재일' 실천을 제안했다. 사찰의 일정은 대개 재일을 중심으로 한 달 주기로 반복된다.

이에 환경위원회는 재일인 초하루, 약사재일, 보름, 지장재일 그리고 관음재일마다 실천 가능한 활동을 하나씩 제안했다. 대중교통을 이용하고 에너지를 절약하며 채식하고 일회용품을 사용하지 않는 실천을 재일마다 행동으로 옮기자는 제안이다. 특히 눈길이 가는 건 약사재일이다. 질병으로 아픈 이를 넘어서 기후 재난으로 어려움에 처한 글로벌 사우스에 사는 지구촌 이웃들에게 보시하는 것으로 실천을 확장하자는 의미로 읽힌다. 이런 실천은 결코 작은 실천이 아니며 한 달 주기로 반복해 몸에 익히다 보면 일상의 삶이 단순 소박해지고 매 순간 지구 환경에 부담을 덜 주는 쪽으로 삶을 전환하는 계기가 될 수 있다. 조계종 환경위원회의 생태 재일이 반가운 이유다.

社 說

선명상, 위기의 공교육 살릴 대안

최근 교육계에서 선명상에 대한 관심이 높아지고 있다. 경기도교육감 당선인 인수위원회에 조계종 선명상위원인 혜주 스님이 정책자문위원으로 위촉되고, 서울시교육에서도 마음건강과 교육공동체 회복을 핵심 과제로 제시하며 선명상 기반 교육 콘텐츠를 검토하고 있다. 조계종이 수년간 역점적으로 추진해 온 선명상 대중화가 교육 현장으로 확산될 가능성을 보여주고 있다는 점에서 반가운 소식이 아닐 수 없다.

오늘날 우리 교육은 심각한 '마음의 위기'에 직면해 있다. 학생들은 입시 경쟁과 관계 갈등, 과도한 디지털 자극으로 우울과 불안, 충동 조절의 어려움을 겪고 있다. 교사들의 현실도 다르지 않다. 교권 침해와 과도한 행정 업무, 악성 민원에 따른 정서적 소진으로 고통받는 교사들이 늘고 있다. 교육의 주체인 학생과 교사 모두가 마음의 고통을 호소하는 현실은 우리 교육이 함께 해결해야 할 사회적 과제다.

학생·교사 마음건강 위기, 공교육 새 과제
'선명상'은 보편적 교육 자원…도입 기대

이러한 상황에서 교육계가 선명상에 주목하는 것은 필연적이다. 선명상은 특정 종교의 수행법이 아니다. 자신의 감정을 알아차려 스스로 조절하는 힘을 기르고, 타인과의 관계를 성찰하게 돕는 보편적 교육적 실천법이다. 이는 현대 교육계의 화두인 '사회정서학습(SEL)'의 지향점과도 맞닿아 있다.

실제로 명상 교육의 효과는 국내외 수많은 연구를 통해 입증됐다. 학생들의 정서 안정과 집중력 향상, 자기조절 능력 강화, 회복탄력성 증진에 도움이 된다는 연구 결과가 축적되고 있다. 교사를 대상으로 한 연구에서도 스트레스 감소와 소진(번아웃) 예방, 삶의 만족도 향상, 학급 분위기 개선 등의 효과가 확인됐다.

무엇보다 선명상은 문제가 발생한 뒤 치유하는 사후적 접근이 아니라 문제가 생기기 전에 마음의 힘을 길러주는 예방적 교육이라는 점에서 의미가 크다. 학생들이 어릴 때부터 자신의 감정을 이해하고 화를 다스리는 법을 배우며, 타인과 더불어 살아가는 방법을 익힌다면 학교폭력과 갈등, 충동적 행동을 줄이는 데도 도움이 될 수 있다.

조계종은 그간 선명상 교육의 토대를 마련해 왔다. 국제선명상대회와 학술세미나를 통해 교육적 가능성을 검증해 왔고, 학생 맞춤형 교육교재와 교사용 지도서를 개발했으며, 교사 연수 프로그램도 운영하고 있다. 특히 명상과 사회정서학습을 결합한 '관계 중심 통합적 사회정서교육(RISEL)'은 학교 현장에서 활용할 수 있는 실천적 모델로 평가받고 있다. 이제 필요한 것은 이를 교육 현장과 정책으로 연결하는 일이다.

다행히 최근 교육감들과 교육 전문가들이 선명상 교육의 가능성에 관심을 보이고 있다는 점은 고무적이다. 학교 현장에서 마음건강 교육의 필요성이 커지고 있는 지금이야말로 선명상이 공교육의 새로운 자산으로 자리 잡을 수 있는 중요한 시기다.

선명상이 학교 현장에 뿌리내려 학생들에게는 평정심과 회복력을, 교사들에게는 치유와 행복을, 학교 공동체에는 존중과 배려의 문화를 복원해 주기를 간절히 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 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) 6월 24일

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) 6월 24일

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) 6월 24일

대한불교삼론종 총무원장 남륜 스님