손절사회, 자비로 잇다
불교, 마음을 품다

손절사회 녹이는 힘 '자비희사'에 주목하다

〈慈悲喜捨〉

마음 살리는 묘약 '자비희사'

단절로 얼어붙은 현대인 내면
끊어내도 깊어지는 역설적 고립
닫힌 마음 여는 심리 기제 작용
네 가지 무량한 마음 치유 회복



스님을 따라 숲길에서 행선 명상하는 참가자들의 모습. 현대불교 자료사진

굳게 닫힌 현대인의 마음을 여는 심리 치유의 대안으로 불교의 '자비희사(慈悲喜捨)'가 주목받고 있다. 조건 없는 사랑[慈], 고통에 대한 연민[悲], 함께 기뻐함[喜], 집착 없는 평온[捨]은 종교적 수양을 넘어 현대인이 겪는 심리 문제에 대한 '맞춤형 해독제'로 작용한다.

자비희사는 곤두선 인지 구조를 '평가와 통제'에서 '수용과 연결'로 전환해 준다. 능력이 부족해도 나를 안아주는 연습은 자존감을 치유하고, 고통에 공감하는 연습은 고립감을 해소한다. 가혹한 평가와 통제욕을 내려놓고 진정한 평온을 찾게 돕는 체계적인 심리 훈련법이다.

[자慈] 자기혐오를 멈추는 수용

우리가 타인을 쉽게 손절하는 밑바탕에는 역설적이게도 '나에 대한 혐오와 불안'이 깔려있는 경우가 많다. 내 마음이 여유롭지 못하니 타인의 작은 실수나 다름도 품어주지 못한다.

부산 홍법사에서 진행한 집단상담에서 지친 어머니들에게 자비 명상을 제안했다. 참가자들에게 '나 자신에게 무조건적인 사랑과 자비의 마음 보내기' 실습을 제안했다.

"내가 고통에서 벗어나기를, 내가 평안하기를, 내가 행복하기를."

참가자들의 표정에는 이내 깊은 안도감이 번졌다. 늘 가족과 사회의 기준에 자신을 맞추며 헌신하기 바빴던 그들은 자신에게 따뜻한 지지와 사랑을 보내본 적이 없었음을 자각했다. 자(慈)는 이처럼 남을 사랑하기 전, 지친 나 자신을 온전히 안아주는 데서 출발한다. 스스로를 향한 가혹한 평가를 거둘 때, 비로소 타인을 수용할 수 있는 넉넉한 공간이 생겨난다.

[비悲] 섣부른 조언을 거둔 공감

'비(悲)'는 타인의 아픔을 내 아픔처럼 깊이 느끼고 공감하는 연민의 마음이다.

A씨는 직장 내 따돌림으로 극단적인 생각까지 할 만큼 마음이 완전히 무너져 있었다.

상담자는 그저 내담자가 느끼고 있는 억울함, 두려움, 슬픔이라는 '감정 그 자체'에 공감했다. "매일 아침 출근길에 느꼈을 막막함이 이해가 됩니다. 지금 그렇게 아파하고 우는 건 너무나 당연해요."

아픈 감정을 판단 없이 있는 그대로 알아주고 곁에 머물러 준 수용이야말로, 굳게 닫혔던 마음의 문을 열고 삶의 의지를 되살리는 가장 강력한 처방전이 된다.

[희喜] 비교와 질투를 넘는 연결

우리가 타인을 손절하는 또 다른 이유는 '비교와 질투'에 있다. 경쟁 사회에서 타인의 성공은 곧 나의 스트레스가 된다. '희(喜)'는 바로 이 지점에서 치유 효과를 발휘한다.

30대 직장인 김지연(가명) 씨는 입사 동기보다 진급이 늦어지자 잘나가는 동기들이 꼴 보기 싫어 모든 연락을 끊고 스스로를 고립시켰다. 전형적인 '비교로 인한 손절'이다.

김 씨는 '남이 고통받지 않고 행복하기를 바라는 마음'을 내도록 함께 명상했다. 그녀는 "신기하게도 억지로라도 '축하한다, 네가 잘돼 진심으로 기쁘다'고 마음을 먹으니, 오히려 저를 옥죄고 있던 분노와 열등감이 씻은 듯이 사라졌다"고 말했다.

[사捨] 통제욕을 내려놓는 평온

'사(捨)'는 어떠한 차별이나 치우침 없이 대상을 있는 그대로 고요하게 바라보는 '평온'의 마음이다.

50대 이명숙(가명) 씨는 자녀가 자신의 기대대로 따라주지 않아 매일 화를 내며 갈등을 빚다 우울증 상담을 받았다. 그녀는 통제욕을 내려놓는 '사(捨)'의 원리를 통해 치유를 경험했다.

"내 뜻대로 바꾸려는 집착을 내려놓자 비로소 아이의 모습이 있는 그대로 보이기 시작했습니다."

단절의 시대를 잇는 마음의 처방전

초연결 사회에 살고 있지만, 정작 우리는 타인의 상처를 보듬고 다름을 포용하는 법을 잊어가고 있다. 조금만 불편해도 쉽게 관계를 끊어버리는 차가운 분위기 속에서 모두가 상처받은 피해자이자 가해자로 살아간다.

이러한 단절의 시대에 자비희사는 종교적 수양을 넘어, 현대 심리학 및 뇌과학과 결합한 과학적 심리치료 프로그램으로 자리 잡았다. 완벽주의와 자기비판을 치유하는 '마음챙김 자기연민(MSC)', 트라우마 극복을 돕는 '연민 중심 치료(CFT)', 편견을 줄이는 '인지기반 자비 훈련(CBCT)', 우울증 감소에 효과적인 'MBSR 내 자애명상' 등이 대표적이다.

오늘 하루, 나 자신을 향한 가혹한 채찍질을 멈추고 평가의 잣대를 잠시 내려놓아 보자. 그리고 마음속으로 조용히 이 네 가지 마음을 보내보자.

하성미 부산주재기자

"공감·위로 받아가세요" 스님이 전하는 마음 약방

'마음처방전' 이끈 스님들

국제선명상대회서 단연 인기
진심 어린 조언에 눈물도 여럿
야외 상담 환경 개선은 과제
"이젠 경청의 시대로 나가야"



마음처방전 프로그램을 이끈 중앙승가대 대학원 상담학전공 스님들. 왼쪽부터 천지 · 도경 · 무상 · 수인 스님.

조계종이 4월 3~5일 서울 봉은사 일대에서 개최한 '2026 국제선명상대회' 서울 행사에서 단연 가장 큰 관심을 모은 프로그램은 '마음처방전'이었다. AI가 참가자의 마음 상태를 분석해 맞춤형 명상법과 차, 향을 추천하고, 이후 스님들과 상담하는 방식의 프로그램에는 행사 기간 내내 긴 줄이 이어졌다. 그 중심에는 시민들과 직접 마주 앉아 이야기를 듣고, 진심 어린 조언을 건네 큰 호응을 받았던 16명의 중앙승가대 대학원 불교학과 상담학전공 석·박사 과정 스님들 있었다.

5월 12일 중앙승가대에서 '마음처방전' 상담을 이끈 수인·천지·무상·도경 스님을 만나 현장 분위기와 불교의 역할에 대한 이야기를 들었다.

스님들은 공통적으로 "예상보다 훨씬 많은 사람이 자신의 마음 이야기를 털어놓고 싶어했다"고 입을 모았다. 야외에서 시민들과 즉석 상담을 진행하는 경험은 낯설었지만, 다양한 사람들과 자연스럽게 이야기를 나누며 부처님 가르침을 전할 수 있었다는 점에서 의미가 컸다고 평가했다.

상담 현장에서는 취업과 진로, 인간관계, 가족 문제, 미래에 대한 불확실성 등 현대인들이 안고 있는 다양한 고민이 이어졌다. AI시대를 살아가는 청년들의 불안감 역시 적지 않았다. 스님들은 "사회가 복잡해지고 경쟁이 치열해질수록 마음의 압박과 외로움을 호소하는 이들이 많았다"며 "특히 청년 세대는 누구보다 관계와 소통에 대한 갈증이 큰 세대라는 것을 느꼈다"고 전했다. 실제 상담 과정에서 스님들의 공감과 위로에 눈물을 보이거나, 상담이 끝난 뒤에도 쉽게 발걸음을 떼지 못하는 참가자들도 여럿이었다.

스님들은 이번 상담을 통해 불교가 사찰 안에만 머무르지 않고 시민들의 삶 속으로 더 가까이 들어가야 한다는 점도 절감했다.

수인 스님은 "부처님 역시 거리에서 중생들을 만나 고민을 들으셨다"며 "대중이 있는 자리로 직접 찾아가 이야기를 듣고 공감하는 것이 지금 시대 불교의 역할이라는 생각이 들었다"고 말했다.

다만 야외 공간 특성상 상담 환경이 다소 산만했고, 많은 인파로 상담 시간이 제한됐던 점은 아쉬움으로 남았다. 천지 스님은 "조금 더 안정적인 공간과 시간이 갖춰진다면 깊이 있는 상담과 소통이 가능할 것"이라면서도 "이번 시도 자체가 불교가 사회와 만나는 새로운 가능성을 보여준 의미 있는 자리였다"고 설명했다.

스님들은 앞으로도 시민들이 편하게 마음을 나눌 수 있는 공간과 프로그램이 더욱 확대돼야 한다고 강조했다. 무상 스님은 "예전에는 깨달음을 향한 수행이 중심이었다면 이제는 공감과 경청으로 사람들에게 다가가는 역할도 중요하다"며 "점심시간이나 퇴근길에 잠시라도 스님들을 편하게 만날 수 있는 공간들이 도심 속에 많아졌으면 좋겠다"고 전했다.

도경 스님도 "그동안 상담 등의 활동이 사찰 안에서 제한적으로 이뤄졌다면 이제는 사회가 먼저 필요로 하는 분위기가 형성되고 있다"며 "수행 역시 사회와 만나는 접점이 돼야 한다. 사람들의 삶으로 들어가 선한 영향력을 전하는 방향으로 불교의 역할이 확장되길 기대한다"고 말했다.

'마음처방전'을 통해 불교의 사회적 역할과 마음 돌봄의 중요성을 다시 확인한 스님들은 외로움과 불안을 안고 살아가는 이들에게 따뜻한 조언도 건넸다.

"우리 마음에는 늘 나를 아끼고, 존중하는 부처님 마음이 있다. 힘들고 외로울 때일수록 본래 마음이 들어날 수 있도록 찾아가고, 지금 이대로도 괜찮다고 자신에게 말해주길 바란다."(수인 스님)

"고민은 나만의 이야기가 아니라 우리 모두의 이야기다. 우리 세상은 같이 살아가는 사회인 만큼 혼자 해결하려 하기보다 누군가와 마음을 나누며 힘을 얻어가길 기원한다."(천지 스님)

"기술이 발전할수록 사람들은 오히려 자신의 존재 가치와 미래에 대해 더 불안해하고 있다. 불확실한 미래나 지나간 과거보다 현재의 나에게 집중하고, 지금 이 순간을 알아차리는 힘을 길러야 한다."(무상 스님)

"힘든 사람에게는 쉬어가라고 하고, 앞으로 나아가려는 사람에게는 더 달리라고 할 수 없는 진퇴양난의 사회다. 그럼에도 이번 생의 주인공은 결국 자기 자신이라는 점을 잊지 말고 삶에 지배당하기보다 스스로 삶을 잘 이끌어가며 행복하게 살아가길 바란다. 칼끝을 자신에게 겨누지 않고, 함께 살아가는 사회가 올 수 있도록 함께 정진하겠다."(도경 스님)

김포=김내영 기자

불기2570(2026)년 부처님오신날
우리도 부처님 같이
마음은 평안으로 세상은 화합으로



대한불교조계종 제19교구 화엄사 말사
해수관음 기도도량
해동 용궁사
주 지 덕림 합장
사 부 대 중
부산광역시 기장군 기장읍 86
전화 051)722-7744 www.yongkungsa.or.kr
※광고 홈페이지 QR. 수익 일부는 AI전법에 활용됩니다.