# 착한 사람의 가면

현불논단



효록 스님
다르마심리상담명상센터 대표

"저는 착한 사람이 되고 싶었어요." "착하다는 소리를 많이 들었어요." 상담 장면에서 자주 듣는 말이다. 그러나 그 말 속에는 사랑받기 위해 자신을 억누르며 살아온 시간이 숨어 있는 경우가 많다. 겉으로는 배려 깊고 성실해 보이지만, 내면에는 오랜 불안과 긴장이 자리하고 있다. 현대 심리학에서는 이를 '착한아이 콤플렉스'라고 부른다. 이는 '선(善)'이라기보다 관계를 잃지 않기 위해 자신의 감정과 욕구를 억압하는 생존 전략에 가깝다.

흥미로운 점은 한국 사회에서 말하는 '착하다'의 의미가 불교에서 말하는 선과는 다소 다르게 사용되고 있다는 사실이다. 초기불교에서 선은 쿠살라(kusala)를 번역한 말로, 괴로움을 줄이고 삶을 지혜로운 방향으로 이끄는 이로운 마음 상태를 의미한다. 그러나 우리나라에서 '착하다'는 말은 종종 자기표현을 줄이고 갈등을 피하며 상대 기분에 맞추고, 참고 견디는 사람에게 붙는 평가가 됐다. 다시 말해, 선함보다 순응과 희생의 의미가 더 강해진 것이다. 이러한 배경에는 유교적 질서와 집단주의 문화가 자리하고 있다. 조선사회는 효와 예, 질서와 순응을 중요한 가치로 여겼고, 공동체의 안정을 위해 개인의 감정보다 조화를 우선했다. 여기에 식민지 시대와 전쟁, 권위주의 체제가 더해지며 사람들은 감정을 억누르고 참고 견디는 법을 배워야 했다.

이 과정에서 불교마저 도덕주의적으로 해석되

**'착함' 우리나라선 순응·희생 의미 강해**
**부처님, 감정 억압 아닌 알아차림 가르쳐**
**자기감정을 부정한 희생, 중도서 멀어져**

기도 했다. "화내지 말아라", "참아라"라는 말이 수행처럼 전달됐다. 그러나 초기불교의 핵심은 억압이 아니라 자각이다. 부처님은 감정을 무조건 누르라고 하지 않았다. 오히려 몸과 느낌, 마음에서 무엇이 일어나는지를 있는 그대로 알아차리라고 가르쳤다.

착한아이 콤플렉스를 가진 사람들은 흔히 분노를 두려워한다. 화를 내면 나쁜 사람이 되고 관계가 깨질 것처럼 느낀다. 그러나 분노는 자기 경계를 지키는 순기능도 있다. "싫습니다", "상처였습니다", "멈춰 주세요"라고 말하게 하는 힘이기도 하다. 건강한 분노까지 억압하면 사람은 점점 자기 자신으로부터 멀어진다. 실제로 많은 이들이 자신의 감정보다 타인의 감정을 먼저 살피며 살아간다. 겉으로는 친절하고 책임감 있어 보이지만, 내면에서는 공허와 우울, 탈진을 경험한다.

이러한 상태는 진정한 의미의 선이라 보기 어렵다. 그 바탕에는 두려움과 집착이 자리하고 있기 때문이다. "착해야 사랑받는다", "좋은 사람이어야 안전하다"라는 믿음은 결국 특정한 자기 이미지에 대한 집착과 연결된다. 부처님께서는 감각적 쾌락뿐 아니라 자기 억압과 자기 학대의 극단 역시 벗어나야 한다고 하셨다. 자신의 감정을 부정한 채 희생만을 미덕으로 여기는 삶은 중도와 거리가 있다.

때로는 "아니요"라고 말할 수 있는 힘, 자신의 몸과 감정을 알아차리는 힘 역시 수행의 일부일 수 있다. 이제는 단순히 '착한 사람'이 되는 것보다, 자기 마음을 정직하게 바라보는 힘이 필요하다.

부처님께서 말씀하신 선은 '좋은 사람 역할'을 유지하는 것이 아니다. 그것은 집착과 두려움이 줄어드는 방향으로 자신의 탐(貪)·진(瞋)·치(癡)를 알아차리며 살아가는 길에 더 가깝다.

# KBO 팜 시스템이 우리에게 묻는 것

세간과 출세간



이명호
인드라망생명공동체 인드라망연구소장

요즘 한국프로야구리그, KBO의 인기가 뜨겁다. 최근 관중 수 관련 기록은 경신되고 유튜브와 인스타그램에서 야구 콘텐츠가 인기다. 지금의 높은 인기는 팀을 함께 응원하는 소속감과 유대감, 좋아하는 선수들의 플레이와 성장, 야구장 분위기, 응원 경험 그 자체가 바탕이 된다는 점에서 국제대회 성적에 영향받았던 예전과 다르다.

KBO 인기의 배경으로 여러 요인이 제시되고 있다. 젊은 팬층의 유입, 가족 단위 관람의 확대, 응원 문화의 변화, 자동투구판정시스템(ABS) 같은 신기술 도입 등이 그것이다. 이 가운데 특별히 주목하고 싶은 것은 '팜 시스템(Farm system)'이다. 팜 시스템은 1군 무대에 오를 선수를 발굴하고 길러내는 선수 양성 체계다. 144경기의 긴 시즌은 핵심 주전 선수만으로 치를 수 없다. 백업선수와 2군 선수, 재활군 등이 있으며, 코치와 다양한 분야의 스태프들이 이들과 함께한다. 최근에는 부상 방지를 위한 트레이닝, 데이터 분석, 멘탈 관리의 중요성도 커지고 있다. 팬들이 보는 것은 1군 경기지만, 그 무대 뒤에는 선수들을 길러내는 생태계가 있다.

프로야구는 매년 수많은 선수가 방출되는 냉정한 경쟁의 세계다. 그럼에도 팜 시스템의 핵심은 사람을 완성품으로만 보지 않는 데 있다. 지금 당장 활약할 수 있는 선수만 선별하는 것이 아니라, 아직 서툴지만 성장할 수 있는 선수, 실패했

**팜 시스템, 1군 선수 발굴 양성 체계**
**장기적 안목 투자를 시스템으로 구축**
**새 사람 자랄 생태계 조성에 미래 달려**

지만 회복할 수 있는 선수, 다른 조건에서 다시 피어날 수 있는 선수를 과정 속에서 바라본다. 물론 모든 선수가 성공하는 것은 아니다. 그러나 적어도 한 번의 실패로 모든 것이 끝나지 않는다. 프로의 냉혹함 속에서도 장기적 안목의 투자와 인내가 시스템으로 구축돼 있기 때문이다.

이 구조 안에서 선수들은 성장한다. 가능성을 보인 신인과 아직 역량이 부족한 선수는 훈련하며 자기 자리를 찾는다. 부상당한 선수는 회복 시간을 갖고, 부진한 선수는 다시 감각을 되찾을 기회를 얻는다. 그렇게 누군가는 백업에서 주전으로, 2군에서 1군으로, 무명에서 스타로 성장한다. 팜 시스템은 스타가 탄생할 수 있는 토양이다.

KBO의 흥행도 이 관점에서 볼 수 있다. 팬들은 스타 선수들의 플레이에만 열광하지 않는다. 새 선수가 등장하고 무명 선수가 성장하고 부상에서 돌아온 선수가 다시 뛰고 젊은 선수가 팀의 핵심이 되는 이야기를 팬들은 함께하고 감동한다. 팜 시스템은 이런 서사를 계속 만들어내는 보이지 않는 기다림과 회복, 패자부활의 이름이다. 리그의 건강한 지속가능성은 팜 시스템에서 나온다.

우리 사회는 이러한 경로들을 잃어가고 있다. 단 한 번의 성공이나 실패가 이후의 경로를 결정하는 경향이 커지고 있다. 승자는 더 많은 기회를 얻고, 한 번 실패한 사람은 다시 도전할 기회조차 얻기 어렵다. 그래서 팜 시스템은 우리에게 묻는다. 우리는 사람을 지금의 능력으로만 평가하고 있는가. 아니면 실패한 사람도 다시 도전하고, 서툰 사람도 배울 수 있는 생태계를 만들고 있는가. 한국불교의 미래도 이미 준비된 사람을 기다리는 데서가 아니라, 새 사람이 자랄 수 있는 생태계를 만드는 데 달려 있다.

社 說

# 금정산, 상처 넘어 청정 도량으로

우리나라 제24호 국립공원으로 지정된 금정산이 해묵은 상처를 지우고 본래의 모습을 되찾기 위한 첫걸음을 내딛고 있다. 국립공원공단과 지방자치단체가 대규모 인력과 헬기까지 동원해 고지대 일원에 수십 년간 난립해 있던 불법 기도터와 무단 가설물을 철거한 것이다. 행정대집행으로 경상남도 유형문화유산인 양산 가산리 마애여래입상 주변과 미륵봉 일대를 뒤덮고 있던 40톤 분량의 시설물과 각종 오물이 수거됐다. 늦었지만 자연과 문화유산, 수행환경을 회복하는 조치가 본격적으로 시작됐다는 점에서 의미가 크다.

이번 조치를 계기로 비로소 금정산은 국립공원에 걸맞은 품격을 회복할 첫걸음을 내딛게 됐다. 미륵봉의 풍광은 다시 본래의 위엄을 드러낼 수 있게 됐고, 마애여래입상 역시 고요한 수행의 공간으로 돌아갈 수 있는 기반이 마련됐다. 남겨진 흔적을 완전히 복원하기까지는 시간이 필요하겠지만, 자연 훼손을 더 이상 방치하지 않겠다는 사회적 합의가 확인됐다는 점에서 이번 정비는 큰 의미를 지닌다.

**불법 기도터 철거…자연 · 수행환경 회복 첫걸음**
**범어사 품은 금정산, 도심형 국립공원 품격 회복**

주지하다시피 금정산 국립공원 지정은 결코 쉬운 여정이 아니었다. 2005년 시민단체의 제안으로 논의가 시작된 이후 사유지 문제와 각종 이해관계가 얽히며 오랜 시간 난항을 겪었다. 이 20년 숙원의 실타래를 푼 것은 범어사의 결단과 협력이었다. 범어사는 부산시 등과 상생발전 업무협약을 체결하고 국립공원 지정에 공식 동의하며 결정적인 물꼬를 텄다. 사찰 토지와 수행환경 문제 등 민감한 현안이 얽혀 있던 상황에서 범어사가 보여준 포용과 협력의 자세는 금정산 국립공원 지정의 중요한 버팀목이 됐다.

범어사는 천년 가까운 시간 동안 금정산과 함께 호흡하며 산의 역사와 정신을 지켜 온 대표적 도량이다. 이번 국립공원 지정 과정에서 범어사의 문화·역사적 가치가 금정산의 보전 필요성을 입증하는 핵심 근거로 작용했다는 평가가 나오는 이유도 여기에 있다.

그런 점에서 이번 불법 기도터 철거는 경관 정비 차원의 문제가 아니라 금정산을 다시 '수행과 자연, 문화가 공존하는 산'으로 회복시키는 과정이다. 공단과 지자체가 올해 안에 종합 보전관리계획을 수립하겠다고 밝힌 만큼, 체계적인 탐방 관리와 지속적인 감시 체계 구축도 뒤따라야 한다.

아울러 불교계 역시 국립공원 시대에 걸맞은 책임 의식을 더욱 깊이 새겨야 한다. 자연을 생명의 터전이자 수행 도량으로 바라보는 불교의 생태관은 오늘날 환경 위기 시대에 더욱 중요한 의미를 지닌다. 이번 정비를 계기로 금정산이 시민 모두가 자연과 문화의 가치를 함께 체감하는 청정 도량으로 거듭나야 하는 이유다.

37년 만에 새롭게 탄생한 국립공원이라는 상징성에 걸맞게, 금정산은 앞으로 대한민국을 대표하는 도심형 국립공원의 새로운 모델이 되어야 한다. 그 중심에는 천년고찰 범어사가 있다. 범어사를 품은 금정산이 자연과 수행, 시민의 삶이 조화롭게 어우러지는 공간으로 거듭날 때, 이번 국립공원 지정의 의미도 비로소 완성될 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

지장보살 영옥함




지장보살 좌대에 영옥으로 봉안

사찰 납골의 혁신

• 유골이 보석화 되어 깨끗하고 변질이 없습니다.
• 납골의 곰팡이, 변질, 벌레 발생 근본적 해결함.
• 친숙한 사리 형상으로 거부감이 없습니다.
• 모시는 환경과 장소에 구속 받지 않고 경제적
• 관리가 어려워진 산소 정리 후 개장 유골도 가능
• 변질되어 악취 발생 및 물이 찬 유골도 가능함
• 고인별로 영옥의 색상이 다르게 발현됨
• 22년간 기술을 발전시켜 고인 고유의 아름다운
• 색상을 발현시키는 기술이 검증된 원조 회사
• 생성 소요 시간 60분 소요
• 납골을 모셔오고 생성 후 모셔 드리는 서비스 있음
• 영옥의 색상과 량은 고인 별로 다르게 발현됩니다.

깨끗한 오리지널 유골보석
직통상담 010-5235-2677
홈페이지 www.holytec.com

깨끗한 오리지널 유골보석
영옥(靈玉) 사리



SINCE 2002
오리지널 유골보석 전문업체
주식회사 본 향
NAVER 영옥사리 검색