

일과 여가의 통합

—불교의 관점에서

정영근
서울시립대학교

I. 들어가는 말

인간의 삶은 크게 세 부분으로 구성되어 있다. 첫째, 일을 통해서 필요한 가치를 생산하는 시간 둘째, 먹고 잠자고 생리적인 문제를 해결하는 시간 셋째, 위의 두 시간을 제한 나머지 시간 즉 여가시간이 그것이다. 일하는 시간은 우리 삶에서 가장 많은 비중을 차지하고 있고 삶의 의미와 가치를 집중적으로 추구하는 시간이다. 두 번째의 시간은 생존을 유지하기 위해서 필요한 자연적인 시간이라고 할 수 있다. 여가시간은 모든 의무로부터 벗어나서 휴식 기분전환 자기개발 등을 완전히 자유스럽게 행하는 시간이다.

사회의 변화에 따라 대다수가 여가를 즐길 수 있는 대중여가사회

가 도래하였고 주5일제 근무제가 시행됨에 따라 여가시간도 크게 증대되었다. 이에 따라 여가에 대한 논의도 여러 각도에서 활발하게 전개되었다. 여기는 처음에는 일과 생활전체에서 비롯되는 피로와 구속으로부터 벗어나서 마음대로 보내는 시간, 다시 말해 일로부터 비롯되는 피로와 스트레스를 풀고 보상하는 시간 정도로 다분히 소극적으로 인식되었다. 그러나 노동시간의 단축 등으로 생활에서 차지하는 여가의 비중이 커지면서 여가가 지닌 가치와 역할에 대한 인식이 확대되었다. 그래서 여가는 자기를 충실하게하고 자기를 실현시키는 중요한 기회와 활동으로 인식되었다. 이에 따라 여가의 개념에 대해서도 ‘잉여시간’으로 정의하기도 하고, ‘필요의 압박에서 벗어난 진지한 활동’으로 정의하기도 하며, ‘필요에 의해 마음을 빼앗지 않은 상태’로 정의하기도 하는 등 다양한 논의가 전개되고 있다.¹⁾ 여가와 노동의 관계에 대해서 이야기 할 때도 여가를 노동의 반대되는 것으로 이해하는 시각으로부터 상호보완적인 관계로 이해하는 등의 다양한 시각이 제시되고 있다.²⁾

그러나 종교와의 관계 속에서 여가문제를 다룰 때는 대부분 기독교의 관점에서만 논의가 이루어지고 있을 뿐, 다른 종교의 관점은 거의 배제되고 있고 특히 불교와 관련지워 여가의 문제를 다루는 논의

1) 제프리 갓베이(Geoffrey Godbey), 『여가학으로 초대』, 권두승 외 옮김 (서울: 학지사, 2005), 25-34쪽 참조. 이 밖에도 여가의 본질을 노동, 결혼, 교육, 정치, 경제 등 사회제도의 상태나 가치패턴과의 관련성을 검토해서 의미를 규정하는 제도적 정의나, 이 모든 측면을 통합하는 포괄적 정의도 있다. 오상훈·임화순·오미영, 『현대여가론』 (서울: 백산출판사, 2006), 15-25쪽 참조.

2) 스탠리 파커(Stanley Parker), 『현대사회와 여가』, 이연택·민창기 옮김 (서울: 일신사, 1995), 87-109쪽 참조.

는 찾아보기 힘든 실정이다. 필자는 불교의 관점에서 여가의 문제를 생각해 볼 때 기존의 여가에 대한 논의와는 전혀 다른 차원의 접근이 가능하다고 생각한다. 그 중에서 일과 여가의 관계를 통합적으로 보는 시각이 보다 선명하게 드러날 수 있다는 점을 밝히고자 하는 것이 이 글의 목적이다. 필자는 이 글에서 노동과 여가의 관계를 통합적으로 보는 시각을 보다 설득력있게 제시하고, 여기에서 한걸음 더 나아가 일과 여가가 완전히 일치된 형태를 불교가 보여주고 있다는 관점에서 논의를 전개해 보고자 한다. 이를 통해 기존 여가의 개념을 비롯한 여가에 관한 논의의 지평을 한 단계 넓히고, 불교에 대한 새로운 인식의 가능성을 제시할 수 있으리라 기대한다.

II. 여가와 노동의 통합

여가를 시간적인 관점에서 ‘노동이나 그 밖의 의무적인 활동으로부터 벗어난 자유로운 시간’을 의미하는 것으로 정의하는 것이 여가에 대한 가장 상식적인 이해라고 할 수 있다. 이러한 여가의 정의에 따르면, 여가의 성격이나 여가에 임하는 태도에서도 여가를 노동과 정반대되는 것으로 이해하게 된다. 흔히 우리사회에서 사람들이 흔히 사용하는 “일할 때는 일하고 놀 때는 논다.”는 표현이 여가와 노동을 상반된 것으로 이해하는 시각을 잘 대변해 주고 있다. 이처럼 노동과 여가활동 사이에 명확한 경계선을 긋고 양자를 상호대립적인 것으로 보는 시각은 광부와 같은 육체노동자들과 비숙련노동자들에게서 볼 수 있다. 이러한 사람들은 노동이외의 활동에서 만족감을 얻

고자하며, 여가활동을 통해서 노동에 대한 보상을 받으려는 경향이 있다.³⁾

그러나 사회사업가, 성공한 사업가, 의사, 교사, 기술자들 에게서는 노동과 여가의 관계를 대립이 아니라 연장으로 보는 시각이 나타나는데, 노동환경에 자율성이 높고 노동이 여가활동으로 확장된 경우라고 할 수 있다.⁴⁾ 이처럼 여가와 노동의 관계를 양자가 모순되고 분리된 것이 아니라, 밀접하게 상호연관되어 있고 연속되어 있는 것으로 보는 시각은 소외된 노동이 아니라 자율적인 노동형태로부터 비롯되는 것이기 때문에, 우리가 지향해야 할 관점이기도 하다. 필자는 여기서 한걸음 더 나아가 여가와 노동의 관계가 연장의 관계를 넘어 통합의 관계로 재정립되어야 할 필요가 있다고 생각한다.

생활은 연속적인 것이기 때문에 한 영역에서의 태도와 행동이 다른 영역에 영향을 미치게 된다. 노동의 만족감이 여가를 의미 있게 하고 충실한 여가향수가 노동의 성취감을 늘리게 한다. “일할 때는 일하고 놀 때는 논다.”는 식으로 노동과 여가를 분리해서는 충실한 노동·즐거운 여가는 물론 전체로서의 만족스러운 삶은 불가능하다. 여가와 노동의 분열은 생활의 분열이고 인격의 분열이기 때문이다. 할 일을 제대로 했을 때 마음껏 놀 수가 있고, 마음껏 놀고 난 이후에야 일에 전적으로 몰입할 수 있다. 여가와 노동이 상호보완적 상호촉진적으로 통합될 때 생활에 대한 충실과 만족의 정도가 높아질 것이다. 노동하는 가운데 여가의 즐거움을 경험하고, 여가 속에서 노동에 버

3) 오상훈 외, 앞의 책, 190쪽.

4) 같은 책, 190쪽.

금가는 가치를 실현하는 것이야말로 바람직한 통합의 모습이라 할 수 있다.

이를 위해서는 노동의 방식과 생산성을 여가에 도입하고, 여가의 기능과 가치를 노동에 되돌려 흡수할 필요가 있다. 즉 노동이 지닌 목표의식과 질서와 규칙 등을 여가에 적용할 때, 개성의 발휘와 자기실현·자발적인 사회참여·인간적인 유대의 확보·창조성의 발휘와 문화 창조 등 노동이 갖는 것과 일맥상통하는 기능과 가치가 실현될 수 있다. 또한 여가가 지닌 자율성과 즐거움을 노동에 흡수할 때, 필연에 쫓겨 어쩔 수 없이 꼭 참고서 하는 고역으로서가 아니라 놀이처럼 자발적으로 즐겁게 하는 자아실현으로서의 일을 할 수 있다. ‘노는 것처럼 일하고 일하는 것처럼 노는 것’ 이야말로 일과 여가를 포괄하는 전체 생활영역을 충실하고 만족스럽게 보낼 수 있는 중요한 키포인트라고 할 수 있을 것이다.⁵⁾

III. 불교에서의 삶의 목표설정과 여가

불교는 모든 인간의 현실은 괴로움으로 가득 차 있다고 보고, 그것을 해결하는 것이 다른 어떤 것보다도 시급하고 중요한 문제라고 생각한다. 그러나 많은 사람들은 그것을 인간 모두의 문제로 보지도 않고 또 그렇게 심각한 것으로 생각하지도 않는다. 경전은 이를 어리석은 나그네가 광야를 헤매다 코끼리에 쫓겨 우물 속으로 뺨은 칙닝쿨

5) 직업윤리연구회 위음, 『현대사회와 직업윤리』 (서울: 형설출판사, 1991), 21-23쪽.

에 매달려 있는 상황으로 비유하고 있다. 우물 아래서는 독룡이 기다리고 있고 사방에는 독사가 혀를 내밀고 있으며 두 마리의 쥐가 칩닝쿨을 잡아먹고 있는데, 칩닝쿨 위의 벌통으로부터 한 두 방울 씩 떨어지는 꿀을 받아마시는 즐거움에 취해서, 자신의 상황이 심각함을 알지 못하고 있는 모습으로 그리고 있다.⁶⁾ 또한 독화살의 비유는 독이 묻은 화살을 맞아 그 독이 온몸에 퍼져나가 죽어가는 데도 불구하고, 쓸데없는 것에 대한 호기심에 빠져드는 상황으로 인간의 현실을 그리고 있다.⁷⁾

이와 같은 현실인식으로부터 출발하기 때문에 불교에서 가장 절박하고 시급하게 해결해야 할 것으로 설정하고 있는 목표는 당연히 당면하고 있는 괴로움의 해결이 될 수밖에 없다. 그래서 당면하는 괴로움의 문제를 해결하는데 모든 관심과 노력을 집중할 것을 요청한다. 괴로움의 해결이라는 근본적인 문제해결과 직접적인 연관이 없는 활동에 여유롭게 한가로이 시간을 보내는 것은 상황인식을 제대로 하지 못하는 무지에서 비롯되는 것으로 간주될 수밖에 없다. 따라서 불교 수행자에게는 이 괴로움의 문제를 해결하기 위한 치열한 수행만이 있을 뿐, 따로 해야 할 일로부터 벗어나 남는 시간으로서의 여가가 들어설 여지가 없다고 할 수 있다. 원칙적으로 수행과 동떨어진 여가의 즐거움에 빠지는 것은 나태한 수행자의 모습이라 볼 수 있다. 초기불교 이래로 괴로움뿐만 아니라 즐거움 까지도 끝내 괴로움을 낳게 하는 감수작용이라 보는 것도 이러한 현실인식과 연관이 있

6) 불설비유경, 『아함경』(이중표, 『불교의 이해와 실천』, 서울: 대원정사, 1995, 19-21쪽에 서 재인용).

7) 불설전유경, 『아함경』(『대정장』 권1, 804-805쪽).

다고 보인다. 그 때 그 때 자신이 하고 싶은 것을 하면서 찾는 즐거움은 일시적인 것이어서 결국 공허함과 괴로움을 벗어날 수 없다. 일시적인 즐거움을 추구하는 일체의 오락을 멀리하도록 계율에서 규정하고 있는 것이나,⁸⁾ 승단의 생활일정이 수행으로 꽉 짜여져 있는 것도 이런 이유에서 말미암은 것이다.

이러한 관점에서 보면 불교적인 삶의 구성은 여가시간이 전혀 배제되어 있고 수행으로 가득 채워져 있기 때문에, 보통 사람이 감당하기에 무척 버거운 것으로 느껴질 수 있다. 우리에게는 해야 할 일이 있고 하고 싶은 일이 있다. 해야 할 일은 마땅히 해야 하는 것이지만 해야 할 일만 하고서 산다는 것은 ‘감당하기 힘든 존재의 무거움’이라고 생각할 수도 있다. 그러나 이러한 시각은 불교의 수행을 ‘하지 않으면 안되는’ 강요되는 의무라고만 피상적으로 생각할 때 가능한 오해일 뿐이다. 불교의 수행은 어디까지나 자율적으로 이루어지는 것이고, 수행에 임하는 태도나 정신은 여가의 그것과 다르지 않다는 점을 생각하면, 불교의 수행에서 일과 여가가 완벽하게 통합된 모습을 발견할 수 있다고 본다.

IV. 불교적 삶의 태도와 여가

현실이 괴로움으로 가득 차있다고 하는 인식과 그로부터 벗어나

8) 수행자의 길을 가고자 하는 첫 걸음을 내딛는 사미가 받는 10계 가운데도 가무나 오락을 보고 듣는 것을 금하고 있다(離歌舞伎樂觀廳).

는 것을 시급하고 당면한 목표로 설정하고 있는 불교에서는 ‘필요한 일을 해야 하는 의무적인 활동으로부터 벗어난 남은 시간’으로서의 여가는 들어 설 여지가 없다. 그러나 이는 여가를 시간이라는 형식적인 면에서 정의할 때 그렇게 보일 뿐이다. 만약 여가를 존재상태나 심리상태와 같은 맥락에서 정의하거나 포괄적인 관점에서 정의하게 되면, 불교와 밀접하게 상통하는 면을 발견할 수 있다. 불교적 수행을 내면적으로 관통하고 있는 정신과 태도를 찾아서 여가의 상태와 비교해 보면, 양자사이에 큰 차이가 없다는 사실을 확인할 수 있을 것이다.

여가의 개념을 포괄적으로 정의하고 있는 여가학자 카플란(Kaplan)은 여가의 7가지 기본적 속성을 제시하고 있는데, 그 가운데 중요한 것을 추리면 다음과 같다.⁹⁾

- ① 원칙적으로 경제적 기능을 하는 일과 반대되는 것
- ② 즐거움을 가질 수 있다고 기대되거나 즐거운 것으로 회상될 수 있는 것
- ③ 비자발적으로 사회적 역할을 수행해야 하는 의무성이 최소한인 것
- ④ 심리적으로 자유를 느낄 수 있는 것

이러한 정의를 염두에 두면서 불교적 삶의 태도가 무엇인가를 밝혀, 그것 이내면적으로 얼마나 여가의 그것과 상통하고 있는지 확인해 보는 방식으로 논의를 진행하기로 한다.

9) 카플란은 이 4가지 외에 ⑤ 문화적 가치에 위배되지 않는 것, ⑥ 중요성과 심각성의 정도가 다양한 것, ⑦ 반드시 아니지만 가끔 놀이의 요소를 포함하고 있는 것을 제시하고 있다(오상훈 외, 앞의 책, 24-25 쪽 참조).

1. 無我와 無住

불교에서의 기본적인 진리가 연기라고 한다면 그로부터 비롯되는 핵심적인 사상 가운데 불교적인 특성을 가장 잘 나타내 주는 사상이 무아라고 할 수 있다. 무아는 영원히 존속되는 나의 본체를 부정할 뿐만 아니라 ‘나의 것’이라고 하는 항구적이고 고정적인 소유에 대한 집착을 부정하는 뜻을 지니고 있다. 무아의 가르침에 의해서 인도되는 삶의 태도는 어떤 것에도 집착하지 말라고 하는 것이다. 무아의 이치를 깨친 사람이라면 자신의 신체나 물질적인 소유 뿐 아니라 견해나 생각에도 집착하지 않게 될 것이다. 집착을 버리게 되면 자기 자신이나 소유에 대한 욕망이 없으므로 결과나 경제적 이해득실을 헤아리는 계산이 작용하지 않는다. 따라서 모든 행동에서 자유로움을 느낄 수 있고 망설임이 없게 될 것이다. 집착을 버림으로써 얻게 되는 자유로움 그것은 바로 여가의 본질적 속성 가운데서도 가장 중요한 요소라고 할 수 있는 것이다. 이는 앞서 Kaplan이 제시하고 있는 ‘심리적으로 자유를 느낄 수 있는 것’이라는 항목에 비추어 볼 때, 불교는 어떤 상태보다도 완벽한 자유로움을 느낄 수 있는 경지를 보여주고 있다고 할 수 있겠다. 아무 것에도 집착하지 않는 자유로운 마음은 어디에도 머무름이 없는 태도를 낳는다. 선종의 신회는 인간 마음의 본래적인 모습에 관한 제자의 질문에 대하여, 마음은 머무름이 없다(心無所住)고 답한다.¹⁰⁾

10) 야나기다 세이잔(柳田聖山), 『禪의 사상과 역사』, 안영길·추만호 옮김 (서울: 민족사, 1989), 104쪽에서 재인용.

어디에도 머무름이 없는 마음을 강조하는 無住는 비단 선종의 신회뿐 아니라 초기불교를 비롯해 『금강반야경』, 『유마경』 등 대승불교의 정신을 담고 있는 경전에서도 한결같이 강조하고 있는 내용이다. 중생의 괴로움을 덜어 주고 그들을 이롭게 하는 보살행을 하는 경우에도 그에 머물고 집착해서는 안된다고 하는 것이 초기불교 이래로 한결같이 어어 온 불교의 가르침이다. 원효스님은 심지어 불교의 목표인 괴로움의 소멸이라고 할 수 있는 열반에도 머물러서는 안된다고 가르쳤다.¹¹⁾

무아와 무주는 경쾌한 삶의 태도라고 할 수 있다. 지금 여기에서 해야 할 일에 진지하고 투철하게 임하면서도 일삼지 않고 무심히 행하는 정신이 무아와 무주라고 할 수 있다. 불교의 수행은 우리가 열심히 정진해야 하는 것으로 제시되지만, 수행에 임하는 태도와 그로부터 느끼는 수행자의 상태는 무아와 무주의 태도에서 보듯이 의무감에 짓눌리지 않는 지극히 자유로운 것이다.

일반적으로 해야 하는 일에 대해서 우리들은 부담감을 갖는다. 의무감이나 책임감 등이 우리를 짓눌러 마음을 무겁게 한다. 그러나 여가에 대해서는 아무런 부담이 없이 가볍고 즐거운 느낌이 따른다. 스스로 자유롭게 임하게 되고 결과에 대한 부담이나 집착이 따르지 않거나 적기 때문이다. 일반인들이 삶을 고역으로 느끼는 것은 해야 할 일을 마지못해 끌려가면서 억지로 하기 때문이다. 그렇다고 해야 할 일은 제대로 하지 않고, 하고 싶은 것만 하는 여가에 빠져드는 것은

11) 은정희는 원효의 걸림없이 자유로운 생각과 행동(無碍行)의 바탕에 不住涅槃思想이 자리하고 있다고 말한다(은정희, 「원효의 不住涅槃思想」, 『민족불교』2, 서울: 청년사, 1992, 100-192쪽).

‘참을 수 없는 존재의 가벼움’이다. 아무 것에도 얽매이거나 짓눌리는 느낌이 없이 완전히 자유로운 상태에서 해야할 일을 기꺼이 즐겁게 할 수 있다면 더 이상 바랄 수 없을 것이다.

2. 自燈明과 隨處作主

무아와 무주의 태도로부터 비롯되는 자유로움은 강제나 강요에 의해서 수행되지 않고 자유롭게 수행된다는 전제 위에서 참된 의미가 살아난다. 그것은 바로 자발성에 따라서 이루어지는 활동일 때 진정으로 자유로움을 느낄 수 있다는 뜻이다. 심리학자 뉴링거(John Neulinger)는 여가가 지니고 있어야 하는 필수적인 기준에 대해서 ‘자유의지에 의해 그리고 우리 자신의 선택에 의해 활동에 참여하는 것’이라고 말한다.¹²⁾

이처럼 여가라고 말할 수 있는 필수적인 기준이 자발성과 주체성에 있다고 한다면, 이러한 ‘자발성과 주체성’은 불교사상의 시작에서부터 끝까지 철두철미 관통하고 있다는 점에서 내적인 긴밀한 연관성을 찾을 수 있다. 타력신앙인 다른 종교와 가장 극명하게 구별되는 점을 불교의 자력적인 특징에서 찾는 사람이 많다. 붓다가 태어나 첫걸음을 떼면서 외쳤다고 하는 ‘천상천하유아독존’이라는 말은 자신의 문제를 해결할 수 있는 자는 자기 자신밖에 없다고 하는 주체 의식의 표현일 것이다. 또한 죽음을 앞두고 제자에게 남겼다고 하는

12) 갓베이, 앞의 책, 29쪽.

“너희는 자기 자신을 의지처로 삼아라(自燈明)¹³⁾”라는 말도 자지가 자기의 주인이며 자기에게 의존할 수밖에 없다는 주체성을 환기한 것으로 볼 수 있다.

대승불교의 정신을 감동적으로 전하고 있는 『유마경』을 보면, 주인공 유마거사는 세속에 머물며 도박이나 놀이, 음주, 여자 등이 있는 수행자가 피하고 싶어하는 장소까지 가리지 않고 어디에든 들러서 자유롭게 행동하면서 사람이 살아가는 모습을 보여주고 있다. 유마거사의 이러한 모습이 후세 가장 활달한 선풍을 일으켜 그 전통이 오늘날까지 한국불교의 주요한 흐름을 형성하고 있는 임제선에 영향을 주었다고 한다. 유마거사의 자유로우면서 주체적인 모습은 바로 임제선의 종풍을 압축적으로 표현하고 있는 ‘처하는 곳마다 주인이 된다(隨處作主)’는 문구 속에 잘 표현되어 있다.¹⁴⁾

파커는 여가와 종교는 자유의지를 행사할 기회를 마련해주며 우리들의 내적 요구를 표현할 수 있는 기회를 준다는 점에서 유사하다고 지적한다.¹⁵⁾ 이러한 관점에서 고든 달(Gorden Dahl)은 “오늘날 사람들이 필요로 하는 여가는 자유시간이 아니라 자유정신”이라고 말한다.¹⁶⁾ 필자는 이 말 속에 여가의 본질에 대한 통찰이 담겨있다고 생각한다. 이처럼 여가의 본질적 의미가 시간이 아닌 자유정신이라고 보는 관점에서 보게 되면, 불교는 시종일관 자유정신으로 관통하

13) 『법구경』 160 (김달진 역해, 서울: 현암사, 1962, 212쪽).

14) 타가미 타이슈(田上太秀)·아베 조이치(阿部肇一), 『인도의 선 중국의 선』, 최현각 옮김 (서울: 민족사, 1990), 68-70쪽.

15) 파커, 앞의 책, 153쪽.

16) 같은 책, 153쪽에서 재인용.

고 있다는 점에서 불교의 내면에 여가의 정신이 면면히 흐르고 있다고 볼 수 있겠다.

3. 八正道와 平常心是道

불교적 삶이 수행으로 꽉 채워져 있다는 점에서 볼 때 시간적인 의미에서의 여가시간은 없지만, 그 수행이 내면적으로 철두철미 자유정신으로 관통하고 있다는 점에서 보면 여가의 자유정신과 일맥상통하고 있다고 할 수 있다. 그런데 불교의 수행은 일상적인 삶을 의미하는 것이지, 그것을 벗어난 특별한 것을 의미하지 않는다. 이처럼 불교의 수행은 먹고 자고 휴식하는 것을 포함한 일상생활에서 이루어지는 일체의 활동을 지칭하는 것이기 때문에, 노동이니 여가니 하는 개념상의 구분이 원래 존재하지 않는다.

불교에서는 괴로움이라는 문제를 해결하는 여덟 가지 바른 길을 제시하고 있는데, 그 길을 가는 것이 불교의 수행이라 할 수 있다. 팔정도는 바르게 알고, 바르게 생각하고, 바르게 말하고, 바르게 행동하고, 바르게 생활하고, 바르게 노력하고, 바르게 기억하고, 바르게 집중하는 것이다. 팔정도로 제시되어 있는 괴로움을 해결하는 길 가운데 무엇 하나 특별한 것이 없다. 하루하루 매순간 바르게 생각하고 행동하는 것이 불교의 수행이지, 달리 특별히 일삼아 하는 것을 수행이라 하지 않는다.

조주선사는 ‘평상심이 곧 도(平常心是道)’라고 말하고, 운문선사는 ‘나날이 좋은 날(日日是好日)’이라고 말하며, 임제는 ‘서는 곳이 모두 참되다(立處皆眞)’고 말한다. 이들의 표현은 조금씩 다르지만

관통하고 있는 메시지는 불교의 수행이 일상생활과 서로 별개의 것이 아니라는 뜻을 담고 있다. 어디에서 무엇을 하건 그건 모두 수행의 연장이며 문제해결의 길로 통하는 것임을 알아라고 하는 것이다. 따라서 하루하루 순간순간을 헛되이 보내서는 안되며 ‘지금’ ‘여기’의 삶에 충실하고 투철하라는 것이 이들의 가르침이다. 이러한 가르침은 한편에는 일상생활에서 이루어지는 모든 활동에 전적으로 몰입하여 살 것을 요구하는 치열함이 있지만, 다른 한편에는 ‘배고프면 밥 먹고 졸리면 잠잔다’고 하는 자연스러움과 편안함이 있다. 일반인의 경우 일할 때와 놀 때가 나누어져 있고, 일할 때의 태도와 느낌은 놀 때의 태도와 느낌과 전혀 상반되는 것이다. 그러나 불교에서는 생활 전체가 일체화되어 있어서 일과 여가의 구분 자체가 존재하지 않는다. 일할 때 노는 것처럼 자발적으로 즐겁게 일하고, 놀 때 일하는 것처럼 짜임새 있고 밀도 있게 노는 것이 일과 여가의 통합을 통한 만족하고 충실한 삶이라고 할 수 있다. 불교의 경우에는 심지어 밥먹고 잠자고 생리적인 문제를 해결하는 것까지가 모두 수행이라고 보기 때문에, 삶 전체가 수행 하나로 통합되어 있다. 그리고 그 수행은 매 순간에 몰입하여 편안하고 자연스럽게 그리고 자유로운 정신으로 투철하게 사는 것이다. 따라서 불교적 삶은 일과 여가의 정신과 태도가 하나로 일체화되어 무르녹아 있다고 할 수 있겠다.

V. 나오는 말

어떤 심리학자는 일과 놀이와 휴식이 균형 있게 적절하게 조합되

어 있는 삶이 건강한 삶이라고 한다. 보통 사람들은 위에서 얘기한 바에 따라 삶의 서로 다른 부분에서 서로 다른 가치들을 추구하면서 만족을 얻고자 한다. 이를테면 일에서는 가치를 추구하고 놀이에서는 즐거움을 추구하는 것과 같은 것이다. 이러한 삶의 태도는 삶의 여러 부분에서 크고 작은 가치와 즐거움을 추구하는 것이기 때문에, 이른바 작은 행복을 추구하는 삶의 태도라고 할 수 있다.¹⁷⁾ 이처럼 생활을 여러 부분으로 구분하게 되면 각 부분의 의미가 다르게 정의되고, 거기에 임하는 태도와 느낌에 차이가 있게 마련이다. 일과 여가를 대립적인 것으로 보는 시각은 바로 이러한 삶의 태도로부터 비롯된다고 할 수 있다.

불교 수행자의 경우는 모든 중생의 괴로움을 해결하고자 하는 목표를 지향하고 있기 때문에, 이른바 커다란 성취를 지향하는 삶의 태도라고 할 수 있다.¹⁸⁾ 불교 수행자는 삶 전체가 온통 수행으로 일관되어 있을 뿐, 그것과 동떨어진 어떤 활동에도 한눈을 팔지 않는다. 그렇지만 불교의 수행은 특별한 것이 아니라 일상적 삶을 의미하는 것이고, 거기에 임하는 태도는 자연스럽고 자유로우며 아무 것에도 걸림이 없고 머무름이 없는 것이다. 불교의 수행에는 화끈한 즐거움은 없지만 덤덤하게 행하는 가운데 수행을 쌓아 가며 그것이 깊어지는 것을 느끼는 내밀한 기쁨이 있게 마련이다. 주식투자의 황금을 가운데 흔히 “계란을 한 바구니에 담지 말라”는 말이 있다. 여러 가능

17) 김태길은 추구하는 가치에 따라서 삶의 유형을 4가지로 구분하는데, 쾌락을 추구하는 삶, 사회적 우월을 추구하는 삶, 작은 행복을 추구하는 삶, 큰 업적을 지향하는 삶으로 구분하고 있다(김태길 외, 『삶과 일』, 서울: 정음사, 1986, 34-47쪽 참조).

18) 같은 책, 같은 곳.

성을 열어 두어야 이디에션가 만족할 만한 결과가 다가 올 수 있을 뿐 아니라, 모든 것을 한꺼번에 잃어버릴 수 있는 위험을 없앨 수 있기 때문이리라. 그러나 마크 트웨인은 말한다. “모든 계란을 한 바구니에 넣고 그 바구니를 잘 지켜라”고.

우리는 여가의 개념을 형식적으로 정의하여 ‘일하고 남는 시간’으로 생각하지 않고, 내용적으로 파악하여 ‘자유정신’으로 이해할 필요가 있다. 여가를 이렇게 이해할 때, 아무 것에도 얽매이거나 짓눌리는 느낌이 없이 완전히 자유로운 상태에서 자발적으로 즐겁게 행하는 불교의 수행에서 일과 여가가 완전히 통합된 형태를 발견할 수 있다고 생각한다. 일반인의 경우 일할 때와 놀 때가 나누어져 있고, 일할 때의 태도와 느낌은 놀 때의 태도와 느낌과 전혀 상반되는 것이다. 그러나 불교에서는 삶 전체가 수행 하나로 통합되어 있다. 그 수행은 매 순간에 몰입하여 편안하고 자연스럽게 그리고 자유로운 정신으로 투철하게 사는 것이다. 불교 수행자는 자신의 모든 에너지를 한 데 집중시키는 삶을 살면서 그 과정이나 성취 어느 것에도 머무르지 않는 사람이다. 따라서 불교적 삶은 일과 여가의 정신과 태도가 하나로 일체화되어 무르녹아 있다고 할 수 있을 것이다.

주제어

일 (work), 여가 (leisure), 수행 (ascetic exercises), 無住 (not abiding),
平常心 (ordinary mind), 자유정신 (spirit of freedom)

Unification of Work and Leisure

–Form the Viewpoint of Buddhism

Jung, Yeong- Keun
Seoul City University

Usually people think that work is contrary to leisure. And they also have different feelings and attitudes when they work and when they are at leisure. But I think it is desirable to unite work with leisure because the pursuit of value in work could also be realized in leisure, and the feeling of freedom in leisure could take place at work as well. At this point of view, I'd like to discuss Buddhism as an example manifesting the integrative relation between work and leisure.

We cannot divide leisure from work in Buddhism, since all aspects of Buddhist life is unified as a whole. Externally, there is only ascetic exercises but no leisure in the life of a Buddhist. But Internally, what runs throughout the ascetic exercise is the spirit of

freedom. Ascetic exercise in Buddhism means nothing special but the ordinary life. The attitude in the Buddhist exercise is natural, free and not being hindered by nor excessively attached to any. Buddhist practice seems to have no excitement, but it has profound pleasure while practicing. In this Buddhist ascetic exercise, we can find the perfect unification of the intensity of work and the freedom of leisure.