

# 경쟁 사회에 나타난 힐링 담론 고찰

## — 불교명상의 관계론적 통찰을 중심으로\*

오용석

원광대 마음인문학연구소 HK연구교수  
barabogi1014@naver.com

- I. 들어가는 말
- II. 우리에게 남겨진 경쟁의 자화상
- III. 힐링 담론의 한계와 문제점
- IV. 불교명상에 나타난 관계론적 통찰
- V. 나오는 말

### 요약문

본 논문은 경쟁 사회에 나타난 힐링 담론을 불교명상적 관점에서 고찰하였다. 자기계발의 사회에서 등장한 힐링 담론 그리고 힐링 담론의 연장선에서 이해되고 있는 명상은 명상이 가진 본질적인 의미를 충분히 드러내고 있지 못하다. 힐링 담론에서 이해되고 있는 명상은 사회 구조의 한계에서 비롯된 문제를 자기계발을 하지 못하여 생긴 문제로 착각하게 만든다. 이러한 힐링 담론에는 사회 구조를 통찰하거나 해체할 수 있는 시선이 결여되어 있다. 새로운 사회와 공동체를 꿈꾸지 못하게 할 뿐 아니라 모든 문제를 자신의 문제로 환원시키는 소극적 삶을 유도한다.

반면에 불교에 기반하고 있는 관계론적 명상은 마음을 독자적 실체가 아닌 연기론적 입장에서 파악하여 사회 구조의 문제까지 통찰하게 한다. 이러한 관계론적 통찰은 공정

\* 이 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2010-361-A00008). 본 논문은 제24회 마음인문학 국내학술대회(2017.11.24.) “현대사회의 마음병과 치유”에서 발표한 내용을 수정·보완하였음.

하지 못한 경쟁의 구조에 의해 생성된 이기심, 지역주의, 학력위계주의 등을 해체할 수 있는 힘으로 나타날 수 있다. 즉 사랑과 자비의 실천으로 나타나는 것이다. 이러한 명상은 명상의 본질에 가장 가까운 명상으로서 유심론적 명상과는 성격이 다르다.

특히 관계론적 명상은 연민심과 이타적 행위를 기반으로 사회, 윤리, 과학, 정치 등의 차원에서 활용될 수 있다. 즉 명상의 담론이 다양하게 확장될 수 있는 가능성을 보여준다. 또한 우리 모두가 서로 연결되어 있다는 무아적 자기이해를 바탕으로 한 관계론적 명상은 우리를 서로 사랑하고 연대하게 한다. 본 논문에서는 이러한 관계론적 통찰을 통하여 우리 사회구조의 문제를 인식하고 인간적 가치와 사랑이 훼손되지 않는 새로운 사회의 변화 가능성을 염두에 두었다.

#### 주제어

힐링, 명상, 경쟁, 연기, 자기계발, 불교명상, 무아

## I. 들어가는 말

현재 우리사회에서는 경쟁에서 승리하기 위한 자기계발이 지나치게 요구되고 있다. 그리고 이를 위해서 심리적 안정 등을 가져오기 위한 각종 명상, 자신감과 자존감 향상을 위한 심리도구 활용, 잠재력 계발 등이 거론되거나 장려되기도 하며 특히 심리적 평안을 위한 자기계발서가 유행되고 있다. 그러나 경쟁과 경쟁심의 선상에서 고려되는 ‘힐링 담론’ 등의 자기계발은 자기계발이 가지고 있는 ‘슬기나 재능, 사상 따위를 일깨워 줌’을 목표로 하기 보다는 자본주의 사회에서 경쟁력을 갖추기 위한 새로운 수단이나 도구 혹은 자기위로의 방법으로 이해되고 있다.

자기계발은 여러 가지 의미를 담고 있으나 현대의 젊은이들은 직업을 갖는데 도움이 되는 취업준비나 스펙쌓기로 이해한다. 이와 같이 남들과 다른 경쟁력을 확보하기 위하여 자신을 변화시키고 계발하는 사회에서 이러한 문제에 대한 대안으로 등장한 힐링 담론은 긍정적 요소를 갖고 있으나 실제로 중요한

문제를 간과하고 있다. 특히 힐링 담론의 연장선에서 이해되고 있는 명상은 명상이 가진 본질적 의미를 충분히 드러내고 있지 못하다. 논자는 이러한 힐링 담론에서 이해되는 명상이 자신의 마음을 실제로 파악하여 문제를 해소하는 유심론적 성향이 강하다고 보았다. 다른 말로 하면 사회 구조의 한계에서 비롯된 문제를 자기계발을 하지 못하여 생긴 문제로 착각하게 만든다는 것이다. 끊임없이 우리 자신의 마음을 고치고 능력을 개발하여 다시금 경쟁에 뛰어들도록 유도하는 자기계발과 이로 인해 파생한 힐링 담론은 이 땅의 우리들이 새로운 사회와 공동체를 꿈꾸지 못하게 하고 모든 것을 우리 자신의 문제로 환원시키는 소극적 삶을 정당화시킨다.

반면에 불교에 기반하고 있는 관계론적 명상은 마음을 독자적 실체가 아닌 연기론적 입장에서 파악하여 사회 구조의 문제까지 염두에 두고 있다. 힐링 담론의 연장선에서 이해되고 있는 명상은 마음을 안정시키는 데는 효과가 있으나 사회 구조의 개혁 내지 변화를 이끌어내지 못한다. 따라서 이에 대한 관점을 비판적으로 검토하고 거꾸로 명상이 갖고 있는 사회와의 관계성, 구조에 대한 해체적 시선과 지혜 등을 통하여 현재 우리 사회에서 벌어지고 있는 특히 경쟁(심)<sup>1)</sup>의 문제에 대한 방향과 대안 등에 대해서도 논의해볼 것이다. 그리고 이를 위해서 흔히 자기계발과 동일시되는 명상이 아닌 관계론적 입장을 지향하는 명상의 심층적 관점에 대하여 살펴볼 것이다. 그리고 지나치게 경쟁화된 사회구조에서 명상이 어떤 식으로 변화되고 나타나야 하는지 등에 대해서도 논의해볼 것이다.

---

1) 본 논문에서 경쟁심은 경쟁을 하는 개체적 욕구 혹은 마음, 경쟁은 둘 이상의 사람이나 단체가 무엇인가를 놓고 겨루는 사회 현상적 의미를 말한다. 개인의 경쟁심은 구조화된 사회적 경쟁과 상호 관련성을 갖는다는 점에서 관계론적 명상이 갖는 치유적 관점이 사회 구조의 개혁 내지 개선과도 관련되어 있음을 염두에 두었다.

## II. 우리에게 남겨진 경쟁의 자화상

한 세기 안에서 파괴적인 전쟁과 식민지배를 모두 겪었고, 매우 짧은 기간 만에 저개발 전통사회에서 선진경제 국가이자 세계에서 가장 앞선 기술력을 가진 나라 중 하나로 성장했다. 게다가 오늘날 정보기술과 바이오기술 분야의 혁명을 선도하는 중이다. 덕분에 한국인들은 첨단 기술의 전도유망함과 더불어 위험도 두 배로 많이 느끼고 있다. GDP와 생활수준이 극적으로 올라가는 동안 자살률도 치솟았다. 그래서 오늘날 한국은 선진국 중 최고, 세계 전체로 보아도 가장 높은 수준에 육박하는 자살률을 기록하고 있다. 한국은 행복도에 대한 조사에서도 멕시코, 콜롬비아, 태국 등 경제적으로 더 어려운 나라보다 뒤쳐져 있다. 이는 가장 널리 통용되는 역사 법칙의 한 단면을 보여준다. 말하자면 인간은 권력을 획득하는 데는 매우 능하지만 권력을 행복으로 전환하는 데는 그리 능하지 못하다는 것이다.<sup>2)</sup>

위의 글은 유발하라리가 『사피엔스』에서 2015년 11월 한국의 독자들에게 써준 글 가운데 일부분이다. 『사피엔스』는 보이지 않는 것을 상상할 수 있는 인간의 능력이 인류를 세상의 지배자로 만들었음을 역사, 사회, 생물, 종교 등의 관점에서 논한 책이다. 그는 한국이 다른 어느 지역보다 오늘날 우리가 직면한 딜레마를 압축해서 보여주는 곳이라고 보았다. 물론 우리는 이러한 진단을 한 역사학자의 개인적 견해로 일축할 수 있다. 그러나 그가 가진 거시적 안목과 인류학적 진단 내지 역사성에 대한 성찰에 조금이라도 신뢰를 보인다면 이러한 말이 갖고 있는 비중이 결코 작지 않음을 눈치 챌 수 있을 것이다. 그는 바로 우리 스스로 우리 사회의 민낯을 보기를 바라는 것이다. 가장 객관적인 한국 사회의 모습을 있는 그대로 보기를 바라는 것이다. 화려한 경제 성장과 개발 그리고 경쟁 속에서 삶을 지속시키는 것을 당연시하는 우리들이 왜 세계 최고의 자살률을 갖고 있는지, 왜 행복하다고 느끼지 못하고 있는지<sup>3)</sup>에 대한

---

2) 유발 하라리, 조현욱 옮김, 『사피엔스』(서울: 김영사, 2015), pp.9-10.

질문을 던져보길 바란 것이다. 그러나 이러한 질문에 대한 답을 성급히 찾기 전에 그의 질문이 어떤 식으로 던져진 것인지 먼저 살펴볼 필요가 있다. 그리고 이를 위해 멀리 갈 필요도 없이 바로 ‘노량진’으로 가면 된다. 자본주의 논리가 절대적인 힘을 행사하는 우리 사회에서 그나마 겉으로 보기에 공평한 경쟁이라고 여겨지는 공무원 시험을 준비하고 있는 공시족(심지어 공시를 준비하는 고등학생인 공딩족도 생겨났다)의 세상 말이다. 이러한 문제와 관련하여 오랫동안 고민을 해 온 사회학자인 오찬호의 시선은 날카로우면서도 따갑다. 먼저 그의 현실적인 진단을 들어보자.

4,120명을 뽑는 2016년도 국가공무원 9급 공채시험의 지원자 수는 역대 최대인 22만 2,650명이다. 2001년의 지원자가 9만 212명이니 15년 동안 증가 폭이 두 배가 훌쩍 넘는다. 공부 초기라서 시험을 치르지 않은 경우와 경찰직, 군무원직 등을 준비하는 이들을 합치면 적어도 매해 30만 명은 9급 공무원이 되길 희망하고 있다. 원서만 달랑 넣고 시험장에 나타나지 않을 사람을 감안해도 어마어마한 수다. 전체 경쟁률은 54대 1이다(역대 9급 공무원 시험 최고 경쟁률은 2013년도의 75대 1이다. 참고로 상대적으로 적은 인원을 뽑는 7급 공무원 경쟁률은 이미 100대 1을 넘겼다). 지원자 중 1.85퍼센트만이 합격하고 98.15퍼센트인 21만 8,530명이 떨어진다. 이중에 상당수가 지방직 등 ‘9급’ 타이틀이 붙는 모든 시험에 한 해 내내 일단 응시부터 하겠지만 그렇다고 달라질 바늘구멍이 아니다. 서울을 제외한 16개 시·도의 2016년도 9급 지방직 공채시험 지원자는 21만 2,983명이다. 이 중 20만 1,624명이 떨어진다. 서울시 9급 공채시험은 거

- 
- 3) 이재열은 ‘사회의 질’이라는 관점에서 우리 사회에 나타난 행복의 문제를 경쟁의 문제와 관련하여 분석하였다. 다음과 같은 내용은 우리 사회의 단면을 잘 보여준다. “OECD 국가들을 대상으로 사회의 질을 분석, 비교한 결과 한국에서 경쟁의 양상은 ‘과감한 창의성 경쟁’ 대신 ‘소극적 위험 회피 경쟁’을, ‘사회학적으로 최적화된 실력 경쟁’ 대신 ‘과도한 간판따기 경쟁’을, ‘조화로운 공생 발전’ 대신 ‘약육강식의 승자 독식’ 경쟁을 한다는 점에서 행복감을 떨어뜨리는 주된 이유가 된다고 할 수 있다. 행복과 친화적이지 못한 경쟁의 근본 원인은 물질제의 공급을 늘리는 방식으로 성장을 이루었던 과거 고도성장기와 달리, 지위재를 둘러싼 경쟁이 훨씬 중요해진 최근의 상황과 밀접하게 연결되어 있다. 따라서 경제적 성장에도 불구하고 행복감은 오히려 저하되는 풍요의 역설을 경험하고 있는 것이다.”[이재열, 「사회의 질, 경쟁, 그리고 행복」, 『아시아리뷰』 제4권 제2호(서울: 서울대학교 아시아연구소, 2015), pp.22-23.]

주지와 무관하게 지원할 수 있는데 13만 2,848명이 시험을 치고 13만 1,262명이 떨어진다.<sup>4)</sup>

여기서 셀 수 없이 많은 젊은이들이 공무원 시험에 사활을 거는 것도 문제이지만 가장 염려스러운 부분은 공채시험 응시자에 떨어진 98.15퍼센트인 21만 8,530명 등의 운명이다. 이들은 시험에서 떨어지면 대부분 다시 시험을 준비하거나 혹은 흔히 말하는 사회의 주류에 편입되지 못하는 낙오된 삶을 살거나 심지어는 삶을 마감하는 극단적인 선택을 하기도 한다. 취업마저 하지 못해 단칸방에서 생을 마감하는 청년 고독사나 연거푸 취업에 고배를 마시고 자살을 선택하는 젊은이들이 늘고 있다는 것은 유발하라리가 말한 ‘딜레마의 압축’이라는 표현을 쓰지 않더라도 매일의 뉴스거리가 된다. 공시족들은 친구를 사귀거나 새로운 직업을 꿈꾸지 못한다. 다른 직업들은 높은 수준의 스펙을 요구하기 때문이다. 과거 취업 호황기에는 학벌, 학점, 토익의 3종 스펙만 있어도 되었지만, 요즘은 어학연수와 자격증은 기본에 사회봉사활동과 심지어는 성형수술까지 9종 스펙을 쌓아도 정규직 채용이 되지 않는다<sup>5)</sup>고 한다. 그리고 우리는 이러한 사회 현상에 대하여 크게 두 가지 문제를 제기할 수 있는데 바로 경쟁의 공정성에 대한 것과 이러한 경쟁이 의미하는 사회적 맥락 즉 사랑의 부재에 대한 것이다. 먼저 현재 진행되고 있는 경쟁의 공정성 문제부터 살펴보자.

많은 사람들이 경쟁심을 가지고 경쟁에 뛰어드는 이유는 경쟁이 공정하다는 전제에 암묵적으로 동의하기 때문이다. 이러한 심리는 마치 같은 가격의 복권을 구매하는 것에 불만을 느끼기 힘든 것과 같다. 당첨 확률을 고려하지 않더라도 동일한 가격과 비록 낮은 확률이지만 기회가 공평하다는 심리가 복권을 서슴없이 구매하게 만든다. 그리고 이는 바로 둘 이상의 사람이 제한된 자원을 가지고 이를 차지하기 위해 경쟁하기 위한 심리를 보여준다. 그러나 만약

4) 오찬호, 『대통령을 꿈꾸던 아이들은 어디로 갔을까. 믿을 건 9급 공무원뿐인 헬조선의 슬픈 자화상』(서울: 위즈덤하우스, 2016), pp.12-13.

5) KBS<명견만리> 제작팀, 『명견만리- 새로운 사회 편(정치, 생애, 직업, 탐구 편)』(서울: 인플루엔셜, 2017), pp.203-204.

복권의 번호가 조작되었다거나 특정 집단이나 부류의 사람들만이 복권에 당첨될 것이 애초부터 정해져 있다면 아무도 복권을 사려하지 않을 것이다. 이와 같이 경쟁을 벌이는 심리에는 적어도 경쟁의 공정성에 대한 기대 혹은 희망이 전제되어 있다. 그러나 ‘능력주의’의 대명사가 된 공무원 시험이나 수능시험이 과정의 공정함을 전제한 경쟁이라고 생각하는 것은 큰 오산이다. ‘경쟁’이 긍정되려면 ‘공정한 사회’가 되어야 한다.<sup>6)</sup> 그러나 우리 한국 사회의 단면은 그렇게 긍정적이지 못하다. 다음과 같은 분석을 살펴보자.

『정의란 무엇인가』에서도 비슷한 맥락으로 소개된 이 이야기는 우리가 흔히 ‘정당한 대가’라고 생각하는 것이 상당 부분 ‘자기 것’이 아닌 요소에 영향을 받고 있음을 잘 보여준다. 개인의 능력과 의지는 그 사람 개인의 것이라고 흔히 생각하지만, 선택이 말하듯 결코 그렇지 않다. 만이로 태어난 것이 성공에 크게 영향을 주는가 하면, 더 좋은 집안에서 태어난 사람들은 성공할 확률이 명백히 더 높다. 만이로 태어나거나 좋은 집안에 태어나는 것은 노력으로 어떻게 할 수 있는 문제가 아니다. 물론 아버지 잘 만난 게 죄는 아니다. 다만 그 덕에 공부를 더 잘할 수 있었다는 사실을 부정하고 ‘능력주의’만 강조하면, 그 덕이 없었던 사람은 도대체 무슨 잘못이란 말인가? 겉으로는 동일한 출발선인 것 같아 보여도, 이렇게 여러 상황과 조건에 따라 기회는 균등하지 않을 수 있는 것이다.<sup>7)</sup>

한국사회에서 이루어지는 경쟁은 기회가 평등한 경우라 할지라도 과정이 공정하지 못한 경우가 태반이다. 많은 이들이 지방대이지만 공무원 시험에 ‘합격한 누구누구들’을 떠올리겠지만 그것이 바로 능력주의의 묘한 함정이다. 우리사회는 전통적으로 ‘미치도록 가난했지만 더 미치도록 공부해서 서울대에 갔다던’ 누구의 사례와 ‘아무도 안 알아주는 지방대 출신이었지만 모두가 알아줄 때까지 포기하지 않아 대기업에 입사한’ 누가 존재한다는 사실로 경쟁

6) 김연숙, 「경쟁사회와 감정의 작동방식-웹툰<패션왕>에 나타난 청소년 문화를 중심으로」, 『국어국문학』178(서울: 국어국문학회, 2017), p.178.

7) 오찬호, 『우리는 차별에 찬성합니다-괴물이 된 이십대의 자화상』(서울: 개마고원, 2014), p.211.

의 본질을 덮는데 익숙하다. 능력주의를 한 사회에 적용할 때는 ‘경쟁의 시작부터 끝까지 모든 과정이 공정해야만 한다’는 사회적 합의가 있어야 한다. 여기서 공정은 기회·과정·결과의 평등을 뜻한다. 그러나 한국 사회에서 기회의 평등은 요원할 뿐만 아니라 ‘이 악물고 버티다보면’ 가능한 그런 수준을 넘어서었다. 그리고 이 상황은 많은 청년들을 노랑진으로 향하게 한다. 그나마 가장 공정한 시험이 바로 공무원 시험이라고 생각하기 때문이다.<sup>8)</sup> 물론 이러한 논의가 모든 시험 등을 통한 경쟁 자체를 무화(無化)시켜야 한다는 단순한 논리를 위한 것은 아니다. 그보다는 능력주의에 기반한 경쟁 자체를 공정한 잣대로 사용하여 계층적 구조를 형성하고 이러한 구조에 편입된 사람들에 의해 불공정한 사회 구조를 만들어내는 순환적 고리를 당연시해서는 안 된다는 것이다.

이어서 두 번째로 우리 사회에서 경쟁이 의미하는 사회적 맥락을 사랑의 부재와 관련하여 살펴보자. 물론 우리는 이 지점에서 새로운 가능성의 경쟁에 대해서도 고민할 수 있다. 이와 관련하여 강신주는 다음과 같이 역설한다.

경쟁은 서로에게서 인정을 받을 수 있는 수단일 경우에만, 그리고 언제든지 우리가 그만둘 수 있을 경우에만 가치가 있다. 더욱더 아름답게 확장하려는 노력은 사랑을 받으려는 것일 때, 그리고 스스로 언제든지 그만둘 수 있을 때에만 인간적 가치를 갖는다. 그렇지 않을 경우 우리의 화장은 서글프고 우울한 매춘의 행위에 지나지 않게 될 것이다. 생존을 위하여 스스로 그만둘 수 없는 매춘부의 화장에서 어떻게 우리가 인간적 가치를 발견할 수 있다는 말인가? 그렇다. 이제 알겠다. 신자유주의가 표방하는 경쟁이 얼마나 나쁜 경쟁인지, 아니 정확히 말해 경쟁을 왜곡하고 경쟁이 가진 인간적 가치를 훼손하는지 말이다. 신자유주의가 만들어 놓은 경쟁 게임은 얼마든지 그만둘 수 있는 자유로운 게임이 아니라, 한 번 뛰어들면 그누구도 쉽게 그만둘 수 없는 강제된 게임이다.(……) 아직도 신자유주의는 현대판 콜로세움에 아이들에서부터 어른들까지 세워

---

8) 오찬호, 『대통령을 꿈꾸던 아이들은 어디로 갔을까- 믿을 건 9급 공무원뿐인 헬조선의 슬픈 자화상』(서울: 위즈덤하우스, 2016), pp.77-80.



놓고 그들의 치열한 생존경쟁을 지켜보면서 박수를 치며 환호하고 있다. 그러나 이제 우리는 신자유주의적 경쟁이 경쟁이 아니라고, 그것은 단지 살육에 지나지 않는다고 외쳐야 한다. 타인으로부터 사랑받으려는 경쟁이 아니라면, 그리고 언제든지 스스로 그만둘 수 있는 경쟁이 아니라면, 그것은 경쟁도 무엇도 아니다. 그것은 강제이고 강요일 뿐이다.<sup>9)</sup>

현재 우리사회에서 행해지고 있는 경쟁이 신자유주의의 현대판 콜로세움이라는 저자의 말은 지금 우리가 너무도 자연스럽게 받아들이고 있는 경쟁의 개념을 근본적으로 돌아보게 한다. 서로에게 인정받고 사랑을 받으려는 자유의지에 의한 것이 아닌 강제된 경쟁은 인간적 가치를 훼손시킬 뿐이다. 로버트 프랭크 역시 이러한 신자유적 경쟁이 일종의 환상이라고 말한다. 그는 다윈 이론 중심의 전제인 생존과 번식에 유리한 특징을 지닌 개체는 선호되고 그렇지 않은 개체는 결국 사라진다는 통찰이 논리적 결함을 갖고 있음을 지적한다. 개별 동물에게 유리한 특징 중에는 종족 전체에 해로운 결과를 낳는 경우가 있음을 수컷 말코손바닥사슴의 사례를 들어 설명한다. 개별 동물의 번식 적합성을 높임으로써 종족 전체에 엄청난 해로운 결과가 생길수도 있다는 것이다.<sup>10)</sup> 그는 위와 같은 통찰을 통해서 신자유주의가 가진 한계를 지적하면서 우리 모두가 이롭게 될 경제 정책을 제시하였다. 특히 그는 다른 사람에게 해를 끼치는 행위에 세금을 부과하는 적절한 조세 정책을 통해 새로운 세상이 가능하다고 말한다.<sup>11)</sup> 그는 경제 정책을 통해 서로에게 인정받을 수 있는 새로운 경쟁 혹은 더 나아가 경쟁의 종말을 말하고 있다. 그러나 강신주는 경제적 맥락 보다는 경쟁 자체가 갖는 철학적 의미에 대하여 주목한다. 그는 경쟁이 사랑과 우정 등을 통해서도 나타날 수 있다고 보았다. 스피노자가 『에티카』에서 “경쟁심(aemulatio)이란 타인이 어떤 사물에 대해 욕망을 가진다고 우리가 생각할 때, 우리 내면에 생기는 동일한 사물에 대한 욕망이다.”<sup>12)</sup>는 한 말을 긍정적 관

9) 강신주, 『비상경보기-절실하게, 진지하게, 통쾌하게』(서울: 동녘, 2016), p.269.

10) 로버트 프랭크, 안세민 옮김, 『경쟁의 종말』(서울: 웅진 지식하우스, 2014), pp.50-51.

11) 로버트 프랭크, 안세민 옮김, 앞의 책, p.335.

점에서 해석하고 있다.

그렇지만 여기서의 타인은 단순한 타인이 아니다. 그것은 내가 충분히 좋아하는 타인일 수밖에 없다. 자신이 혐오하는 사람이 욕망하는 대상을 똑같이 욕망한다는 것은 있을 수 없는 일이니까. 어찌면 이것은 사랑에 빠져본 사람이라면 누구나 경험하는 것 아닌가? 누군가를 사랑한다면, 우리는 그가 욕망하는 것을 갖추려고 노력할 것이다. 그가 상큼한 단발 머리를 원한다면 나는 기꺼이 긴 머리를 자를 것이다. 그가 브람스를 좋아한다면 내 MP3에서 브람스가 흘러나올 가능성은 커질 것이다. 사랑의 감정이 우리를 변화시킨다는 말의 의미는 바로 여기에 있다.<sup>13)</sup>

그는 우리가 타자에 대하여 경쟁심을 느낄 때 그 때의 타자는 우리가 좋아하고 사랑하는 타자일 수밖에 없다고 말한다. 왜냐하면 “자신이 혐오하는 사람이 욕망하는 대상을 똑같이 욕망한다는 것은 있을 수 없는 일”이기 때문이다. 그리고 이러한 의미에서 서로에게 인정을 받을 수 있는 수단으로서의 경쟁 즉 인간적 가치를 훼손하지 않는 경쟁이 가능함을 말한다. 이러한 그의 주장은 비록 작금의 한국사회 현실을 반영하지 못한 측면이 있으나 현재 우리사회에서 경쟁이 갖는 근본적인 가치와 의미를 다시 살펴보게 한다. 현재 한국사회의 경쟁은 사랑과 우정이 부재하다는, 다른 말로 하면 사랑과 우정을 바탕으로 한 새로운 경쟁의 가치가 출현해야 함을 말하고 있다고 볼 수 있다.

논자는 지금까지 현재 한국사회에서 나타나고 있는 경쟁의 현상을 공정성의 부재와 사랑의 부재라는 두 가지 관점에서 살펴보았다. 물론 이러한 논의는 현재 우리가 처한 경쟁의 현실에 대한 현실을 공유하고 명상적 관점에서 대안을 제시하기 위한 것이다. 그러나 명상적 대안을 바로 이야기하는 것은 어딘가 모르게 부자연스럽다. 왜냐하면 이러한 식의 접근은 명상이 모든 사회적 답론을 무화(無化) 혹은 해체시킬 수 있는 요술방망이라는 인식을 심어줄 수 있기

---

12) 강신주, 『강신주의 감정수업』(서울: 민음사, 2015), p.61에서 재인용.

13) 강신주, 앞의 책, pp.61-62.

때문이다. 논자는 이러한 오해의 불식과 비판적 시각을 견지하기 위해 경쟁사회에서 자기계발의 도구로 활용되고 있는 ‘힐링 담론’에 주목하였다. 힐링은 무한경쟁이 불러온 긴장과 억압을 해소하는 새로운 대안처럼 나타났으나 결과적으로 무한경쟁을 부추기로 새로운 수단으로 활용되고 있기 때문이다. 그러나 이 와중에 자기계발의 도구로 전략한 명상은 명상의 본질과는 거리가 멀다는 것을 우선 언급하고자 한다. 이어지는 담론은 바로 우리 경쟁사회에 나타난 ‘힐링 담론’의 현상에 대한 것이다.

### III. 힐링 담론의 한계와 문제점

현대사회는 자기계발의 시대라고 해도 과언이 아니다. 그러나 이 자기계발의 정의는 학문적 접근 혹은 세대에 따라 그 내용이 조금씩 달라질 수 있다. 정현미는 교육학적, 심리학적, 경영학적, 사회적 접근 등의 연구 결과를 종합하여 자기계발을 “자신을 발전하고 향상시키기 위한 의지를 갖고 필요한 자기계발활동 목표를 설정한 후 스스로 이를 달성하기 위해 행하는 일련의 노력 및 행위”<sup>14)</sup>를 의미한다고 정의하였다. 그는 대학생들의 자기계발 경험에 대한 인식을 조사 분석하였는데 취업과 관련된 노력이나 활동이 상당부분을 차지하고 있음을 보고하였다.<sup>15)</sup> 심지어 대학생들은 자기계발을 흔히 취업준비나 스펙쌓기와 동일한 한 것으로 간주하고 있다고 말한다.<sup>16)</sup> 이와 같이 한국사회에서 자기계발은 자기계발이 갖는 본래적 의미보다는 직업을 갖는데 도움이 되는 무엇으로 보고 있다.

오찬호는 「<자기계발>에 대한 세대사회학적 접근- 세대별 자기계발 유형에 대한 연구」에서 <세대사회학적> 패러다임을 자기계발 현장에 투입하여 의

14) 정현미, 「대학생의 자기계발에 대한 인식 탐색」, 『학습자중심교과교육연구』제16권 4호(서울: 학습자중심교과교육학회, 2016), pp.575-579.

15) 정현미, 앞의 논문, p.584.

16) 정현미, 앞의 논문, p.588.

미 있는 연구결과를 보고하였다. <Self-Help> 스타일로 자기계발을 실천하는 386세대는 지식기반사회로 진입하기 위해서 주체가 끊임없이 노력해야 된다는 담론을 부정적으로 받아들인 반면에 무한경쟁만을 당연시하고 살아온 88만원 세대는 <Self-Development> 스타일로 남보다 다른 자원을 확보하기 위해서 실상은 별다른 도움이 되지 않더라도 끊임없이 자기를 변화시켜야 한다는 강박증에 시달리고 있다고 말한다. 이러한 세대들이 말하는 자기계발이란 철저한 스펙관리용이라는 것이다.<sup>17)</sup> 더군다나 이러한 무한경쟁의 시대에 마치 그런 세상을 위로하고 치유하겠다고 등장한 것이 ‘힐링 담론’임을 지적한다. 그는 다음과 같이 말한다.

이때 마치 그런 세상을 치유라도 하겠다는 듯 등장한 게 바로 이른바 ‘힐링 담론’이다. 대표적 힐링서의 하나로 이야기되는 『멈추면, 비로소 보이는 것들』은 “결국, 뭐든 세상 탓만 할 일이 아닙니다” “상대가 나를 칠 때 지혜로운 이는 굽힐 줄 압니다” “고개를 숙이면 부딪치는 법이 없다” “누가 나를 욕하면 나를 낮추십시오” 하고 속삭인다. ‘피로사회’라는 말도 있듯이 이 사회는 구조적으로 개인의 에너지를 소모시키고 있는데, 그런 사회구조에 대한 불만을 ‘멈추면’ 비로소 자신이 왜 부족한지를 알게 되고, 그러면 이 경쟁사회에서 사랑받는 비법이 ‘비로소 보인다’고 말하고 싶은 걸까? 이런 ‘힐링’은 사회적 압박으로 인한 고통을 치유해주는 것이 아니라, 그걸 고통으로 받아들이지 않게끔 한다. 당연히 사회구조는 늘 그대로다. 결국 이런 힐링서들에 “가장 열광하는 이들은 기업의 오너와 임원들” 아니겠는가.<sup>18)</sup>

물론 논자는 힐링서가 가지고 있는 긍정적 측면 전부를 부정하는 것은 아니다. 다만 “이런 ‘힐링’은 사회적 압박으로 인한 고통을 치유해주는 것이 아니라, 그걸 고통으로 받아들이지 않게끔 한다.”는 저자의 외침에 동의할 뿐이다.

17) 오찬호, 「<자기계발>에 대한 세대사회학적 접근- 세대별 자기계발 유형에 대한 연구」, 『한국사회학회 사회학대회 논문집』(서울: 한국사회학회, 2009), p.1223.

18) 오찬호, 『우리는 차별에 찬성합니다-괴물이 된 이십대의 자화상』(서울: 개마고원, 2014), p.188.

더군다나 이러한 ‘힐링’은 명상의 본질적 개념과도 거리가 있음에도 명상과 같은 개념으로 사용되기도 한다. 물론 명상에 대한 개념은 종교나 사상 혹은 수행 전통에 따라 다르다. 그러므로 명상에 대하여 포괄적 정의를 시도하는 것은 쉽지 않다. 본 논문에서는 명상에 대한 이해를 불교명상을 중심으로 살펴보고자 한다. 왜냐하면 우리 사회의 힐링 담론이 불교적 명상을 기반으로 한 서구의 심리학, 뇌과학 등과 관련이 깊기 때문이다. 송영숙은 이와 관련하여 힐링의 근원이 미국의 심리치료와 뇌과학이 불교의 명상수행과 만나온 과정을 통해서만 이해될 수 있다고 보았다. 다음과 같은 분석은 힐링 자체가 가진 대중성을 잘 보여준다고 할 수 있다.

그러므로 오늘날 우리 사회에서 유행하고 있는 힐링의 바람은, 그 바람의 근원지인 미국의 심리치료와 뇌과학이 불교의 명상수행과 만나온 과정과 결과들을 살펴보지 않고는 이해하기 힘들다. 더욱이 그것이 어느 정도의 깊이와 강도로, 언제까지, 어디로 나아가게 될지를 짐작하는 일은 더더욱 어렵다. (……) 한국에서 명상을 가장 열심히 하는 종교인이 불교가 아니라 개신교, 가톨릭이라는 사실은 어떤 의미에서 그리 놀라운 사실이 아닐지도 모른다. 왜냐하면 대부분의 한국의 개신교와 가톨릭이 힐링의 근원지인 미국에서 들어왔기 때문이다. 게다가 개신교와 천주교는 힐링 바람을 주도해온 서양의 정신치료를 일찌감치 목회 상담, 가톨릭 상담에 적용해 오면서 영성심리학을 발달시켜 왔기 때문이다. 따라서 불교 상담에 비해서 상대적으로 영어권의 문화와 심리치료를 익숙했던 그들은 자연스럽게 명상을 접할 기회가 불자들보다 더 많지 않았을까 추측해 본다.<sup>19)</sup>

위와 같은 진단에 어느 정도 수긍한다면 한국 사회에서 힐링의 열풍은 종교 사회학적 맥락이 스펙을 위한 자기계발의 요구와 합세하여 나타난 현상이라고 유추할 수 있다. 그리고 이러한 의미에서 오찬호가 비판하고 있는 힐링 담

---

19) 송영숙, 「명상과 치유에 기반한 포교 활성화」, 『한국불교학』 77(서울: 한국불교학회, 2016), p.613.

론의 힐링은 이미 본연의 의미가 변색된 즉 우리 한국 사회의 무한 경쟁에 의하여 나타난 사회적 현상이라고 볼 수 있을 것이다. 그러면 다시 명상의 개념을 중심으로 힐링 담론이 가진 한계와 문제점 등에 대하여 논의해보자. 오용석은 「명상과 사회의 관계성에 대한 禪의 고찰」에서 학자, 수행자, 명상가 등이 정의한 다양한 명상에 대한 개념을 살펴보고 이를 통합적으로 정리하여 명상에 대한 개념을 정리하였는데 다음과 같다.

단지 우리가 흔히 말하는 ‘명상’의 개념 안에는 단순히 눈을 감고 고요히 생각하는 것, 몸과 마음을 닦는 것 등의 좁은 의미로서의 ‘명상’만이 있는 것이 아니라, 친밀감을 키우고, 서로 관계 속에 있음을 통찰하고, 궁극의 진리를 깨닫고, 온 세상을 껴안는 우리가 흔히 말하는 사회적 관계를 원만히 하고 다른 존재들과 조화를 이루어 나가는 행위까지 포함하고 있다는 점에 주목해야 한다. 따라서 명상을 소극적 의미로서만 이해하는 것은 온전한 명상에 대한 이해가 아니다. 범정스님이 말한 것과 같이 자기 형성의 길과 이웃을 보살피주는 역할인 지혜와 자비가 명상 수행의 기본이 되지 않으면 안 된다는 점은 명상을 특정 수행 방법 혹은 테크닉으로 단정 짓는 한계를 넘어선다. 따라서 논자는 명상의 의미를 소극적·적극적 개념 모두를 포괄하여 “명상이란, 몸과 마음을 닦는 행위뿐 아니라 세상을 껴안는 깨어있는 삶의 과정이다”라고 정의할 것이다.<sup>20)</sup>

명상의 가장 일반적인 의미는 ‘눈을 감고 고요히 생각하는 것’이다. 그러나 이러한 식으로 명상을 이해하는 것은 많은 문제가 있다. 불교적 명상의 의미를 “몸과 마음을 닦는 행위뿐 아니라 세상을 껴안는 깨어있는 삶의 과정”으로 이해할 필요가 있다. 또한 명상의 임상적 효과를 지나치게 부풀려 장점만을 강조한다면 부작용에 대한 이해 없이 명상에 접근하는 것도 문제가 된다. 명상을 치료적인 수단으로 강조하는 경우 명상의 한계나 부작용을 만날 수 있다.<sup>21)</sup> 오

20) 오용석, 「명상과 사회의 관계성에 대한 禪의 고찰-곽암선사의 『십우도』를 중심으로」, 『동아시아 불교문화』23(부산: 동아시아불교문화학회, 2015), p.491.

21) 정준영, 「명상의 부작용과 불교적 해결 방안에 대한 연구-서양 심리치료와 불교수행의 관계를 중

찬호가 지적인 힐링 담론의 문제점도 명상의 표피적 이해와 연관된다. 그러면 이러한 힐링 담론을 명상적 관점에서 두 가지 측면에서 고찰해 보자.

우선 자기계발의 연장선에서 이해되는 힐링 담론은 “사회적 압박으로 인한 고통을 치유해주는 것이 아니라, 그걸 고통으로 받아들이지 않게끔 한다.”는 것이다. 고통의 근원적 치유가 아니라 고통이 아니라고 생각해서 눈을 감아버리게 한다는 것이다. 모든 문제를 ‘나의 탓’, ‘마음의 문제’로 환원시켜 객관적 상황에 눈을 뜨거나 구조적 모순을 자각하지 못하게 한다. 이러한 처방의 방식은 몸과 마음에 고통이 있을 때 진통제를 사용하는 것과 같다. 그러나 진통제는 상처를 근원적으로 치유하는 것이 아니라 아픔을 잠시 눌러놓을 뿐이다. 모든 문제를 자기 마음의 혹은 자신의 문제로 귀결시키는 것은 잠시 자신의 고통을 잊게 하는 자기위로의 한 방법일 뿐이다. 그리고 이러한 힐링에는 문제를 대면하지 않고 회피하는 정신승리와 같은 나약함과 비겁함 그리고 억압이 동반된다. 진정한 힐링 담론은 구조적 문제까지 고민하지 않으면 안 된다. 권경임은 이러한 문제와 관련하여 다음과 같이 말한다.

개인적 고통의 원인도 외부의 영향이 없이 개인에게만 있는 것이 아니라 사회적 환경에 의해 상대적으로 영향을 받으며 발생하게 된다. 특히 현대인은 스트레스나 상대적 빈곤 등의 외적인 요인으로 인한 고통이 커졌는데 이러한 고통의 외적인 사회적 영향력을 무시하고 개인의 내적인 요인으로만 본다면 치유의 가능성은 적어질 수밖에 없을 것이다. 고통의 원인은 같은 사회적 환경이라도 개인에 따라 다를 수 있기 때문에 개인적 원인과 함께, 사회적 요인을 고려해야만 완전한 치유가 가능할 수 있다고 본다. 따라서 개인과 사회의 중도적인 관점에서 고통의 원인을 파악하고 치유가 이루어져야 할 것이다. (...) 불교의 핵심사상으로 모든 만물은 상호 의존한다는 연기법은 중도(中道)의 원리를 나타낸 것으로, 이러한 원리를 바탕으로 한 선·명상의 치료법을 인간에 적용할 경우 개인의 심리치유와 사회적 치유를 함께 할 수 있는 총체적(holistic)인 접근이

---

심으로», 『불교학보』68(서울: 동국대학교 불교문화연구원, 2014), p.46.

가능하게 된다.<sup>22)</sup>

우리는 위와 같은 논의를 통해 명상이 가지고 있는 관계론적 특성을 파악할 수 있다. 권경임이 말한 것처럼 개인의 심리치유와 사회적 치유를 함께 해나가는 총체적 접근법이 필요하다. 또한 힐링과 관련된 담론일지라도 진정한 힐링이 되기 위해서는 관계론적 입장을 견지하지 않으면 안 된다는 사실도 살펴볼 수 있다. 이러한 맥락에서 “살면서 나를 어렵게 하는 사람과의 관계에서는 사실 많은 경우 내가 나를 낮추면 어렵지 않게 일이 해결됩니다.”<sup>23)</sup>; “좋은 자신을 더 아프게 때려야 멀리까지 그 소리가 퍼집니다. 지금의 힘든 노력이 없으면 세상을 감동시킬 수 없습니다. 세상은 내가 얼마나 열정을 가지고 공을 들였는지 생각보다 금방 알아봅니다.”<sup>24)</sup>; “결국, 뭐든 세상 탓만 할 일이 아닙니다. 내가 세상에 대해 느끼는 좋고 싫고 힘들고 괴로운 감정들의 원인인 내 안에 내가 알게 모르게 심어 놓은 것일 수 있습니다. 한번 살펴보세요. 내 마음이 쉬면 세상도 쉬고, 내 마음이 행복하면 세상도 행복합니다. 마음 따로 세상 따로 존재하는 것이 아니에요. 세상 탓하기 전에 내 마음의 렌즈를 먼저 아름답게 닦으시다.”<sup>25)</sup>; “이 글은 그날 내가 충분히 위로하고 격려해주지 못했던 B에게, 그리고 어쩌면 지금 감당하기 어려운 삶의 시련을 맞닥뜨리고 있는 그대에게, 그리고 지난날 힘겨워했던 나에게 쓰는 글이다. 지금 끝이 보이지 않는 어둠 속에서 힘들어하고 있겠지만 명심하라. 그럼에도 시련은 그대를 강하게 만든다.”<sup>26)</sup> 등의 힐링 담론은 재고의 여지가 있다. 물론 위와 같은 글이 모두 틀린 것은 아니다. 그러나 이러한 담론에는 우리 사회의 구조 문제를 되돌아보게 하는 지향성이 결여되어 있다. 이러한 자기위로식의 접근은 증상만을 다루는 것

---

22) 권경임, 「선·명상의 웰빙과 힐링에 대한 고찰」, 『영성과 사회복지』 제3권 제1호(서울: 영성과 사회복지학회, 2015), pp.37-38.

23) 헤민, 『멈추면, 비로소 보이는 것들』(서울: 쌤앤파크스, 2012), p.70.

24) 헤민, 앞의 책, p.245.

25) 헤민, 앞의 책, p.37.

26) 김난도, 『아프니까 청춘이다』(서울: 쌤앤파크스, 2011), p.93.



처럼 보이기 때문이다. 병의 원인을 진단하여 문제의 근원을 치료하는 방식이 아니라 겉으로 드러난 증상만을 치료하는 대증요법과도 같다. 특히 이러한 접근은 불공정한 사회 구조와 생존경쟁의 현장을 모두 개인의 노력이나 마음의 문제로 귀결시킬 수 있다. 김천은 「세상은 왜 힐링에 목말라하는가」라는 기고문에서 힐링의 상업화에 대하여 다음과 같이 말하였다.

한편에서 힐링이란 상업적 목적에 의해 탄생한 마케팅 용어에 불과하다는 점을 지적하는 목소리도 있다. 힐링을 포함한 미국의 긍정 마케팅 실태를 고발한 다큐멘터리 작가 바버리 에렌라이크는 그녀의 책 <긍정의 배신>에서 사회적 문제를 개인적이고 개별적인 문제로 치부하는 이 같은 시선은 자칫 사회적 강요로 작용할 수 있으며, 문제의 본질적인 해결은 외면하고 비과학적이고 신비적인 힘에 의존하게 만든다고 지적한다. 사회적 문제 해결을 위한 공동의 노력과 합의보다 문제를 개인에게 전가하여 결국 갈등을 더 깊게 만드는 주장이다. 그 배후에는 베스트셀러를 노리거나 기업 교육시장 등을 기대하는 상업적인 의도가 있다는 것이다.<sup>27)</sup>

위와 같은 힐링 담론이 갖고 있는 문제 외에 지적할 수 있는 것은 힐링 담론 자체의 허구성에 대한 것이다. 이와 관련하여 한 때 페이스북을 폄하했던 ‘효봉스님’에 대한 이야기를 해보자. <경향신문> 황경상 기자가 쓴 글 중 일부이다.

젊은 날이 가장 힘든 것 같아요. (...) 젊음이라는 캄캄한 터널을 빠져 나가고 있는 폐북친구들, 가슴으로 응원합니다!” 지난 7월20일 헤민 스님이 자신의 페이스북에 올린 글이다. 비슷한 시기에 자신을 ‘효봉 스님’이라고 밝힌 정채 모를 이도 본인의 페이스북에 글을 올렸다. “청춘들은 늘 슬프고 불안합니다. 도대체 이 어둡고 축축한 터널이 언제 끝날 지 모르겠으니 말이지요. (...) 터널은 지점에서 지점까지를 연결하는 것이기에, 끝나는 곳은 분명 있으며 멀지 않았답니다. (...) 지금 지나고 있는 어둡고

27) <http://weekly.khan.co.kr/khnm.html?mode=view&artid=201209251350031>(검색일: 2018.1.24.)

축축한 터널이 끝나고 인생의 전환점을 만나면, 곧 시꺼멓고 뜨거운 다음 터널이 이어질 겁니다. 헬게이트.” 헤민 스님의 글을 패러디한 듯했다. ‘효봉스님’이 올린 본인의 사진도 헤민 스님의 사진에 누군가의 얼굴을 합성한 것이었다. 그러나 진짜 스님인지조차 의심스러운 인물이 올린 글에 사람들은 열광했다. 단 옛세 만에 1만 명이 넘는 사람이 ‘좋아요’(글에 호감을 표현하는 기능)를 눌렀다. 가장 많이 읽은 글은 조회수가 30만을 넘었고, 전체 조회수는 100만을 헤아렸다. 물론 20만 명이 넘는 ‘좋아요’를 받은 헤민 스님과는 비교할 수 없지만 지명도나 기간을 생각하면 상당한 수였다.<sup>28)</sup>

‘효봉스님’이라고 사칭했던 사람은 웹진 에디터라고 밝힌 장운수라는 젊은 이였다고 한다. 그는 한밤중에도 기온이 35도까지 올라가는 7평짜리 옥탑방 전세를 살던 실업을 앞둔 사람이었다. 삶을 달관한 듯한, 그저 내려놓으라고, 집착하지 말라고, 막연한 희망을 예고했던 그의 글은 ‘힐링’ 이라는 이름 아래 사람들을 열광시켰다. 그러나 막막한 현실의 문제를 정신적 위로를 통하여 해결할 수 없다는 것을 인정한 그는 결국 일주일 만에 자취를 감추었다. 우리는 이러한 모습을 통해 힐링 담론의 허구적인 측면을 살펴볼 수 있다. 지금도 노량진으로 몰려가는 공시족들이 줄어들지 않는 한 그리고 스펙을 위한 자기계발을 멈출 기회를 우리 사회가 떠맡아주지 않는 한 이러한 힐링 담론은 여전히 진행 중이며 유효하다.

유리한 조건에서 출발하여 이미 사회적으로나 경제적으로 성공하여 힐링 담론을 선도하는 사람들은 흔히 요즘 사람들이 겪는 취업문제, 구조조정 등의 문제로부터 자유로운 경우가 대부분이다. 게다가 앞의 ‘효봉스님’의 예에서 보았듯이 이들이 보여주는 힐링 담론은 사회 구조의 문제를 충분히 반영하고 있지 못하다. 우리가 겪는 고통은 실제적이다. 단순히 마음을 관조하는 것으로 쉽게 초월 가능한 것은 아니다. 그러므로 위와 같은 힐링 담론들이 실질적으로

---

28) [http://news.khan.co.kr/kh\\_news/khan\\_art\\_view.html?artid=201209102202415&code=940100](http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=201209102202415&code=940100)(검색일: 2018.1.24.)

작용하기 위해서는 그들의 시선이 사회 구조의 문제를 해결하고 고통을 분담하여 공동의 책임 의식을 가지는 곳까지 나아가야 한다.<sup>29)</sup>

논자는 지금까지 경쟁의 연속선상에서 이루어진 자기계발의 한계를 힐링 담론과 관련하여 살펴보았다. 특히 관계론적 명상의 관점에서 볼 때 요즘의 힐링 담론은 사회 구조를 통찰하거나 해체할 수 있는 시선이 결여되어 있었다. 모든 문제를 자신에게 돌리고 다시 자기계발에 몰두하게 만드는 말초적인 조건에 길들여질수록 우리의 시각은 좁아질 수밖에 없다. 논자는 이어서 이와 같은 문제 의식의 선상에서 관계론적 명상의 개념을 통해 자기계발 담론의 문제를 논의해볼 것이다. 이와 같은 논의는 기본적으로 명상에 대한 이해가 사회구조의 문제를 등한시하지 않는다는 점을 강조하고 명상적 관점에서 대안을 모색하는데 있다.

#### IV. 불교 명상에 나타난 관계론적 통찰

지금의 사회가 여러모로 심각한 위기에 처해 있음은 누구도 부인하기 어렵다. 따라서 개인이 더 독해지고 정신 똑바로 차려야 한다고 강조하는 게 자기계발 시대의 논리이다. 개인들은 가냘픈 희망 하나에 간신히 의지한 채 차가운 경쟁논리로 무장하는데 올인하고 있다. 자기계발의 논리는 자기 위치에 대한 집착과 그로부터 비롯된 우월감과 열등감으로 작동하는 학력위계주의와 이십대들의 와각지쟁(蝸角之爭)을 초래했다. 그런데 이것이 다시 자기계발에 대한 집착을 강요한다. 그래서 특히 경쟁에 올인하는 젊은이들은 열등감을 극복

---

29) 논자의 ‘힐링 담론’에 대한 비판은 오찬호가 지적한 사회학적 시선의 연장선에 기대었다. 특히 이들의 정치와 사회 구조에 대한 무관심 혹은 모든 문제를 마음의 문제로 돌리는 태도를 통해서는 타자에 대한 진정한 공감으로 나아가기 힘들다고 보았다. 예를 들면 헤민스님은 2015년 1월 4일 자신의 트위터에서 “자기 삶의 내용이 풍요롭지 못하면 정치 이야기나 연예인 이야기밖에 할 이야기가 없게 된다”는 말로 논란이 된 적이 있다. 물론 그렇다고 헤민스님의 사회에 대한 긍정적 기여 혹은 영향까지 모두 부정할 수 없다. 그러나 정치에 대한 위와 같은 시선은 구조적 문제를 등한시하게 할 수 있다. 심리학적 치유와 사회구조의 변화가 함께 병행되어야 할 것이다.

하고 우월감을 느끼기 위해 스펙 쌓기에 몰두한다. 이 스펙은 철저한 ‘자기통제형 자기계발’을 통해 성취할 수 있는 것들이다.<sup>30)</sup> 그리고 이러한 자기계발의 연장에서 나타나는 힐링 담론은 거꾸로 우리 사회가 병들어 있음을 보여주는 것이며 고독과 단절로부터 해방되고자 하는 단면을 보여주는 것이라고 볼 수 있다. 이러한 맥락에서 필요한 것은 바로 관계론적 통찰에 기반한 명상이다. 틱낫한 스님은 다음과 같이 말한다.

우리는 마음이 뇌와 신경계와 연결되어 있음을 알고 있다. 그것은 기억, 느낌, 생각, 인식, 지식 같은 것들이다. 이런 정신 현상들은 마음에 그 뿌리를 두고 있다. (……) 그렇다고 성급하게 ‘바깥 세계’는 마음속에 있으며, 마음은 우주 전체를 포함하고 있다는 선부른 결론에 뛰어들지는 말라. 그런 결론 역시 계속해서 ‘안’과 ‘밖’을 구분하는 것이다. ‘모든 것은 마음 안에서 발견할 수 있다. 마음 밖에는 아무것도 존재하지 않는다’고 말하는 것은 ‘바깥 세상을 창조하는 것은 마음이다’라고 말하는 것만큼이나 어처구니없는 말이다. (……) 꽃이 피어나는 이유는 햇빛이 싹을 비추면서 따뜻하게 덥혀 주고, 그것과 하나가 되기 때문이다. 명상은 진리에 대한 개념이 아니라, 진리 그 자체의 직접적인 모습을 드러내고 체험하게 한다. 우리는 그것을 통찰력이라 부른다. 그리고 그것은 깨어 있음과 집중을 바탕으로 한 이해다.<sup>31)</sup>

틱낫한 스님은 우리 마음을 관계론적으로 이해한다. 그리고 이런 이해를 통해 ‘마음 밖에는 아무 것도 존재하지 않는다’거나 ‘모든 것은 마음이다’ 등의 이해를 부정한다. 그리고 명상이란 바로 이러한 통찰에 이르는 길임을 강조하고 있다. 틱낫한 스님은 명상을 한 개인의 마음 문제로 축소하지 않는다. 그보다는 사회 공동체의 문제로 확대시켰고 개인의 치유와 사회적 치유를 연결시켰다. 권경임은 “이처럼 불교의 사회윤리적인 논리에 입각해 볼 때도 선·명상

---

30) 오찬호, 앞의 책, pp.170-173.

31) 틱낫한, 류시화 옮김, 『마음에는 평화 얼굴에는 미소』(서울: 김영사, 2005), pp.77-79.

이 자신의 고통에만 초점을 맞추고 심리적 평안을 얻는 데에서 그친다면, 그것은 진정한 의미의 치유라고 할 수 없다. 개인의 고통에 대한 자각과 치유는 물론이고 그 고통의 근간이 되는 연기성에 대해 체득함으로써 사회구성원들이 함께 공업(共業)에 대해 자각하고 자비(慈悲)를 실천하게 될 때 비로소 완성되는 것이기 때문이다.”<sup>32)</sup>고 주장하고 있는데 틱낫한의 명상에 대한 이해와 함께한다. 초기불교적 관점에서 보더라도 마음이라고 하는 것은 육근·육경의 관계 속에서 일어나는 현상이다. 즉 독립적 실체로서의 마음이 있고 다시 이러한 마음을 조작해서 세상을 본다는 식이 아니다. 다른 말로 하면 사회적 구조가 우리 마음의 형성에 영향을 줄 수 있다는 것이며 이러한 지점에서 개인의 치유와 사회적 치유는 둘이 아니게 된다. 김종옥은 의식[識]을 연기성의 산물로 설명하면서 의식[識]의 능동적 작용을 조건으로 해서만 어떤 정신적 물질적 대상[名色]도 존재할 수 있다는[識緣名色起] 점은 의식 독립적인 소박한 실재론의 입지를 박탈하며, 세계와의 만남[觸]을 조건으로 해서만 어떤 감각적 느낌(受)도 일어날 수 있다는[觸緣受起] 점은 선부른 주관적 관념론으로의 유희를 방지해준다고 역설한다.<sup>33)</sup> 이와 같이 불교의 마음에 대한 이해에서 의존적 연기로서의 관계성은 단순한 유심론이 아니다. 이와 관련하여 김재영은 『초기불교의 사회적 실천』에서 상세한 논의를 전개하고 있다. 그 가운데에 다음과 같은 논의는 참고할 만하다.

붓다의 분석에 의하면, 많은 사람들이 외부적 조건과 원인들/사회적 조건과 원인들을 변화시키지 않고 내 마음을 변화시키고 자기 확립을 추구하는 것은 거의 불가능하다. 내 마음([一心])이 본질적으로 수많은 사회적 조건/원인들에 의하여 조작되는 ‘사회적 의식’이기 때문이다 밖에서 침입해오는 살인강도를 제어하지 않고서는 마음이라는 빈 마을을 수호할 수 없다. 감각기관의 문을 굳게 닫는 것으로 외부의 침입자들을 물리

32) 권경임, 앞의 논문, p.41.

33) 김종옥, 「마음은 흐른다: 윌리엄 제임스 심리학과 마음의 만남」, 『동서비교문화저널』20(서울: 한국동서비교문화학회, 2009), p.38.

칠 수 없다. 눈감고 앉아서 ‘모든 것은 마음에 의해서 지어진다’라고 명상하는 것으로 문제가 해결되는 것은 아니다. ‘모든 것은 내 마음에 의하여 결정된다’, ‘일심이 청정하면 국토가 청정하다’ 하고 관하는 것만으로 마음은 정화되지 않는다. 사회적 체제/사회적 이데올로기 등 사회적 조건과 원인들을 변화시키려고 진심전력하지 않고서는 마음의 정화가 거의 불가능하다. 구조화된 이기주의를 치유하기 위하여 분발 헌신하지 않고서는 깨달음 해탈 열반은 거의 불가능하다. 붓다가 사회적 실천/사회적 변혁을 사띠의 우선적 전제로 확립한 것은 이런 이치 때문이다. 청정한 계행, 곧 모든 생명에 대한 우주적 사랑과 연민, 곧 자비(慈悲, metta-karuna/땃따 까루나)를 ‘담마의 근본’으로 확립한 것은 이런 이치 때문이다.<sup>34)</sup>

물론 우리는 김재영의 논의를 사회적 체제나 이데올로기라는 사회적 조건을 먼저 변혁시켜야만 된다는 선후 논리로 받아들일 수 없다는 것을 알고 있다. 그보다는 사회적 모순과 고통을 당연시하거나 혹은 마음의 문제로 치부하여 모든 것을 마음의 문제로 돌려서는 안 된다는 것을 강조하고 있음을 살펴볼 수 있다. 그리고 이와 같은 논의의 선상에서 자비(慈悲)는 담마의 근본이 될 수 있는 것에 동의할 수 있을 것이다. 물론 지혜 역시 자비와 분리될 수 없다. 그리고 이러한 관계론적 입장에서 바라보는 명상은 경쟁이 일상화된 우리의 삶에 많은 변화를 가져올 수 있다. 왜냐하면 이러한 관계론적 통찰은 경쟁이 일상화되어 나타나는 현상과는 반대되는 것이고 이러한 반발력은 경쟁의 구도 아래 생성된 이기심, 지역주의, 학력위계주의 등을 해체하는 힘으로 작용할 수 있기 때문이다.

『디가니까야』의 「쌍갈라까에 대한 훈계의 경」에서 붓다는 장자의 아들인 쌍갈라까에게 여섯 방향에 비유하여 재가자가 지녀야 할 실질적인 가르침을 주었다. 그것은 부모, 스승, 처자식, 친구나 동료, 하인과 일꾼, 수행자와 성직자 등과 관련된 내용으로서 구체적인 삶 속에서 실천해서 진리를 밝히는 내용

34) 김재영, 『초기불교의 사회적 실천』(서울: 민족사, 2012), pp.282-283.

으로 되어있다. 예를 들면 “보시를 행하고 사랑스런 말을 하고 세상에 이익을 베푸는 삶을 살고 모든 것에 협동하여 행하고, 어디서든지 가치 있는 것을 행합니다. 마치 수레의 차축의 썩기처럼, 이러한 것들이 세상을 돌아가게 합니다.”<sup>35)</sup> 등이 나오는데 붓다의 가르침이 갖고 있는 관계론적 통찰이 유심론적인 차원을 넘어서있음을 보여준다.

세계적인 명사가인 마티유 리카르 역시 명상훈련을 통해 우리의 존재 방식이 이타적이고 자비로운 태도, 타인의 행복에 관심을 기울이는 태도로 자연스럽게 표현된다고 보았다. 그는 이러한 태도는 상대방도 나와 같은 행복을 원하고 고통을 싫어함을 인정할 때에야 가능하며, 정신의 이 같은 경향은 자연스럽게 타인의 행복을 돕는 행동으로 나타난다고 말한다.<sup>36)</sup> 또한 사회와 제도는 개인의 삶에 영향을 주고 조건을 결정짓지만, 그 대신 개인은 사회와 제도를 진화시킬 수 있다고 논하였다.<sup>37)</sup> 이러한 관점 역시 명상이 가진 관계론적 통찰을 보여준다.

오찬호는 경쟁으로 인한 자기계발 시대에 이십대가 가지고 있는 특정한 신념과 일상의 모습을 크게 세 가지로 나누어 분석하고 있는데 바로 타인의 고통에 무감각해지기, 편견의 확대재생산, 주어진 기존의 길만 맹목적으로 따라가기<sup>38)</sup>이다. 이 셋은 서로 연관되는 개념이나 명상과 관련하여 첫째와 둘째가 중요하다. 특히 이들은 모두 공감 능력의 결여와 연관된다. 자기계발에 길들여지면 고통을 비교 가능한 것으로 해석하고 그 비교의 대상은 언제나 더 많은 고통을 딛고 성공한 누군가가 된다. 그래서 개인의 고통은 참고 억눌러야 하고 다른 사람들의 고통 역시 눈에 들어오지 않게 된다. 그러나 공감은 타인의 상황을 사회적 조건과의 관계 속에서 객관적으로 이해하는 것이다. 반면에 자본주의 사회에서 성공은 모두 개인의 노력 여하에 달려있다는 편견을 만들어내고 이는 다른 사람들의 어려움에 대하여 관조적 태도를 유발한다.<sup>39)</sup> 오로지 자

35) 전재성 역주, 『디가니까야 전집』(서울: 한국빠알리성전협회, 2011), pp.1332-1334.

36) 마티유 리카르·볼프 싱어, 임영신 옮김, 『나를 넘다』(서울: 김영사, 2017), p.213.

37) 마티유 리카르·볼프 싱어, 임영신 옮김, 앞의 책, p.149.

38) 오찬호, 앞의 책, pp.89-98.

기계발과 자신의 마음을 바꾸는 것이 대안이라고 생각하는 것이다. 즉 우리는 타인의 고통에 대하여 객관적으로 관조할 뿐 공감하지도 못할뿐더러 고통의 분담 역시 생각하지 못하게 되었다.

자본과 권력은 우리 인간을 파편화시키고 연대하지 못하게 한다. 삶을 관계적으로 이해하지 못하게 하는 것이다. 특히 자본주의에서 경쟁과 경쟁의 마음은 타인을 타자로만 인식하게 한다. 바로 우리 삶에서 사랑을 빼앗아 가는 것이다. 이숙진은 자기계발에 몰두하는 주체의 치명적 문제점은 무엇보다도 극단적인 개인화라고 말한다. 무한경쟁, 승자독식, 대박, 쪽박 등이 일상어가 된 우리사회에서 예측 불가능한 앞날의 대비책은 ‘오직 자신’뿐이라는 믿음이 공고해지고 있으며, 이러한 분위기에 편승하여 이 시대의 자기계발 담론은 무한 경쟁에서 살아남는 것도 탈락하는 것도 위기에 대처하는 것도 모두 개인의 소관이라고 강조하게 된다고 말한다. 공공의 영역에서 관리되던 위험과 위기가 지도 개인의 책임으로 전가되는 폭력적인 구조적 사회가 나타날 수 있다고 보았다.<sup>40)</sup> 이런 의미에서 명상에 대한 이해를 관계론적 관점에서 살펴보는 것은 무척 중요하다. 명상가이자 환경운동가인 게리 스나이더는 역시 홀로 떨어진 ‘나’가 존재할 수 없다는 관점에서 내면으로 가는 길과 사회정치적으로 가는 길을 함께 추구해야 한다<sup>41)</sup>고 말한다.

극단적인 개인화를 초래하고 연대를 분열시키는 명상이라면 명상의 본질과 거리가 멀다고 할 수 있다. 따라서 우리는 개인의 심리 문제를 치유하는 힐링 담론의 연장에서 논의되는 명상이 아닌 관계의 문제를 치유하고 사회적 치유를 유도하는 명상적 관점이 필요하다. 논자는 본 논문을 정리하며 어떠한 방식의 명상이 제안되어야 하는지 등에 대하여 논의해볼 것이다. 더불어 이러한 시도가 기존 힐링에 치우친 명상의 담론에 대한 반성 및 새로운 가능성의 예고가 될 수 있기를 기대해본다.

---

39) 오찬호, 앞의 책, pp.87-98.

40) 이숙진, 「자기계발이라는 이름의 종교: 코칭프로그램의 자기테크놀로지를 중심으로」, 『종교문화비평』25(서울: 한국종교문화연구소, 2014), p.276.

41) 안희경, 『사피엔스의 마음』(서울: 위즈덤하우스, 2017), pp.52-53.



## V. 나오는 말

힐링 담론의 한계는 모든 문제의 해결책을 기성의 멘토에게 일임하고 그들의 말에 귀를 기울이려는 것에 있다. 그러나 이러한 태도는 엄밀한 의미에서 일종의 회피라고 할 수 있다. 따라서 힐링의 궁극에 있는 명상에 대한 바른 이해가 필요하다. 명상에 대한 잘못된 이해는 우리 개인의 문제뿐 아니라 우리 사회의 문제를 치유하지 못한다. 논자는 명상에 대한 잘못된 이해가 힐링 담론을 선도하는 사람들의 마음에 대한 유심론적 이해로부터 출발한다고 보았다. 유심론적 접근은 많은 사람들에게 문제 해결의 원인을 자신으로 향하게 만들었다. 사회 구조적 문제를 등한시하게 한 것이다.

그렇다면 경쟁사회에서 나타나는 타인의 고통에 대한 무감각, 공감 능력의 결여, 극단적 개인화 등의 해결을 위한 명상이란 무엇을 말하는가? 크게 세 가지로 나누어 논의하여보자. 첫째, 이러한 명상은 개인의 심리문제보다는 대인관계, 사회구조 등의 관계론적 문제를 해소할 수 있는 통찰을 갖추어야 한다. 둘째, 이러한 명상은 모든 문제를 개인의 심리 문제로 환원시켜 해결하는 유심주의가 아니라 사회 구조의 문제에도 관심을 갖고 이를 해결할 수 있는 시선의 지평이 있어야 한다. 마지막으로 이러한 명상은 사랑과 자비의 실천으로 나아가 수 있어야 한다. 물론 위와 같은 명상은 명상의 본질에 가장 가까운 명상으로서 기존의 유심론적 명상과는 그 성격이 다르다.

그렇다면 다시 ‘관계론적 명상’이란 어떤 특색과 지향점을 가지고 있는지 다음의 두 가지를 통해 살펴보자. 첫째는 현재 미국의 명상심리치료를 주도하는 단체들의 활동과 전략에 대한 것이고, 둘째는 ‘알아차림을 통한 무아적인 자기이해’와 관련된 것이다. 먼저 미국의 명상심리치료와 관련된 내용을 살펴보자. 송영숙은 미국의 명상심리치료를 주도하는 단체들을 정리·개략하였다. 지면 관계상 자세히 소개·정리하기 힘들으나 이러한 센터는 대부분 사회적 참여가 활발한 단체들이다. 예를 들면, 연민심 이타주의 연구와 교육을 위한 센터로 스텐포드 의과대학에 설립된 연구소(CCARE)는 연민심과 이타적 행위에

관한 과학적 연구와 결과를 통해 개인과 사회, 세계가 연민심과 이타적 행위를 실천할 수 있도록 교육하고 홍보하는 목적에서 설립되었다. 위대한 선한 과학 센터(GGSC)는 행복, 연민, 사회적 연대강화, 이타적 행동의 뿌리를 과학적 입장에서 탐색하고 있다. 윤리와 가치변화를 위한 달라이 라마 센터는 생명의 윤리적 인간적 차원에 관한 연구, 대화, 교육에 공헌하기 위하여 설립되었으며 프로그램들은 개인, 조직, 사회의 책임을 강조하고 의미와 도덕적 목적을 검증한다. 마음 생명 연구소의 비전은 개인적 사회적 고통을 줄이고, 개인과 지구의 평화, 건강, 웰빙, 그리고 협력을 촉진시키는 방식으로 마음을 훈련하며 과학적이며 실용적이고 결과 지향적 미션을 실행한다고 한다.<sup>42)</sup> 위의 예는 많은 명상 단체들이 명상을 개인적 심리치료뿐 아니라 연민심과 이타적 행위를 기반으로 사회, 윤리, 과학, 정치적 차원에서도 활용하고 있음을 보여준다. 이러한 예는 관계론적 통찰에서 지향하는 명상의 담론이 다양하게 확장될 수 있는 가능성을 보여준다고 할 수 있다.

둘째는 무아적 자기이해를 바탕으로 명상을 추구하는 것이다. 전여정은 ‘알아차림을 통한 무아적인 자기이해’가 타자에 대한 자비심 배양이라는 고원한 치료적 가치와 연계된다고 보았다.<sup>43)</sup> 특히 무아적인 자기이해가 가져올 수 있는 긍정적인 변화로서 우선 독립된 개체로서의 ‘자기’가 아니라 조건의 변화에 따른 새로운 발전적인 개인으로 존립 가능하며, 다음으로 무아의 통찰로 이어지는 연기적 이해는 인생과 세계에 대한 고착된 견해에서 벗어나게 하여 사고의 유연성을 확보하여 주며, 마지막으로 ‘자기’라는 개념이 약화되지만 동시에 ‘자기’가 아닌 것도 없다는 인식이 강화되면서 모든 개체들의 상호 연결성이 강화되어 결국 자비적인 삶을 표출시킨다고 논하고 있다.<sup>44)</sup> 결국 무아적 통찰에 기반한 명상은 자비로 귀결되며 이는 타자와의 관계를 원활하게 회복시켜 준다는 것이다. 명상을 통한 ‘무아적 자기이해’의 인식이 강화되면 고착

42) 송영숙, 앞의 논문, pp.621-630.

43) 전여정, 「마음챙김 여상의 심리치유 효율성을 위한 접근법 제언-심리치료 기제를 중심으로-」, 『선문화연구』15(서울: 한국불교선리연구원, 2013), p.239.

44) 전여정, 앞의 논문, pp.244-245.

된 자아관념이 초래하는 제반 심리적 문제로부터 자유로울 수 있을 뿐 아니라 정신건강의 지표가 되는 긍정적인 대인관계성을 확보할 수 있다<sup>45)</sup>는 점을 보여주고 있다.

위와 같은 논의를 정리하면 다음과 같은 결론을 얻을 수 있다, 명상은 그 목적이 개인적 심리 문제를 해결하는데 그쳐서는 안 된다는 점이 중요하다. 즉 한 개인의 문제 뿐 아니라 개인이 관계하고 있는 사회 구조를 더 좋고 아름답게 만드는 곳까지 나아가야 한다는 것이다. 특히 경쟁(심)을 가속화 공고화시키는 자기계발의 연장이 아니라 우리의 사회 구조가 가지고 있는 문제를 지적하고 해결하기 위한 통찰의 지혜로서 무아에 바탕을 둔 연기적 이해와 접근이 필요하다. 무아를 바탕으로 한 명상은 우리가 서로를 사랑하게 하고 연대하게 한다.

경쟁이 중심이 아닌 사회, 경쟁으로 인해 우리의 삶을 송두리째 희생해야 하는 사회<sup>46)</sup>는 정상적이지 않다. 우리 모두는 서로 연결되어 있다는 명상적 통찰은 이러한 불공정 사회가 비정상적임을, 그리고 새로운 사회가 가능함을, 인간적 가치와 사랑이 훼손되지 않는 경쟁이 가능함을 이해하게 한다. 이러한 의미에서 힐링 담론의 연장선에서 이해되는 ‘유심론적 명상’이 아닌 ‘관계론적 명상’은 현재 우리의 삶과 사회에서 강조되어야 할 것이다. 명상에 대한 관계론적 통찰을 통하여 모든 문제를 마음으로 환원하여 해결하기보다는 사회구조의 불합리함에 대한 이해, 더 나아가 우리의 사회 구조가 연대와 사랑을 중시하는 새로운 사회로 변할 수 있는 가능성을 기대해본다.

---

45) 전여정, 앞의 논문, p.245.

46) 다큐 <승자독식의 자화상>에서는 이러한 사회의 가능성에 대하여 마르쿠스라는 한 평범한 독일의 직장인을 입을 통해서 말하고 있다. 마르쿠스는 “누군가와 경쟁 관계에 있다는 압박감을 느끼는 거의 없습니다. 제 인생의 중심은 일이 아닙니다. 그저 제 인생의 자연스런 일부분일 뿐이죠.”라고 말한다. 승자독식의 경쟁구조만이 사회적 발전의 토대를 제공하는 것은 아니다. (<http://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=2194724>)

---

## 참고문헌

---

### 1. 원전자류

- 전재성 역주, 『디가니까야 전집』, 서울: 한국빠알리성전협회, 2011.
- 김난도, 『아프니까 청춘이다』, 서울: 쌤앤파커스, 2011.
- 김재영, 『초기불교의 사회적 실천』, 서울: 민족사, 2012.
- 강신주, 『비상경보기-절실하게, 진지하게, 통쾌하게』, 서울: 동녘, 2016.
- \_\_\_\_\_, 『강신주의 감정수업』, 서울: 민음사, 2015.
- 마티유 리카르·볼프 싱어, 임영신 옮김, 『나를 넘다』, 서울: 쌤앤파커스, 2017.
- KBS<명견만리> 제작팀, 『명견만리- 새로운 사회 편(정치, 생애, 직업, 탐구 편)』, 서울: 인플루엔셜, 2017.
- 로버트 프랭크, 안세민 옮김, 『경쟁의 종말』, 서울: 웅진 지식하우스, 2014.
- 유발 하라리, 조현욱 옮김, 『사피엔스』, 서울: 김영사, 2015.
- 오찬호, 『대통령을 꿈꾸던 아이들은 어디로 갔을까- 믿을 건 9급 공무원뿐인 헬조선의 슬픈 자화상』, 서울: 위즈덤하우스, 2016.
- \_\_\_\_\_, 『우리는 차별에 찬성합니다-괴물이 된 이십대의 자화상』, 서울: 개마고원, 2014.
- 안희경, 『사피엔스의 마음』, 서울: 위즈덤하우스, 2017.
- 헤민, 『멈추면, 비로소 보이는 것들』, 서울: 쌤앤파커스, 2012.
- 틱낫한, 류시화 옮김, 『마음에는 평화 얼굴에는 미소』, 서울: 김영사, 2005.
  
- 김종욱, 「마음은 흐른다: 윌리엄 제임스 심리학과 마음의 만남」, 『동서비교문학저널』 20, 서울: 한국동서비교문학학회, 2009.
- 권경임, 「선·명상의 웰빙과 힐링에 대한 고찰」, 『영성과 사회복지』 제3권 제1호, 서울: 영성과 사회복지학회, 2015.
- 김연숙, 「경쟁사회와 감정의 작동방식-웹툰<패션왕>에 나타난 청소년 문화를 중심으로」, 『국어국문학』178, 서울: 국어국문학회, 2017.
- 송영숙, 「명상과 치유에 기반한 포교 활성화」, 『한국불교학』77, 서울: 한국불교학회, 2016.

- 정현미, 「대학생의 자기계발에 대한 인식 탐색」, 『학습자중심교과교육연구』제16권 4호, 서울: 학습자중심교과교육학회, 2016.
- 오찬호, 「<자기계발>에 대한 세대사회학적 접근-세대별 자기계발 유형에 대한연구」, 『한국사회학회 사회학대회 논문집』, 서울: 한국사회학회, 2009.
- 이숙진, 「자기계발이라는 이름의 종교: 코칭프로그램의 자기테크놀로지를 중심으로」, 『종교문화비평』25, 서울: 한국종교문화연구소, 2014.
- 오용석, 「명상과 사회의 관계성에 대한 禪的 高찰-곽암선사의 『십우도』를 중심으로」, 『동아시아불교문화』23, 부산: 동아시아불교문화학회, 2015.
- 전여정, 「마음챙김 여상의 심리치유 효율성을 위한 접근법 제언-심리치료 기제를 중심으로-」, 『신문화연구』15, 서울: 한국불교선리연구원, 2013.
- 정준영, 「명상의 부작용과 불교적 해결 방안에 대한 연구-서양 심리치료와 불교수행의 관계를 중심으로」, 『불교학보』68, 서울: 동국대학교 불교문화연구원, 2014.
- <http://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=2194724>
- [http://news.khan.co.kr/kh\\_news/khan\\_art\\_view.html?artid=201209102202415&code=940100](http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=201209102202415&code=940100)
- <http://weekly.khan.co.kr/khnm.html?mode=view&artid=201209251350031>

# A Study on the Self-Healing Discourses in a Competitive Society

## - Focusing on the Relational Insight of Buddhist Meditation

Oh, Yong-Suk  
Research Professor, The Institute of Mind Humanities,  
Wonkwang Univ.

In this paper, I examine the practice and propagation of Buddhist meditation in the competitive society of a capitalistic world from the self-healing perspective. Healing discourses that have emerged in a society obsessed with self-development, as well as meditation that is being practiced as an extension or augmentation of healing approaches, have not fully uncovered the essential meanings of meditation. Meditation, when understood in the context of self-healing, allows problems arising from limitations of the social structure to be mistaken for problems caused by a failure in self-development, eventually leading us towards a passive life that not only erroneously ascribes all problems as individual problems, but also deters us from envisioning new societies and communities.

On the other hand, relational meditation, which is based on Buddhism, allows the mind to approach problems of the social structure from the viewpoint of the actor rather than that of independent reality. This relativistic insight can potentially become a force for dismantling selfishness, regionalism, academic hierarchy, etc. created by the structure of unfair competition. In other words, these meditations are manifested in the practice of love and compassion. Relational meditation is a practice closest to the true essence of meditation.

In particular, relational meditation can be applied to social relations, ethics,

science, and politics based on conscientiousness and altruistic behavior. In other words, it shows the possibility of expanding discourses of meditation in various ways. Furthermore, relational meditation based on the selfless understanding that we are all connected together drives us to love and support one another. Through a discussion of relational insight in this paper, we recognize the problems inherent in our social structure and consider the possibility of a new society, in which love is not lost and human values are not corrupted.

#### Keywords

Self-Healing, Meditation, Competition, Dependent-arising, Self-development, Buddhist meditation, Anātman

2018년 01월 24일 투고  
2018년 03월 16일 심사완료  
2018년 03월 16일 게재확정

