문현공 교수의 **죽음학과 불교** ❸ 임종 다섯 단계와 불교 십이연기



▶한줄요약
중생들의 막연한 욕망 작동 근원이 무명이며, 이 무명이 삶의 고통과 고난을 만들어내고, 종국에는 죽음의 공포를 만들어 낸다.

죽음이 공포스러운 이유 '무명'

우리는 하루에도 몇 번씩 뉴스를 통해 타인의 죽음을 목격한다. 타인의 죽음기사는 우리 삶에 그리 심각하지 않은 일이며 그저 무심하게 넘겨지는 한 장의 기사 거리일 뿐이다. 그러나 자신이 곧 죽게 될 거라는 시한부 판정을 받는다면 어떨까. 죽음이 나에게 다가오고 있음을 알게 된다면 초연하게 죽음을 받아들일 수 있을까? 또한 우리는 죽음에 이를 때 어떤 과정들을 경험하게 될까?

현대 죽음학에서 죽음에 대한 과정을 살펴보는 것은 엘리자베스 퀴블러로스(Elisabeth Kübler-Ross)의 '인간 임종의 다섯 단계'를 통해서 가능하다. 〈타임〉지의 '20세기 100대 사상가'에 선정되기도 한 엘리자베스 퀴블러로스는 1926년 스위스에서 태어났다. 그녀는 19세에 폴란드의 마이데넥 유대인 수용소에서 봉사활동을 했고 당시 비참하게 죽어간 이들이 수용소 벽면에 그려놓은 수많은 나비를 목격했다고 한다. 퀴블러로스는 의과대학을 졸업한 뒤 미국으로 이주해 시한부 환자들을 위한 정신치료에 투신했다. 평생을 죽어가는 인간들을 관찰한 퀴블러로스는 인간이 다섯 단계의 과정을 거쳐 죽음에 이른다는 사실을 발견했다.

그녀는 저서, 〈죽음과 죽어감(On death and dying)〉에서 임종에서 사망까지를 5단계로 나누어 밝혔다. 첫 번째 단계는 부정(否定, denial)이다. 부정은 '인정할 수 없음'의 뜻으로, 예를 들면 어떤 환자가 의사에게 자신이 1개월 후에 사망한다는 선고를 받았을 때 발생하는 절망적이고 충격적인 심리상태이다.

나는 정말 죽는 것일까. 왜 이런일이 나에게 일어났을까 등 자신의 죽음이 임박했음을 부인하는 단계이다. 환자는 의사의 오진을 의심하고 다른 병원을 찾거나 타인에게 자신의 상태를 숨기는 등의 반응을 보인다. 내가 곧 죽을 거라는 사실은 받아들일 수 없는 마치 꿈같은 일인 것이다. 부정과 충격의 단계가 진행되면서 환자는 고독감, 내적 혼란, 죄의식, 삶의 의미 상실 등 다양한 심리상태를 경험한다.

부정의 심리가 사그라들면 두 번째로 분노(Anger)의 단계로 진입한다. 분노는 주로 주위의 사람들에게 표현된다. 피를 토하거나, 항암 치료로 인해 탈모가 일어나거나 체력이 감퇴하는 등 병증으로 인해 자신의 죽음이 임박했음을 불안해한다. 불안감과 심신의 고통은 가족, 의사 심지어 신 같은 존재에게까지 분노를 표출한다. 자신이 죽어야하는 영문을 이해할 수 없고, 날이 갈수록 피골이 상접해가는 자신과는 달리 건강한 가족의 모습을 보고 질투를 일으킬 수도 있다. 죽음은 결국 자기만의 것이고 쇠락해가는 몸뚱이는 오직 자신의 몸뿐이다. 사랑하는 가족이라도 환자에게는 질투의 대상이 될 수 있는 것이다. 퀴블러로스는 분노의 단계가 가족과 의료진들에게 많은 어려움을 주는 단계라고 말한다. 환자의 부정적인 정서가 주변 사람들에게 쏟아지기 때문이다.



세 번째는, 타협(Bargaining)의 단계이다. 이 단계는 좀 더 많은 시간이 자신에게 주어지기를 바라는 상태이며 환자는 자신의 현실을 수긍하려고 노력한다. 삶이 더 연장되었으면 하는 마음에서 의사의 처방을 잘 따르고 병을 고치려고 적극적으로 노력한다. 짜증만 내던 가족에게도 미안해 한다. 또한 종교를 가진 사람은 기도를 통해 기적이라도 일어나 오래 살기를 바라는 단계이기도 하다. 죽음에 임박한 환자는 의학계에 새로운 발견이 일어나지 않을까, 획기적인 치료법이 나오지 않을까, 신의 기적이 있지 않을까 하는 등 최후까지 어떤 형태로는 희망을 품는다.

생명 연장의 희망이 점점 희미해져 가면 네 번째 단계인 우울(Depression)에 이른다. 여기에서의 '우울'은 단순히 기분이 우울한 수준이 아니다. 우울한 기분의 지속, 의욕과 흥미 저하, 수면장애, 식욕 저하, 체중 감소, 자살 충동, 무기력감이 거의 매일 온종일 나타나는 경우이며 이러한 심리상태는 우울증 환자가 겪는 것과 유사하다. 우울증은 정신활동과 신체활동의 저하까지 동반하며 심각한 경우 자살로 이어지는 심각한 질병이다. 퀴블러로스는 우울단계에는 저조반응과 준비반응의 2가지 반응이 있다고 말한다. 저조반응은 체력 감퇴, 식욕 저하, 자립능력 저하 등 심신의 여러 반응이 눈에 띄게 떨어진 것을 뜻한다. 준비반응은 자신의 생명력이 저하됨을 감지하고 자신의 죽음을 준비하고 가족과 친인들을 만나고 싶어하는 등 죽음을 준비하는 반응이다. 비로소 이 단계에서 자신의 죽음을 인정하기 시작하는 것이다.

인간 죽음의 마지막, 다섯째 단계는 수용(Acceptance)이다. 이 단계에서는 자신의 삶이 끝나감을 어쩔 수 없이 수긍하고 죽음을 받아들

12연기 속 죽음 인식 내포
생사의 고통 여의는 과정
실생활에서 체화해 나가야

이는 단계이다. 수용의 단계에 이르러서는 타인과의 교류, 자신의 상태에 대한 이해가 점차 증가하게 된다.

퀴블러로스는 수용의 단계에는 세 가지 종류가 있다고 말한다. 첫째, 최후의 순간까지 저항하며 죽음을 받아들이기를 거부하는 상태이다. 이 경우 환자는 평온한 마음으로 죽음을 기꺼이 받아들이지 못하며, 그의 죽음은 존엄한 죽음과 거리가 멀어지게 된다.

둘째, 어쩔 수 없이 수동적으로 받아들이는 형태이다. 이러한 형태의 환자는 더 이상 희망도 갖지 않고 몸부림도 치지 않지만, 평온한 마음을 가지고 존엄한 죽음을 맞이하기 힘들어하며 죽음이 오기를 수동적으로 기다릴 뿐이다.

세번째는 자연스럽고 편안하게 죽음을 받아들이는 형태이다. 이러한 경우 환자들 대부분은 마치 봄이 오면 꽃이 피고 가을이 되면 낙엽이 떨어지듯, 죽음도 자연 현상의 하나로서 자연스럽게 받아들인다.

죽음학에서 다루는 임종 과정은 주로 죽음에 임박 했을 때를 시점으로 삼지만 불교에서는 생로병사 같은 탄생, 살아감, 죽음에 이르는 총체적 과정의 죽음 혹은 십이연기처럼 무명에서 시작해 죽음으로 이어지는 일련의 진행 과정을 통해 죽음을 다룬다. 〈중아함경〉 '사리자상응품(舍梨子相應品)'에서 붓다는 다음과 같이 말한다. "태어남이란, 여러 중생들이 오온(몸과 정신)을 획득하고 명근(命根: 수명)을 얻게 된 것이다. 이것을 남(生)이라 말한다. 늙음이란, 여러 중생들이 노쇠해져 머리는 희어지고, 이는 빠지고, 허리는 굽고, 몸은 무겁고, 피부는 늘어져 모든 감각기관들도 다 낡아 얼굴빛도 추해진 것, 이것을 늙음이라고 한다. 병이란 두통, 눈병, 귓병, 잇병, 천식 등이다. 죽음이란 여러 중생들이 목숨을 마치게 되어 수명이 다하고, 명근(命根)이 닫힌 것이다. 이것을 죽음이라고 한다."

인용문에 따르면, 태어남(生)이 이루어지면 몸과 마음 '오온(五蘊)'을 갖추고 명근(命根), 즉 목숨을 얻게 되며, 이후에는 모든 감각기관들이 낡아져 감에 따라 늙음(老)이 진행되고 신체기관들이 망가지는 병(病)이 찾아들며, 결국에는 신체가 손상되고 목숨이 다하는 죽음(死)에 이르게 되는 것이다. 생로병사는 불교의 대표적인 사상이긴 하지만 어떤 상세함이나 불교만의 특징이 잘 드러나지는 않는다. 그러나 열 두가지 연기적 단계, '십이연기(十二緣起)'는 인간이 죽음의 죽음 과정에 대한 불교만의 특별함과 구체성이 드러난다. 〈상윳따니까야〉에서는 다음과 같이 말한다.

무명(無明, avijjā)이 있을 때 행(行, saṅkhāra)이 있고, 행이 있을 때 식(識, viññāṇa)이 있고, 식이 있을 때 명색(名色, nāma-rūpa)이 있고, 명색이 있을 때 육처(六處, saḷāyatana)가 있고, 육처가 있을 때 촉(觸, phassa)가 있고 촉이 있을 때 수(受, vedanā)가 있고, 수가 있을 때 애(愛, taṇhā)가 있고, 애가 있을 때 취(取, upādāna)가 있고, 취가 있을 때 유(有, bhāva)가 있고, 유가 있을 때 생(生, jāti)이 있고, 생이 있을 때 노사(老死, jarā-maraṇa), 근심, 고통, 슬픔이 있다.

십이연기는 열 두가지의 요소들이 각각 연기적 관계, 다시 말해 '원인', '결과', '조건'의 틀 속에서 얽혀있는 속성을 가진다. 무명에서 시작해 죽음으로 귀결되는 과정을 순서대로 관찰하는 것을 순관(順觀, anuloma), 죽음이란 최종 결과에서 무명까지 거슬러 올라가는 것을 역관(逆觀, paṭloma)이라 하는데 실제로 붓다가 보리수 밑에서 관찰했던 방법은 역관으로 추측된다. 왜냐하면 붓다의 출가 동기는 깨달음이 아니라 사문유관을 통한 생로병사의 관찰이었기 때문이다.

무명(無明, avijjā)은 '밝지[明] 않음'으로 쉽게 말해 어리석음, 무지를 뜻하지만 이는 단순한 어리석음이 아니라 '근원적이며 원초적인 무지'를 의미한다. 무명은 무상(無常), 무아(無我) 등에 무지함이며, 탐욕, 분노 등 중생의 본능과 욕망을 발산시키는 근본 번뇌이자 모든 집착과 번뇌의 근원이다. 무명은 중생에게 고통으로 가득한 삶을 살게 하며 종국에는 태어남과 죽음을 발생시키는 태초의 원인이다. 십이연기는 무명에서 출발해, 잠재력의 발동(행), 의식, 감각기관, 대상의 접촉(식+ 명색+육입→촉)에 의해 일어난 즐거움, 괴로움 등의 정서 작용(수), 이후 욕망에 근거한(애) 집착(취), 집착으로 인한 존재의 획득(유), 존재의 발생 이후 태어남, 죽음이라는 과정을 밝혀낸다. 결국 십이연기 교설의 목적은 죽음이라는 결과가 일련의 요소들이 원인과 결과로 얽혀 연기(緣起, paṭicca-samuppāda, dependent-origination)적으로 발생했음을 밝히는 것이다.

사실 십이연기를 이해하기란 쉽지 않으며 학자들 간에도 여러 이견이 많다. 궁극적으로 십이연기는 붓다가 수행을 통해 온몸으로 체험하며 밝혀낸 '경험적 실재'이기 때문에 이론적으로 이해하기에는 한계가 있다. 그러나 십이연기를 통해 죽음 과정을 탐구하는 의의는 찾을 수 있다. 첫째로, 죽음이 존재하기 위해서는 반드시 태어남이 있어야 한다는 점이다. 이는 당연한 사실이지만, 죽음을 다루기 위해서는 '삶과 죽음'(생사)을 함께 보아야 한다는 점을 시사한다. 두 번째로, 죽음의 원인을 거슬러 올라가 보면 결국은 '무명'이 그 근원이라는 점을 밝힌 것이다. 이는 죽음의 해결이 '무명'에 있다는 점을 명확히 짚어낸 것이다. 무명은 눈에 보이거나 손에 잡히는 어떤 물건이 아니고 그 실체가 없으며 '마음의 영역'에 있다. 중생들의 막연한, 자동적인, 욕구와 욕망을 작동시키는 것이 바로 무명이며, 이 무명이 삶의 고통과 고난을 만들어내고, 종국에는 죽음을 만들어 내는 것이다.

죽음을 탄생처럼 환영하지 못하는 이유는 무엇일까. 죽음을 고통과 슬픔으로 받아들여야 하는 이유는 무엇일까. 불교에서는 그것이 바로 무명으로 인한 것이라고 말한다.

〈동국대 응용불교학 전공 조교수〉

일일시호일

뇌출혈·골절상으로
혼수상태 빠진 가장의 사투

네팔 이주노동자 케빈씨…가족 위해 공장일에 배달까지
오토바이 충돌 사고로 사경 헤매…병원비 4000만원 훌쩍



농협 301-0189-0372-01 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업