

하성미 기자의
心 心 talk talk

⑫ 붓다가 보여준 존엄한 죽음 (4)

구체적인 죽음 준비 과정 '자비'

감정마비. 살아가면서 자연스럽게 느껴지는 감정이 셔터를 내리듯 차단되는 상황이다. 감정마비 상태는 도저히 감당할 수 없는 고통의 시간에서 자신을 보호하기 위한 최소한의 장치다. 어릴 때부터 학대를 당했거나 왕따 경험, 사랑하는 사람과의 이별 등 심리적으로 취약한 사람들이 자신을 보호하기 위한 선택이기도 하다.

특히 자식을 사고로 잃은 부모들의 경우 마음의 셔터를 더 강하게 내려버린다. 이런 경우 아버지들은 벼랑 끝으로 자신을 내몰아 스스로를 혹사시키며 고통의 시간을 견디기도 한다. 그들은 아프다는 비명조차 지를 수 없는 상태다. 하지만 고통을 피해 마음의 벽을 세워두고 외면해도 감정은 어느새 쏟아지듯 폭발하고 마치 쓰나미가 휩쓸고 간 현장처럼 마음이 피폐해져 버린다.

민호(40) 씨도 가족의 연이은 죽음에 감정의 셔터를 내린 상황이었다. 그는 큰형이 뇌종양으로 사망하고 이후 동생들의 연이은 죽음을 경험해야 했다. 가난했던 시절에 자식을 위해 억척스럽게 살아야 했던 어머니의 모습을 떠올려도 그는 덤덤하게 사실만을 이야기했다.

"재작년에 남동생도 뇌종양으로 죽었습니다. 장례를 위해 장례식장을 잡고 친척들에게 연락하고 화장터를 잡고 부고를 어떻게 알려야 할지 정했습니다. 뇌종양 치료에 든 병원비를 정리했고 보험이 있어서 잘 처리할 수 있었습니다."

그는 남동생의 죽음에 대해 물었을 때 어떻게 처리했는지 무표정한 얼굴로 마치 회사 면접에서 보고하는 브리핑처럼 말을 이어갔다. 마음은 어땠는지 묻자 그는 "잘 모르겠다"며 "아무것도 느껴지지 않는다"고 답했다. 그의 남동생은 부모와 형제가 모두 사망한 뒤 자신이 자식처럼 키운 유일한 혈육이었다.

그의 눈동자는 푹 꺼진 듯 공허했고 끊임없이 일에 대한 이야기만 하려고 했다. 일에 대해서는 아주 전문적으로 접근하는 능력을 보여줬지만, 그는 이유를 알 수 없는 두통에 시달렸고 불면증이 지속됐다. 혼자 조용한 방에 머물 때면 알 수 없는 냉기가 느껴지고 섬뜩한 느낌이 든다고 했다.

죽음은 이처럼 살아있는 사람에게 큰 과제를 남긴다. 감정을 알아차리면 마치 죽을 것처럼 자신을 방어하고 웃지도 울지도 못한 채 살아간다. 하지만 죽음의 과정을 통과하면 깊은 통찰로 성숙의 삶을 선물 받기도 한다.

열반을 앞둔 부처님은 제자들에게 성숙한 삶을 요구했다. 이를 위해 부처님은 3개월간의

열반의 과정, 시간 두고 알려주며
제자들이 느낄 혼란 막은 부처님

시간을 가지고 제자들에게 열반을 준비하도록 했다. 책 〈고타마 붓다의 생애〉를 보면 마라가 열반에 들 부처님께 찾아와 "이제 열반에 드시라"고 재촉한다. 이에 붓다는 "마라야. 안심해라, 붓다는 곧 열반에 들리라. 앞으로 3개월 후에 붓다는 열반에 들리라"고 답했다. 이후 부처님은 아난다에게 열반에 들 것을 알려주며 준비를 하기 시작한다.

붓다는 더 머물러 줄 것을 간청하는 아난다의 슬픔을 위로하며 모든 비구스님들을 웨살리(Vesālī) 근처의 꾸따가라(Kūtagāra) 정사로 모이도록 했다. 그리고 부처님은 마지막 가르침을 전하듯 붓다의 죽음을 미리 알고 충분히 애도하도록 돕는다. 부처님은 "비구들아, 모여서 이루어진 모든 것은 반드시 흩어진다. 그러므로 정진하라. 머지않아 붓다는 입멸할 것이다. 앞으로 3개월 후에 붓다의 육신은 떠날 것이다"고 알렸다.

사별은 사랑하는 대상의 죽음이라는 상실을 포함한다. 감정으로는 비탄이며 애도의 과정을 요구받는다. 특히 애도(mourning)는 슬픔과 비탄의 감정을 넘어서서 상실의 아픔을 극복하고 삶으로 받아들여 통합하는 과정을 의미한다. 그래서 사별 혹은 애도 상담은 임종자와 건강하게 작별할 수 있도록 돕는 것이다.

죽음을 주제로 사별 상담을 할 때 사랑하는 사람의 죽음을 인식하도록 돕고 특히 감정을 적절하게 표현하도록 돕는다. 가족의 죽음 후에도 일상에서 잘 생활하도록 돕는 것도 중요한 목표다. 그들은 사랑하는 사람과의 사별로 인해 판단력이 흐려진 상태에서 판단하고 결정해 실수를 하거나 가족들과 친척들에게 비난을 퍼붓는 경우가 생기기도 한다.

붓다의 열반 전 마지막 3개월은 충분히 애도하고 제자들이 함께 우는 시간이었다. 혼란을 최대한 막기 위해 부처님은 열반 후에 해야 할 일을 자세히 일러주며 살아갈 방향을 제시했다. 붓다는 자신이 어느 장소에서 열반에 들 것인지를 알려줬고, 자신에게 공양을 올릴 춘다를 위해 자책하지 않도록 당부의 말을 남긴다. 열반 후 경배하고 기념할 장소도 구체적으로 알려줬으며 자신의 유해를 어떻게 해야 할지도 자세히 말한다. 애도의 과정 속에 겪을 혼란을 막고 평소처럼 제자들이 정진하며 전법의 시작점으로 살아갈 수 있도록 도운 붓다의 자비이며 완벽한 애도 치료였다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

⑥ 걷기의 영성화 (1)

걷기, 안도감 주는 구체적·고전적 방법

천천둘레길, 만보산책로, 숲속 힐링길, 명상산책길, 암자순례길, 노을길, 다도의길, 회상길, 가족길, 사색길, 치유길, 행복의길, 사랑의길, 소롱콧길…….

대한민국에 있는 걷는 길의 이름이다. 길을 걸으면 영혼이 맑아질 것 같다. 스페인 산티아고 순례길을 놀러간다고 하지 않는다. 그리고 인위적으로 지어진 최근의 길 이름도 전혀 즐겁지도 않고, 구체적 형상을 지닌 현실적 이름도 아니다. 손으로 잡기 어렵지만 걷다 보면 영혼이 맑아지고 현명해질 것 같은 이름이 다수이다. 육체적 필요성이 줄어드는 현대 기술사회에서 당연하다.

이제 걷기는 단순한 육체적인 활동이 아니다. 육체적 활동으로써의 걷기는 자동차가 대신해준다. 과거의 하위 병사나 비천한 계급의 사람들이 보다 더 많은 권력을 가진 사람을 위하여, 전쟁이나 노동을 위하여 걸었다. 하지만 현대의 걷기는 스스로의 육체적 불편함을 감내하면서 걷는다.

걷는다고 해서 자동차를 이용하는 것보다 비용이나 시간이 절약되는 것은 아니다. 속초에서 해파랑길을 걸은 적이 있다. 대포항에서 외옹치를 지나 속초 해수욕장에서 커피 마시고, 동명항에서 건어물을 산 다음에 장사항까지 걸었다. 바닷길을 따라서 걸으며 두 눈이 시원해짐을 만끽했다. 서울에서 회색 건물만 보다가 끝없이 펼쳐지는 파란 바다를 보면 마음이 시원해진다. 그래서 내륙에 살다가 바다를 보면 정신이 순화되는 느낌이 좋다.

하지만 같은 비용으로 서울에서 즐기면 좀 더 푸짐하고 넉넉하게 맛있는 것을 즐길 수 있다. 우선 속초까지의 왕복 교통비와 하루 숙박비만 해도 만만치 않다. 그런데도 우리는 해파랑길을 걷기 위하여 이틀의 시간과 비용을 투자하였고, 앞으로는 틈틈이 시간을 내어서 부산부터 고성까지 동해안을 종주하는 해파랑길을 걸어보려고 한다.

물론 이렇게 걷기를 즐기는 것은 나만이 아니라 전 세계적인 열풍이 되어 있다. 그렇다면 왜 사람들은 육체적 고통을 무릎쓰면서 걸을까?

웰빙이라는 단어가 나오면서 잘사는 것에 대한 의문을 갖기 시작하였다. 웰빙은 자본주의의 극대화로 말미암은 현대 산업사회의 병폐를 인식하고, 육체적, 정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 영위하려는 사람들이 들어나면서 나타난 새로운 삶의 문화 또는 그러한 양식을 말한다.



사진출처=Unsplash

쉽게 표현하면 '잘 먹고 잘살자'. 여행도 마찬가지이다. 급하게 자동차에 실려서 목적지에 던져지듯이 내려지면 증명사진 찍듯이 후다닥 찍고 다음 여행지로 쫓기듯이 했다. 그런 여행에서 인간의 감각은 사라지고, 새로움에 대한 전율도 상실한 채 한 장의 종이로만 보상된다.

그러나 만져지고 느껴지는 아날로그 사회에 살다가 추상적인 데이터와 가치로 이루어지는 디지털 사회로 전환되면서 감각이 사라지는 현실에 사람들은 불안을 느끼기 시작하였다. 사람들의 욕망은 불안하고 빠르게 변화하는 사회에서 느리고 구체적이며 감각이 살아있음을 갈구하게 되었다.

걷기는 인간의 가장 기본적인 육체 활동이다. 따라서 걷기는 인간이 할 수 있는 본질적 여행이기도 하다. 현대는 다양한 여행의 수단이 있다. 육체를 편하게 하는 자동차, 비행기, 캠핑카…. 그런데 왜 가장 힘든 여행의 형태가 다시금 우리의 관심을 끌까?

디이어트를 위해 걷는 젊은 여성들, 건강을 위해 걷는 어른들, 우울증 치료를 위해 걷는 주부들까지. 이 모든 걷기 여행 붐에는 삶의 속도를 늦추고 나를 돌아보자는 취지가 담겨 있다.

그것은 우리가 만질 수 없다는 이유로 무시했던 영혼의 목적지에 대한 동경이다. 현대인에게 걷기는 그 목적지에 대한 순례이다. 실제로 걷기에 대한 관심을 불러일으킨 것은 파울로 코엘료의 〈순례자〉이고, 그 순례는 스페인의 산티아고 데 콤포스텔라를 걷는 여행이다. 그 길의 끝은 성야고보의 성골함을 보기 위함이다.

한국적 걷기의 원조라고 할 수 있는 제주도의 올레길도 카미노에서 영감을 얻었다. 시초는 다분히 순례의 의미였다. 그런데 그 순례의 의미가 변형되고 있다. 만지고 느껴야 하는 아날로그적 인간이 추상적 데이터와 가치로 이루어진 디지털 세계에 산다. 빠르게 디지털화하는 세상에 서서히 흐르는 아날로그적 인간은 혼돈을 느낄 수밖에 없다.

그런 현대인에게 마음의 안식을 찾는 방법으로 두 다리로 걷기가 나타났다. 가상의 세계에서 잃어버린 좌표를 찾기 위한 몸부림이다. 걷기는 전혀 새롭지 않다. 그러나 사람들에게는 안도감을 주는 대단히 구체적이고 고전적인 방법이다. 뭔가 새로운 세계에서 익숙한 방법으로 몸으로 뭔가를 할 수 있는 일이 아직도 있다니, 일마나 다행인가?

걷기. 일시적 유행이라고 보기에는 매우 많은 사람들이 오랫동안 유지해왔고, 앞으로도 계속될 것으로 보인다. 우리는 사회의 거대한 흐름의 변화를 베가트렌드라고 한다. 걷기 트렌드는 걷는 활동 중의 하나인 등산과는 또 다르다. 등산은 힘들어도 산에 오르는 활동에 중점을 두지만, 걷기는 '어디를 왜 걷는가?'도 중요하다.

즉, 테마가 있는 길들을 사람들이 찾기 시작했다는 점이다. 그런 점에서 이번 북한산 둘레길이 각 코스마다 고유한 이름이 붙어 있는 것은 그 지역이 갖고 있는 상징성을 표현하고, 그 길을 걷는 데 의미를 부여하고자 함이었다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

'세상에서 가장 쉬운 건강법' 오행컬러패치 특판 할인가

국민대 스포츠건강재활 전공
심영세원 교수가 개발한 오행컬러패치!!
PDA식약처 검증된
피부 친화 Tpe겔 접착제 사용!!

천연광물의 원적외선 파동에너지 기술과
한의학 14경락 361경혈 기반
색상학, 수리학, 명리학을 접목하여
경직된 세포를 마사지하고 통증을 예방 · 완화하는
기술을 패치(파스) 한 장에 담았습니다.



자면서 저절로 건강해지는 패치(파스)
"취침 전 붙이고, 기상 후 떼세요"

1+1 소비자가 ~~₩99,000~~ 60%할인 ₩39,600 총 80매
3+3 소비자가 ~~₩297,000~~ 63%할인 ₩109,890 총 240매
5+5 소비자가 ~~₩495,000~~ 68%할인 ₩158,400 총 400매

QR코드를 카메라로 찍어보세요
사용법이 자세히 나옵니다
허리통증 무릎통증
어깨/목통증 손목/발목통증

NAVER 마하몰 YouTube 심영세원

주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr / 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)