

하성미 기자의
心 心 talk talk

⑪ 붓다가 보여준 존엄한 죽음 (3)

집착 벗어나게 하는 '죽음 사유'

내담자 승희(45·가명) 씨는 쏟아 부은 상담의 노력이 무색할 정도로 변화가 없었다. 분노 조절이 어려워 아이에게 던진 컵이 깨지면서 발바닥을 다쳐 절뚝거리며 상담실을 찾았다. "다쳤으니 병원에 가봐야 하지 않겠느냐"는 말에 "내가 왜 이럴까요?"라는 말만 반복하며 어쩔 줄을 몰라 했다. 상담 경험이 많지 않을 때 만난 내담자였기에 너무 난감하고 어렵게만 느껴져 도망가고 싶은 심정이었다.

그녀는 무엇이든 자신이 원하는 대로 되어야 했고 자신의 말만 옳다고 믿었다. 가족들은 가식적인 평화라도 지키려면 그녀의 말을 따르고 순종해야 했다. 폭군 같은 그녀에게 어렵사리 조언을 건네면 논박하듯 자신의 주장을 다시 길게 설명하며 초보 상담사인 나를 설득하려 했다. 자신의 주장을 굽히면 마치 자신이 죽을 것처럼 대응하며 숨을 강하게 내쉬고 얼굴은 벌겋게 변했다.

마지막 회기가 됐을 때 해결방법을 몰라 발을 동동거리는 심정으로 승희 씨에게 "무엇이 그리 두려운가요?"라고 물었다. 나도 모르게 튀어나온 맥락 없는 질문에 스스로 당황하고 있을 때 승희 씨는 잠시 침묵하고선 답했다.

"죽는 게 두려워요."

죽음불안은 내면 깊은 곳에서 자리하고 있다가 가면을 쓰고 나타난다. 죽음을 느끼고 생각하는 것만으로도 불편하기 때문에 무의식적으로 억압하며 자신의 마음을 가린다. 그렇게 외면했던 죽음불안은 또 다른 욕구로 변신해 사람들의 마음을 부추긴다. 그 결과로 사회 집단의 인정, 명성, 영원한 사랑, 외모, 인기, 부유함 등을 쫓게 만든다. '자신이 특별한 존재가 되어야 죽음에서 벗어날 수 있을 것'이라는 막연한 불안은 욕구로 변신해 사람들을 끌고 다닌다. 이것이 애착이 되고 갈애가 된다. 그래서 나는 '죽음불안이 집착의 뿌리'라고 단언한다.

"죽음에 대해 정확히 무엇이 무서운가요?"

잠시 질문의 답에 머물러보라. 무엇이 떠오르는가? 외로움, 어둠, 잊혀짐…. 질문을 받고 나면 사람들은 대부분 죽음을 피하고 있는 이유를 발견하게 된다. 그 이유에 대해 묻고 또 꼬리를 물듯 질문을 이어가면 아이러니하게도 현재 자신의 삶 속에서 가장 두려워하는 부분을 발견한다. 마음속 깊은 곳에서 자신의 삶을 조종하는 큰 무의식을 마주하게 되는 순간이다.

위 질문은 실존주의 심리치료의 대가 어빈 얄롬(Irvin D. Yalom)이 내담자들에게 자주했던 질문이다. 얄롬은 죽음에 대해 질문하며 상담했고 내담자들을 치료했다. 그는 죽음에 대한 직면은 삶을 연결하는 열쇠임을 알았다.

그리고 얄롬은 치료 현장에서 내담자에게 소설 〈그렌델(Grendel)〉을 소개하며 베오울프(Beowulf)가 현자를 만나 지혜를 얻은 가르침을 소개하곤 했다.

가면 쓰고 변신해 나타나는 죽음불안
죽음은 스승, '이 순간'을 살도록 도와

"모든 것은 사라진다. 예외는 없다."

간결한 이 진리는 불자라면 너무나 익숙하다. 붓다의 가르침이기 때문이다. 부처님이 열반에 들기 전 말로 설명할 수 없는 선정의 세계가 묘사된다. 죽음 직전에 부처님은 초선정(初禪定)에 들어갔고 이선정(二禪定), 삼선정(三禪定), 비상비비상처(非想非非想處)에서 멸진정(滅盡定)으로 들어갔다가 다시 비상비비상처로 내려오는 과정이 묘사되어 있다. 그리고 사선정(四禪定)에서 열반에 이른다. 사선정은 평온하며 마음 깊이 안정된 높은 알아차림의 경지라고 설명되어 있다. 그 어느 누구가 붓다처럼 평온한 죽음을 맞이할 수 있을까? 일체의 두려움도 고통도 없는 붓다의 죽음은 언어로 설명할 수 없는 아름다운 순간이다.

붓다는 제자들에게 죽음에 대해 깊이 사유할 것을 당부했다. 〈증일아함경〉 제40 칠일품(七日品)에서 붓다는 "너희들은 죽음에 대한 생각을 닦고 죽음에 대해 깊이 사유해야 한다"고 가르치고 있다. 어떤 수행승은 붓다에게 "저는 항상 죽음에 대해 생각을 닦고 깊이 사유하고 수행하고 있다"고 답한다. 붓다가 그 수행승에게 방법을 묻자 그 수행승은 "'이레 동안만 살 수 있다면 칠각의를 사유하며 여래의 법에서 많은 이익을 얻고, 죽은 뒤에도 여한이 없을 것이다'라고 마음을 먹고 있다"고 답했다.

붓다는 그에게 방일하다고 말한다. 다른 수행자들의 답에 대해서도 붓다는 방일하다며 그것은 죽음에 대한 사유가 아니라고 말한다. 수행자들은 엿새, 닷새, 이틀, 하루, 한 끼 식사 시간 등 짧은 시간들을 제시하며 이 기간 동안만 살 수 있다고 생각하며 열심히 수행할 것이라는 답을 한다. 붓다는 반복해서 내일 죽을 것처럼 열심히 정진하겠다는 그들의 답에 방일하다며 죽음에 대한 사유가 아니라고 했다.

붓다는 "수행승들이여, 만일 드나드는 호흡 속에서 죽음에 대해 사유한다면 곧 태어남, 늙음, 병듦, 죽음, 근심, 걱정, 괴로움, 번민을 벗어날 수 있을 것이다"고 말했다.

호흡 속에서 죽음에 대해 사유한다는 것은 무슨 뜻일까? 호흡은 바로 '지금 이 순간'을 의미한다. 지금 호흡을 하는 이 순간, 잠시라도 죽음이 곁에 있음을 사유하고 죽는다는 것을 받아들여보라. 지금 이 순간을 살지 못하고 마음이 집착으로 괴롭고 어두워질 때 자신의 호흡에 죽음을 초대해 사유해보라. 죽음은 스승이 되어 지금 이 순간을 살게 하고 애착을 끊게 하는 자유의 선물이 될 것이다.

*사례는 내담자 보호를 위해 취지를 손상하지 않는 범위에서 재정리했습니다.



홍재화의
걷기삼매경

⑤ 걸어서 좋은 의학적 이유

걷기, 기초 대사활동에 탁월…좋은 기운은 덤

내가 나의 인생을 살아가고 발전시킬 수 있는 것은 내가 내 의지대로 움직일 수 있을 때이다. 즉, 최소한의 건강을 유지할 때까지이다.

걷기는 체중감량은 물론 갖가지 생활습관병의 예방, 치료에도 좋다. 그래서 많은 의사들은 만병의 치료제로 걷기를 권한다. 이러한 걷기의 신체적 건강 증진 효과는 한방이나 양방 구분이 없다. 하지만 그 근본적인 이유는 다르다. 걸어서 좋은 한방효과, 양방효과 그리고 대체의학인 스본스도 효과를 알아보자.

(서)양의학은 병 자체를 중요시한다. 환자가 가지고 있는 증상과 의심되는 원인들의 연관성(association)을 찾고, 이들 중 인과관계(causal effect)가 증명이 된 원인을 찾아 이를 해결하기 위한 치료 방책을 찾아내려고 한다. 반면에 한의학은 종합 시스템으로서 인간 자체에 집중한다. 인간은 기와 마음과 정신이 조화를 이루었을 때 건강하다고 본다.

병에 대한 접근법이 다르기 때문에 치료법도 당연히 다르다. 서양의학은 주로 병의 원인(세균, 바이러스, 세포)을 찾아내 이를 정상화하는 항생제, 항바이러스제, 해당 부위에 대한 직접적 수술 등의 방법을 쓴다. 반면 한의학은 병의 원인이 되는 독성, 나쁜 기운 등을 치료하기도 하지만, 종합 시스템으로서의 환자의 정신과 육체의 조화와 균형의 유지에 관심을 기울인다. 한의학은 인간의 몸이 가진 자유치유력에 관한 다각적 치료법을 개발하는 데 집중한다.

전반적으로 보면 양의학은 병에 대한 직접적 공격을 통해 치료한다면, 한의학은 몸에 해가 되는 일은 가급적 피하면서 치료하려는 방어적인 입장을 가졌다. 그리고 새롭게 부상하는 스본스도(KSS, Kims Sbon Sdo)는 몸의 전체적인 균형과 무의식 신경의 활성화를 중요시한다. 서울 출생의 독일 거주 김세연 교수가 발견한 대체의학이다.

그는 KSNS(Kim schutz Nerren system, 한국 사람 Kim이 발견한 우리 몸을 보호하는 무의식 신경구조)를 발견하고 이를 기반으로 한 새로운 치료법인 스본스도(KSS)를 창안하였다. '스본'은 병을 일으키게 하는 원인을 찾아가는 과정이며 '스도'는 몸이 스스로 치료할 수 있게 도와주는 과정이다.

스도포인트를 지압 또는 간단한 도구를 사용하여 우리 몸을 안전하게 보호하는 무의식



사진출처=Unsplash

체중감량 · 생활습관병 등 예방
땅의 기운 흡수해 인체 튼튼히
소화 · 배설 · 호흡 등 체내 신선

신경을 일깨우고 근육을 강화시켜 무너진 밸런스를 잡아서 몸이 스스로 치료하도록 하는 방법이다. 몸의 균형의 가장 기본은 발가락이며, 그중에서도 발가락에 펴져 있는 신경의 활성화이다.

걸어서 좋은 한방효과

양방의 관점에서는 세포가 우리 몸의 기본이라면, 한방에서는 기(氣)와 혈(血)이 중요하다. 한방에서 기는 동물의 생명을 이어가는 활동력으로 에너지를 말한다. 혈은 신체의 물질적 바탕으로 영양분을 온몸으로 분배한다. 따라서 건강하기 위해서는 기와 혈의 순환이 잘 되도록 해야 하는데, 수많은 방법 중에 가장 으뜸으로 치는 기혈의 순환 촉진 방법은 바로 걷기이다. 내가 좋아하는 허준 영감께서는 그의 명저 〈동의보감〉에서 '약으로 고치는 것보다 음식으로 고치는 것이 낫고, 음식으로 고치는 것보다 걸어서 고치는 것이 낫다'고 하셨다.

한의학에 의하면 다리는 땅의 기운을 흡수하여 인체의 구조를 튼튼히 한다. 인간을 식물로 빗대어 보면 다리는 땅의 기운을 흡수하는 뿌리이다. 걷기는 그 뿌리를 강하게 하는 운동이다. 그리고 걷기 운동의 가장 큰 효과는 기혈의 순환을 원활하게 하여 우리 몸 세포조직에 양질의 산소와 영양분을 공급하고 노폐물을 밖으로 배출시켜 준다. 특히 걷기는 땅의 기운을 받아들이는 행위이다. 좋은 곳을 많이 걷는다는 것은 나의 기운을 강하게 하는 것이다.

걸어서 좋은 양방효과

한방이 기 효과와 혈액 순환과 같이 보이지 않는 시스템을 통해서 걷기의 건강 효과를 중시한다면, 양방은 주로 신진대사 활성화, 관절과 근육과 같은 보이는 시스템에 대한 효과를 강조한다. 이는 병을 보는 관점이 다르기 때문에, 치료 방법도 달라서이다. 그리고 한방과 양방의 공통점은 걷기를 건강의 최우선적 기본으로 삼고 있다는 점이다. 그것은 걷기가 인간 신체 활동의 가장 기초가 되기 때문일 것이다.

신진대사는 새것을 받아들이고 옛것을 버린다는 의미로, 소화·배설·호흡·혈액 흐름 등으로 체내를 항상 신선하게 해야 한다. 걷기는 이런 모든 흐름이 원활하게 하는 가장 기초적인 대사활동이다.

요즘 걷기에 관한 양방의 관심을 가장 끄는 분야는 역시 족부의학이다. 발은 총 26개의 뼈로 이루어져 있으며, 이는 우리 몸의 전체 뼈의 4분의 1을 차지한다. 그리고 19개의 근육과 30개의 관절로 이루어져 온몸을 지탱하는 부분이다. 많은 질병이 생겨나기 쉽다. 특히 현대의 신발은 발의 구조 변형을 일으켰다. 이에 대한 치료를 전문으로 하면서, 적절한 걷기에 대한 제안을 한다.

〈비바미(Viva!me) 대표〉

"신은 듯, 안 신은 듯 맨발같은 신발"
어싱 접지 슈즈
2024 신상출시

지구와 연결되는
EARTHing(접지) 효과
발볼 넓은 신발, 맨발 같은 신발
KSNS 적용 신발

어싱 슈즈는
발 볼이 좁거나 보통 넓이인 분들이
세련되고 날렵한 신발을
신고 싶을 때를 위하여
제작된 신발로 둘레길, 황토길,
캠핑용, 런닝용 신발로도 좋습니다.



베이지

어싱슈즈
특판가 (무료배송)
65,000원
※ 사은품 : 어싱 양말



베이지 블랙

어싱 트레킹화
특판가 65,000원 (무료배송)
※ 사은품 : 어싱 양말
※ 소재 : 도전특수고무 밑창 + 네오프렌(잠수복 재질)



NAVER 마하몰

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