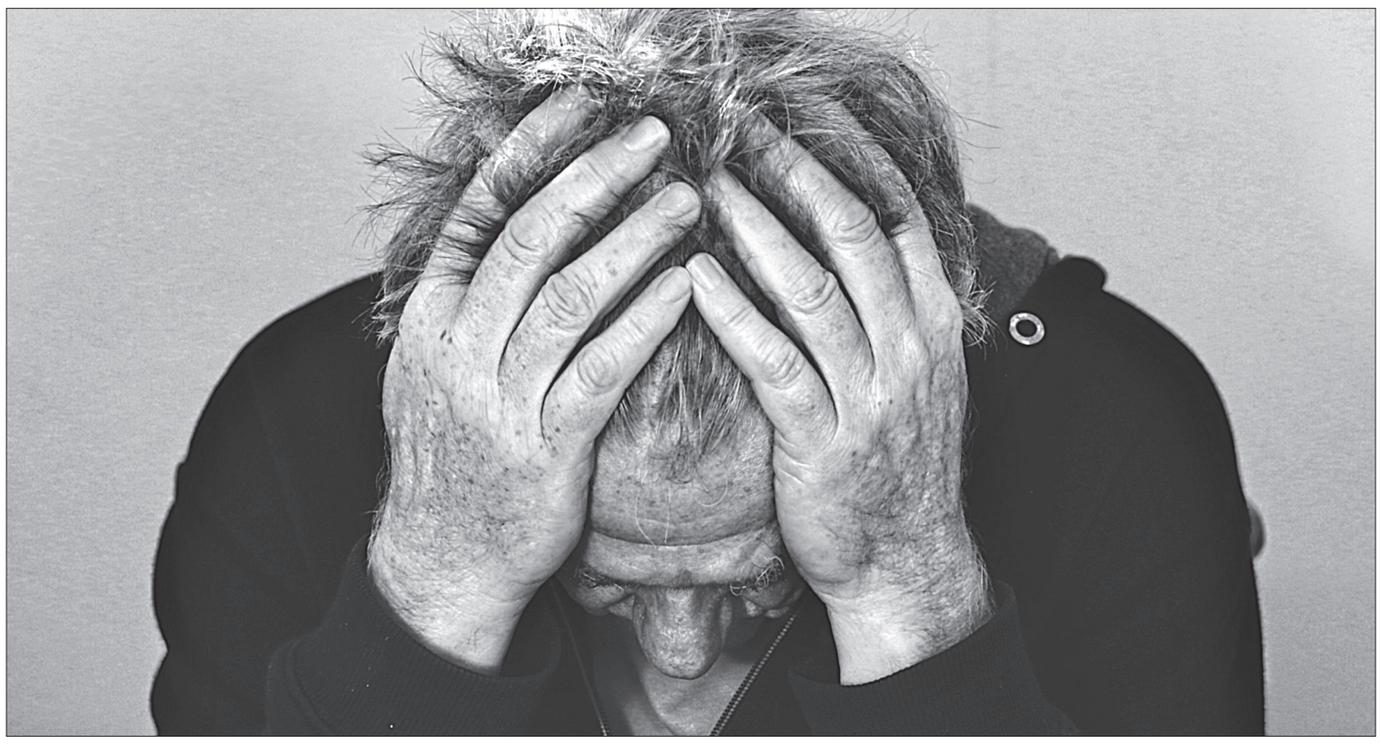
문현공 교수의 죽음학과 불교 ❼ 자살에 대한 불교의 관점



▶한줄요약
미래에 닥쳐올 고통을 미리 겪을 필요가 없다.

현재에 집중하면 행복해진다



최근의 OECD 자료에 따르면 한국의 자살률은 인구 10만 명당 24.6명으로 자살률 1위이다. 2위는 리투아니아, 3위는 슬로베니아, 4위는 일본, 5위는 미국 순이었다. 한국과 함께 자살률 상위권을 유지하고 있는 리투아니아의 경우 2013년 34.8명으로 정점에 이르렀으나 최근에는 21.6명으로 점차적으로 하락세를 보이고 있으며 인접 국가 일본 또한 2013년에는 자살률이 21.2명으로 최상위권이었으나 최근에는 14.7명으로 꾸준히 하향하고 있다. 그러나 한국은 2013년부터 2017년까지 소폭 하향하다가 2018년 이후부터 점차적으로 증가하고 있다. 특히 리투아니아를 제외하고 타국가들의 자살률이 15명대로 진입한 것과 비교하면 매우 심각한 문제이다.

보건복지부 자료에 의하면 국내 사망원인 1위는 암이고, 심장질환, 폐렴, 뇌혈관 질환에 이어 자살은 5위를 기록했다. 그러나 10대부터 30대까지 사망원인 1위는 자살이며 40대부터 50대까지의 사망원인 2위도 자살이다. 무엇보다 안타까운 점은 10대, 20대, 30대의 사망원인 1위가 모두 자살이라는 점이다. 삶을 누려보기도 전에 청소년과 청년들이 스스로 삶을 종결해버린다는 점은 한국의 안타까운 현실을 보여준다.

자살 동기는 '정신적 · 정신과적 문제'가 38.4%로 가장 높으며 '경제생활 문제' 25.4%, '육체적 질병 문제' 17%, '가정 문제' 7% 순이었다. 보건복지부 자료에서는 2013년부터 2017년까지 정신적 · 정신과적 문제의 비율이 가장 높았으며 2013년 이후 경제생활문제의 비율이 상승하고 있다고 말한다. 정신과적 문제는 정신질환을 의미하는데 대표적인 것으로는 우울증이 있다. 자살과 우울증은 연관성이 높다. 아울러 자살동기의 2위가 경제생활문제라는 점에서 추측해보면 우울증의 주요 원인 중 하나는 경제적 이유일 가능성이 높다. 우울증은 자살과 상관관계가 매우 높으며 국내 자살자들의 약 70%가 자살 당시 우울증을 겪은 것으로 나타났다.

그렇다면 무엇이 인간을 우울하게 만드는가. 현시대의 행복과 성공은 부동산, 주식, 자산 등 자본과 물질로서 규정된다. 드라마, 영화, SNS에서는 고급아파트, 승용차, 해외여행 사진 등 부와 관련된 장면들이 자주 등장한다. 하지만 현실 속 어떤 이들에게 그러한 모습들은 사막의 신기루와 같다. 부와 성공의 이미지들에 영향받은 사람들은 자신의 연봉, 거주지의 수준을 평가하고 자신의 사회적 위치를 점검한다. 만약 자신이 그 기준에 미치지 못한다고 생각하면 자신의 삶을 평가절하하게 되고 극단적인 경우 스스로의 목숨이나 가족의 목숨까지 강제로 종료시켜버리기도 한다.

자살 연구의 선구자인 에밀 뒤르켐(Emile Durkheim)은 〈자살론(Le Suicide)〉을 통해 자살의 요인을 우울증, 강박증 같은 정신질환 및 모방, 아노미(Anomie) 등을 제시했다. 모방은 '베르테르효과'로 표현되는 자살의 사회적 전염 현상을 말하며 특히, '아노미적 자살'은 뒤르켐의 대표적인 사상으로 자살의 사회적 배경을 설명하는데 중요한 이론이다. 아노미는 사회 질서를 유지하는 경제, 정치 혹은 가치나 규범이 무너져 혼돈에 빠진 상태를 뜻한다. 한국의 경우 IMF 사태가 대표적인 예이다. 우리나라는 외환위기 이후 구조조정, 경쟁구조 심화, 양극화, 이혼율 증가 등 급격한 환경의 변화 속에서 자살률이 급증했다.

인간은 사회적 지위를 중시하는데 만약 경제위기로 인해 사회적 계급이 하락하면 주거, 여가, 소비 등 자신이 기존에 누리던 욕구들을 줄이고 절제해야 한다. 갑작스럽게 지위가 하락한 이들은 새롭게 변한 상황의 밑바닥에서 다시 삶을 시작해야 한다. 그러나 많은 이들은 바닥에 떨어진 상황에 쉽게 적응하지 못하며 비참한 상황 속에서 황금빛 미래를 떠올려봐도 막막할 것이다. 이에 어떠한 노력을 시도해보기도 전에 초라하게 쪼그라들어버린 삶을 포기하는 경우가 나타나는 것이다.

팍팍하고 외롭고 힘겨운 삶에서 홀로 느끼는 괴로움은 누구도 이해하기 힘들며 자살을 택하는 사람에게 쉽게 윤리적 잣대를 들이대며 손쉬운 비판을 해서도 안될 것이다. 그렇다면 자유의지로서 자신이 자신을 죽이는 행위는 오로지 개인의 자유이며 타인에게 피해를 입히지 않은 행위이므로 간섭하지 말아야 할 문제일까.

자살의 사전적 의미는 '스스로를 죽이는 행위'로서 국내 자료에서 자살은 '고의적 자해'로 표기되는데 이는 '의도를 가지고 자신의 신체를 손상을 입히는 행위'를 의미한다. 이에 따라 자살은 '의도성', '살해'가 포함하며 관점을 넓혀보면 자살은 다른 종류의 살인이다.

무엇보다 불교적 관점에서 보면 자살은 기본교리인 불살생계와 부합하지 않는다. 붓다 당시 교단에서는 안거를 행했는데 안거의 이유 중 하나는 우기 동안 작은 생물의 살생을 방지하기 위함이었다. 불교는 인간, 동물, 곤충 등 그 어떤 생명체도 죽이지 말라고 강조하는 생명 존중의 종교이다. 불교는 계행을 강조하며 가장 먼저 언급되는 계율은 불살생(不殺生)이다.

자살, 인지·미래추론 결과
사회적 좌절 등 자살 유발
매 순간 마음챙김 주효해

율장에서는 "만일 비구가 고의로 남의 목숨을 끊거나, 남에게 칼을 주고 '이렇게 사느니 차라리 죽는 것이 좋다' 고 하거나, 혹은 이런 마음으로 죽음을 찬탄하며 빨리 죽기를 권장하면 이 비구는 바라이(波羅夷)이니 교단을 떠나야 한다"고 말한다. 바라이죄는 계율에서 가장 엄격하게 금하는 중죄이며 이를 범하면 교단에서 모든 자격을 잃고 승단을 떠나야한다. 이는 직접적인 살해가 아니더라도 죽음을 유도하는 행위까지 살인과 동일한 죄로 규정했음을 보여준다. 그 어떤 경우라도 생명체를 죽음으로 이끄는 모든 행위는 계율에 어긋나므로 불교에서 자살은 용인되지 않고 살인과 동일한 범주에 포함되는 것이다.

또한 불교의 업론에서 보면 자살은 고통을 소멸시킨 행위가 아니며 죽음 이후에도 당사자의 행위는 계속해서 이어진다. 업의 과보는 사라지지 않는 것이다. 〈앙굿따라니까야〉에서는 "네 가지 행위를 하면 지옥에 떨어진다. 첫째 생명을 죽이고, 주지 않은 것을 가지고 삿된 음행을 하고, 거짓말을 하는 것이다", "검은 과보를 가져오는 업이 있다. 악의에 찬 몸의 행위, 악의에 찬 말, 악의에 찬 마음의 행위를 지으면 고통스러운 세상에 태어나 고통스러운 감각적 접촉을 겪는다"라 말하며 업(행위)의 연속성과 부과성을 강조한다.

무엇보다 자살의 업은 본인만의 것으로 간직되어 흘러가지 않고 다른 업을 생산할 수도 있다. 인연법적 관점에서 보면 생명은 홀로 존재하는 것이 아니라 뭇 생명들이 같은 공간에 함께 얽혀 공존한다. 예를 들면, 공연음란죄는 타인에게 직접 행하는 성범죄와는 달리 자신 혼자서 노출된 장소에서 음란한 행위를 하는 죄임에도 1년 이하의 징역이나 500만원 이하의 벌금, 구금에 처해진다. 자살 또한 스스로에게 가한 행위이지만 누군가에게 목격되거나 뉴스를 통해 많은 이들에게 영향을 미친다. 따라서 자살은 타인에게 부정적인 영향을 미치는 추가적인 악업을 생산해내는 것이다.

그리고 중요한 것은 자살이 바른 생각과 판단에서 결론 내려진 행위 즉, 정견에서 나온 것이 아니라는 점이다. 〈앙굿따라니까야〉에서는 "생명을 죽이는 원인에는 탐욕, 성냄, 어리석음이 있다"고 말하는데 이에서 보면 어리석음과 성냄이 자살 및 살해행위의 배후에 있는 것이다. 사실상 많은 경우 자살은 충동적이다. 충동적이란 말은 어떤 행위가 합리적인 사고 이후가 아니라 짧은 기간에 갑작스럽게 일어난다는 뜻이다.

아울러 경에서는 "중생들은 가족, 재물, 건강의 잃어버림으로 죽은 뒤에 괴롭고, 비참한 지옥에 태어나지 않습니다. 벗들이여. 중생들은 계의 상실, 바른 견해의 상실로 몸이 파괴되고 죽은 뒤 괴로운 곳, 불행한 곳, 비참한 지옥에 태어납니다"라고 설한다. 그러므로 자살은 타인에게 해를 입히지 않았다 하더라도 스스로에게 살인의 죄를 행함으로써 계를 상실한 행위이며 바른 견해의 부재로 인한 충동적인 행위이기 때문에 불교적 관점에서 보면 내생에 악도(惡道)로 이끄는 성질을 가진다.

자살 전문가 토머스 조이너(Thomas Joiner)는 금문교 자살 투신 생존자와의 인터뷰를 진행했다. 한 생존자는 "난간에서 뛰어내린 순간, 내게 있던 문제가 해결 가능하다는 걸 깨달았다"고 했으며, 다른 생존자는 "뛰어내리자마자 바로 든 생각은 '방금 내가 무슨 짓을 한 거지' 였고 떨어지는 동안 정말 살고 싶다고 생각했다"라고 고백했다. 조이너는 자살을 시도했다가 살아난 사람들의 공통점은 '후회' 였다고 말하며 "투신한 순간부터 수면에 닿기까지는 4초 정도 걸린다. 그러나 그 4초 동안 그들의 삶은 완전히 달라진다"고 말한다.

자살을 결심하는 것은 인간의 추론능력에 기인한다. 인간은 상상력을 가지고 있으며 과거를 통해 미래를 추론한다. 지나간 아픈 과거를 현재에 떠올리거나 아직 오지 않은 막막하고 불안한 미래를 상상하는 능력이 있다. 과거에 대한 기억을 토대로 미래를 계산해보고 그려본 미래에 희망이 없으면 암담함에 사로잡힌다. 꿋꿋히 이겨내고 희망한 미래를 위해 다시 시작해볼까 하지만 쉽지 않은 일이다. 왜냐하면 다시 하나하나 쌓아올려 전진하는 과정이 힘들고 괴롭고 지루하기 때문이다. 이런 생각들이 마음속에서 돌고돌다보면 '이제는 못하겠다. 나는 끝났다' 라는 결론을 내리기 시작한다.

이미 지난연재에 상세히 살펴보았듯이 불교의 대표적인 수행으로는 마음챙김(sati, mindfulness) 명상이 있다. 마음챙김은 아련한 과거의 일, 불안하거나 황홀한 미래를 떠올리는 것이 아니다. 그저 순간순간 흘러가는 '바로 지금'의 삶에 온전히 주의를 기울이는 것이다. 특정한 과거의 기억이나 추론을 통해 미래의 사건을 떠올리면 슬픔, 불안, 분노 등의 감정과 연결되어 부정적인 정서에 휘말리게 된다. 부정적 정서를 작동시키거나 특정 사고를 떠올려 생각이 꼬리에 꼬리를 물게 하지 않고 걷기, 먹기, 호흡하기 등 일상의 행위들을 단순히 감각하고 몰두하는 것이 마음챙김의 속성이다. 마음챙김의 순간에는 오로지 '지금' 만이 존재하기 때문에 아픈 과거도, 암담한 미래도 없다.

때로는 인생을 등산에 비유하기도 한다. 산 입구에서 저 멀리 보이는 정상을 보고 저곳에 올라가 아름다운 풍경을 내려다보기 위해 걸음을 재촉한다. 그러나 성급하게 발걸음을 재촉하면 할수록 몸은 고되고 숨이 차오르며 마음은 더 급해질 것이다. 심신의 에너지가 고갈되면 결국 등정을 포기하게 된다. 포기의 이유는 시선이 정상만을 향해 있었기 때문일 것이다.

〈동국대 응용불교학 전공 조교수〉

해양심층수 100%로 만든 청정, 안심 건강소금
MQ해양高미네랄로 가족건강을 지키자!



엠큐 해양 高 미네랄 세트





MQ해양고미네랄은..
– 강원도 고성에서 100% 해양심층수로 탄생한 고미네랄 소금
– 해양심층수의 모든 미네랄을 담은 MQ해양고미네랄
– 일반 정제염 대비 마그네슘 380배, 칼슘32배, 칼륨 49배 등 풍부한 미네랄 함유
– 일반 정제염 대비 나트륨이 23% 이상 적은 저나트륨(염도75%) 소금
– 한포(3g)를 물(500ml)에 타서 마시면 경도 1,000이상의 고미네랄 워터로 변신하는 미네랄 워터용 소금

제품구성 MQ해양 고미네랄 스틱 2박스 (31포 x 2박스) + MQ해양 고미네랄 1병
특별보급가 75,000원

엠큐 눈소금 세트



매일매일 건강에 도움을 주는 필수 미네랄을 간편하게 섭취할 수 있는 엠큐눈소금, 매일 모든 음식에 넣어 먹는 소금을 바꿔 건강을 지키자!
해양심층수 이외에는 아무것도 넣지 않았습니다. 해양심층수 100%를 사용하고, 순간공중결제염기술을 이용하여 제조한 소금 엠큐눈소금은 요리의 맛을 살려주고 건강을 드립니다. 엠큐눈소금으로 온가족의 맛있는 식사와 건강을 지키세요.

제품구성 고운소금 150g x 2EA + 굵은소금 125g x 1EA = 425g
특별보급가 52,000원

김오곤원장의 엠큐 해양 高 미네랄 침향





세계 3대 향중의 하나로 불리는 그 귀한 침향,
김오곤한의사의 배합기술로 엠큐눈소금과 만나 엠큐해양고미네랄 침향으로 탄생

– 건강을 한번 더 생각하고 만든 미네랄과 침향제품으로 성분과 맛이 입증
– 김오곤한의사의 엄선한 배합 기술을 토대로 탄생한 한방과 과학이 어우러진 제품
– 낮은 염도, 고미네랄 그리고 침향이 한 포 한 포에 들어 있는 제품
– 순간공중결정제염기술, 깨끗한 미네랄의 참 맛, 침향의 건강한 향과 맛까지 포함한 신개념 제품
– 한 포 (3g)을 물 500mL에 타면 맛있는 고미네랄 침향 워터로 황홀한 변신

제품구성 279g (3g x 93포) / 원재료 : 소금 93% (해양심층수 100%), 침향 7% (인도네시아 수입산)
특별보급가 125,000원

※순간공중결정제염기술이란? 해양심층수를 미세한 안개 상태로 쪼개어 공기중에 분사한 후, 열풍을 불어 넣어 수분을 순간적으로 증발시키는 기술로 이렇게 해서 해양심층수의 수분을 제외한 모든 미네랄을 소금에 포함시키고, 눈처럼 아래로 떨러뜨려서 소금을 제조하는 기술

구입처 : 마하몰 (http://www.mahamall.co.kr) 문의 : Tel 1688-9099 입금계좌 : 농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사