문현공 교수의 죽음학과 불교 ❺ 죽음명상1 – 죽음에 대한 마음챙김



▶한줄요약
죽음에 대한 마음가짐은 삶에대한 자세를 긍정적으로 변화시킨다.

죽음에 대한 '마음챙김', 자살 막는다



이제까지 연재를 통해 죽음의 정의, 죽음에 이르는 과정, 공포와 불안 같은 죽음을 대표하는 정서들을 살펴보며 죽음에 대한 이론적 측면을 알아보았다. 이론에 대한 탐색 이후에는 실천적 측면을 다루어야 할 것이다. 불교에는 죽음을 명상하는 방법들이 있는데 대표적인 것으로는 '죽음에 대한 마음챙김' (maraṇassati, mindfulness of death)이 있다.

죽음에 대한 마음챙김을 살펴보기 전에 먼저 마음챙김이란 어떤 것인지를 짚고 넘어가야 한다. 마음챙김은 초기불교의 대표적인 수행으로서 경전에서는 '싸띠(sati)'로 표현된다. 이는 한국어로는 '마음챙김', 영어로는 'mindfulness'로 번역된다. 마음챙김은 국내의 의학 및 심리학계에서 중요한 주제로 자주 다루어지고 있으며 미국, 유럽 등 서구사회에서는 국내보다 더욱 활발하게 연구되고 있다.

특히, 2004년 입적하신 한국의 숭산 스님에게 지도를 받기도 했던 존 카밧진(Jon Kabat Zinn)은 마음챙김을 적용한 '마음챙김 기반 스트레스 감소(Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR)' 프로그램을 개발해 불교 명상이 유방암, 전립선암, 피부 건선(psoriasis) 등 만성통증을 일으키는 질병에 효과가 있음을 밝혀냈다. 아울러 마음챙김은 신체질환 뿐 아니라 불안장애, 우울증, 강박증, ADHD(attention deficit hyperactivity disorder, 주의력 결핍 과잉행동 장애)등 정신질환에도 효과가 있음을 입증하고 있다. 약 2500년 전의 불교 수행이 현대 사회에서 광범위하게 활용되며 효능을 보이고 있다는 사실은 놀랍다.

빨리어(Pāli) '싸띠(sati)'는 '주의를 기울임', '의식하기', '알아차림' 등을 뜻한다. 싸띠는 '기억하다'라는 의미인 어근 √smṛ에서 파생되었기 때문에 기본의미는 '기억'이다. 그러나 여기에서의 기억은 과거에 대한 '추억' 같은 기억이 아니라 '현재를 기억하고 있는 것' [憶念]의 의미로 '흘러가는 지금의 순간을 놓치지 않는 상태', '바로 지금의 순간에 집중하고 있는 상태'를 의미한다. 다시 말해 기억이 작동하고 있는 상태(지금의 현재)를 뜻하는 것이다.

우리는 외출할 때 지갑과 스마트폰을 꼭 챙긴다. 카드나 현금이 없으면 어느 것도 할 수 없고 스마트폰이 없으면 연락이 단절되며 지루한 시간도 견딜 수 없다. 집을 나설 때 하나라도 깜빡했다면 다시 집으로 돌아가는 한이 있더라도 반드시 챙긴다. 그러나 우리는 매일 아침에 '오늘은 행복하자', '우울해하지 말자', '화내지 말자' 등 하루하루 우리의 마음을 잘 '챙기고' 있는가. 말 그대로 마음챙김은 우리가 귀중품을 챙기듯 '순간순간 마음을 잘 챙기는 것'을 뜻한다.

마음챙김의 상세한 방법은 〈대념처경(Mahāsatipaṭṭhāṇasutta)〉에 나타난다. 경에서는 몸(身), 느낌(受), 마음(心), 법(法, 붓다가 설한 진리)의 네 가지[四念處:사념처] 영역에 대한 마음챙김의 방법을 설명한다.

더불어 〈앙굿따라니까야(Aṅguttara Nikāya)〉에서는 '붓다(Buddha), 법(法, dhamma) 승(僧, saṅgha), 계(戒, sīlā), 보시(布施), 천신(天神, deva), 들숨날숨(ānāpāna), 죽음(死, maraṇa), 몸(kāya), 적정(寂靜, upasama)' 등 10가지 마음챙김의 대상을 제시하는데, 본 글에서는 죽음에 대한 마음챙김을 상세히 살펴보겠다.

죽음에 대한 마음챙김은 〈앙굿따라니까야(Aṅguttara Nikāya)〉의 '죽음에 대한 마음챙김 경(Maraṇasatisuttaṃ)'에 구체적으로 나타난다. 경에서 붓다는 제자들에게 죽음에 대한 마음챙김 수행을 강조하며 제자들에게 이를 잘 수행하고 있는지를 질문했고 여섯 명의 제자가 각각 다음과 같이 붓다의 질문에 답했다.

"스승이시여 저는 '내가 하루 밤과 낮 동안 밖에 살지 못하더라도 세존의 가르침을 마음에 새긴다면 나는 충분히 수행한 것이다' 이렇게 죽음에 대한 마음챙김을 닦고 있습니다."

"스승이시여 저는 '내가 하루 낮 동안밖에 살지 못하더라도 세존의 가르침을 마음에 새긴다면 나는 충분히 수행한 것이다' 이렇게 죽음에 대한 마음챙김을 닦고 있습니다."

"스승이시여 저는 '내가 한 입의 음식을 씹어 삼키는 동안밖에 살지 못하더라도 세존의 가르침을 마음에 새긴다면 나는 충분히 수행한 것이다' 이렇게 죽음에 대한 마음챙김을 닦고 있습니다."

"스승이시여 저는 '내가 '숨을 들이쉬고 내쉬는 동안밖에 살지 못하더라도 세존의 가르침을 마음에 새긴다면 나는 충분히 수행한 것이다' 이렇게 죽음에 대한 마음챙김을 닦고 있습니다."

제자들의 대답에 붓다는 "하루 밤과 낮이 지나고 죽음이 온다거나, 하루 낮이 지나고 죽게 된다거나 하는 태도는 방일한 것이며 죽음에 대한 마음챙김을 예리하게 닦지 않는 것이다"라고 지적한 뒤, "음식을 한입 씹고 삼킨 뒤에 죽게 된다거나, 숨을 한번 들이쉬고 내쉰 뒤에 죽음에 이를 것이라는 태도는 절실하고 예리하게 마음챙김을 잘 닦는 것이다"라고 말한다. 이는 안일한 마음으로 죽음이 나와는 상관없는 일이라고 치부하지 말고 죽음이 곧 나에게 찾아올 것이라는, '절실한 마음'으로 죽음을 가까이하라는 의미이다.

죽음 마음 챙김의 효과는
삶을 긍정적 태도로 변화
자살예방·죽음수용 증대
사전 검토 교육 병행해야

죽음에 대한 마음챙김의 핵심은 죽음을, '하루 밤과 낮 이후', '한 입의 음식을 씹어 삼킨 이후', '숨을 들이쉬고 내쉰 이후'처럼 죽음을 '시간'과 연관지어 가까이하는 것이다. '나도 언젠가는 죽겠지'라는 막연한 태도는, '삶이 3개월 밖에 남지 않았다', '다음 주면 나의 삶이 끝난다'라는 구체적인 시간 단위와 죽음을 연결하면 죽음에 대한 생각이 진지해지고 절실해진다.

죽음에 대한 마음챙김이 '마음챙김(sati)'의 틀 안에 있다는 점은 죽음에 대한 마음챙김이 체계적으로 죽음을 가까이하는 방법이며 우리에게 어떤 효과를 드러낼 가능성을 시사한다. 왜냐하면 마음챙김 명상은 척추를 곧게 세우고 가부좌의 자세를 유지하는 '신체적 자세'와, 숨을 코로 천천히 숨을 들이쉬고 입으로 내쉬는 '호흡법', 그리고 지금의 생각을 놓치지 않고 주시하는 '정신적 자세'를 함께 포함하며 국내외의 수많은 연구에서 마음챙김의 육체적 · 심리적 효과를 증명하고 있기 때문이다.

그렇다면 죽음에 대한 마음챙김은 어떤 효과를 가져올까? 경에서 붓다는 "죽음에 대한 마음챙김을 닦으면 큰 결실과 공덕이 있고 불사(不死)에 이르는 방법이다. 그대들은 죽음에 대한 마음챙김을 닦아야 한다"고 설하며 죽음 명상이 훌륭한 결실을 가져오고 궁극적으로는 죽음을 넘어서는 방법이라 말한다. 하지만 의학과 심리학계의 마음챙김의 효과에 관한 연구처럼 보다 구체적으로 현대인에게 보여줄 효과는 무엇일까.

죽음을 가까이하는 것의 첫 번째 효과는 '삶에 대한 태도의 변화'이다. 죽음교육은 '죽음준비교육'이라는 명칭으로 청년층과 노년층을 대상으로 종종 실시되고 있는데 연구에 따르면 죽음 교육이 삶의 만족도와 심리적 안녕감(well-being)을 증가시켰다는 연구들이 있다. 또한 공포 관리 이론에서는 죽음에 대한 의식이 삶의 외면적 가치(돈, 외모, 건물, 사회적 지위)보다는 내면적 가치(사랑, 평화, 관용, 용서, 화해)를 중시하게 했다고 보고하기도 한다.

죽음을 가까이 함으로서 삶의 남은 시간이 정해져 있음을 각성하게 되면 자신이 살아온 삶을 회고하고 그동안 추구해왔던 삶의 목적을 다시 생각해보는 기회가 주어진다. 나에게 주어진 시간이 한정되어있음을 자각하면 무덤 속으로 가져갈 수 있는 건 무엇인지, 내 삶의 이유는 무엇인지, 삶에서 중요한 것은 무엇인지를 사유해 볼 '생각의 틈'이 생겨나는 것이다.

두 번째 기대효과는 자살예방이다. 한국은 OECD 국가 중 자살률 1위이며 청소년 사망원인 1위도 자살이다. 정부와 학계에서 자살률을 낮추기 위해 많은 노력을 기울이고 있으나 근원적인 측면에서 자살을 해결하기 위해서는 자살 방지(防止)보다는 '자살 예방(豫防)'에 초점을 두어야 한다. 여러 정책들은 자살을 결심하고 실천으로 옮기기 '직전'에 맞추어져 있다. 이는 마치 말기 환자를 치료하는데 중점을 두는 경우와 유사하다. 결핵, 수두, 장티푸스 등을 예방하기 위한 예방접종은 생후 4개월 이후부터 만 12세 이전까지 실시하여 인체 내에 항체를 형성하게 만든다. 말 그대로 '예방'(豫防)은 '미리 방지'한다는 것이다. 이러한 차원에서 보면 근본적인 자살의 예방은 자살이나 죽음 교육이 이른 시기부터 시작되어야 가능할 것이다.

죽음교육의 실시를 통해 죽음에 대한 왜곡된 이미지를 바로잡고 태어남과 동등한 속성이자 자연의 일부인 죽음에 대한 바른 인식을 함양해 죽음에 대한 왜곡된 이미지를 바로 잡을 수 있다. 죽음에 임박해서가 아니라 삶 속에서 미리 죽음을 생각해보는 것은 인간다운 삶, 참된 삶에 대한 사고의 힘을 갖출 수 있다. 실제로 죽음교육을 통해 피교육자가 자신의 죽음을 각성해 삶을 돌아보았고 이는 자살 의도가 감소하는데 영향을 미쳤다는 연구, 죽음 교육 프로그램에 참여한 사람들의 자살 위험성이 감소했고 삶에 대한 긍정적 지표가 증가했다는 연구도 있다.

마지막으로 죽음을 가까이하는 것은 '죽음에 대한 수용성'을 증가시키는 효과가 있다. 수용이란, '잘 받아들이는' 것이다. '죽음에 대한 마음챙김 경'에서는, "스승이시여 저는 '내가 '숨을 들이쉬고 내쉬는 동안밖에 살지 못하더라도 세존의 가르침을 마음에 새긴다면 나는 충분히 수행한 것이다' 이렇게 죽음에 대한 마음챙김을 닦고 있습니다"라고 말했다. 이 문장은 '-후에 죽더라도, -한다면 -할 것이다'라는 조건절의 구조이다. 다시 말해, 만약 나의 죽음이 오더라도 내가 '-한다면', '충분히 -한 것이다'라는 내용으로 '죽음이 나에게 오더라도 괜찮다, 받아들인다'는 의미이다. 따라서 죽음을 마음챙김 하는 것은 죽음을 받아들이는 자세, '죽음을 수용하는 힘'을 증가시키는 기능도 포함된다.

죽음에 대한 마음챙김을 통해 죽음을 가까이 하는 것은 삶과 죽음에 대한 왜곡된 생각을 바로잡고, 충동적으로 현실을 도피하기 위한 수단으로 죽음을 선택하지 않도록 예방할 것이다. 아울러 우리가 맞이하게 될 죽음을 하나의 자연적 현상으로 받아들일 수 있게 하는 힘을 길러 줄 것이다.

하지만 말기환자, 임산부, 우울증 환자, 어린이, 초고령층 등 교육대상에 대한 충분한 분석과 사전검토 작업 없이 죽음에 대한 마음챙김이나 죽음교육을 실시하면 심각한 부작용이 일어날 수도 있다. 따라서 죽음 명상과 죽음 교육 전문가들의 조언을 참고하거나 관련 자료들의 심층적인 분석 이후에 죽음 명상이나 교육을 실시해야 할 것이다.

〈동국대 응용불교학 전공 조교수〉

일일시호일

"엄마, 소리 한 번이라도"…
심장 혈관 막혀 생사 갈림길 선 아기

희망 찾아 베트남에서 온 후이티공씨 부부…4년 만에 후이뚜언 출산
심부전 등 진단 산소호흡기 없이는 호흡불가…병원비만 수천만원



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